

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ**

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Гороб'єй Оксани Василівни

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

на тему **Особливості емоційного вигорання серед жінок - вимушених
переселенок в процесі адаптації до нових соціальних умов**

(повна назва теми)

за матеріалами місце тимчасового перебування внутрішньо переміщених
осіб – гуртожиток, що належить Державному
університету економіки і технологій в місті Кривий Ріг,
вул. Петра Калнишевського, 18.

(повна назва бази дослідження)

Науковий керівник:	PhD в галузі Психологія	Маєр Ю. В.
	<i>(наук. ступінь, вчене звання)</i>	<i>(підпис) (ініціал, прізвище)</i>

Робота допущена до захисту в ЕК

Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. № 6

Завідувач кафедри _____
(підпис)

к.е.н., доцент Г. ПУРІЙ
Наук. ступінь, вчене звання
Ініціал, прізвище

Кривий Ріг – 2026

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ**

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма здобуття вищої освіти	Заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри _____ **Г. ПУРІЙ**
(підпис) (ініціал, прізвище)

«19» січня 2026_ року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

1. Тема роботи Особливості емоційного вигорання серед жінок - вимушених переселенок в процесі адаптації до нових соціальних умов

Керівник роботи Маср Юлія Володимирівна

затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст

2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.

3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК

1.1. Поняття, сутність та структура емоційного вигорання

1.2. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушених переселенців у нових умовах

1.3. Психосоціальні чинники розвитку емоційного вигорання у жінок – вимушених переселенок

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Організація, етапи дослідження та методи діагностики емоційного вигорання та психоемоційних станів

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок

2.3. Узагальнений аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ

ПЕРЕСЕЛЕНОК В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Принципи та методи психологічної допомоги жінкам – переселенкам

3.2. Розробка та зміст корекційно-розвивальної програми

3.3. Перевірка ефективності корекційної програми допомоги жінкам – переселенкам

Об'єкт дослідження: психологічні особливості емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок.

Предмет: специфіка проявів емоційного вигорання в процесі їхньої адаптації до нових соціальних умов.

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання серед жінок – вимушених переселенок у процесі адаптації до нових соціальних умов та розроблення корекційно-розвивальної програми його профілактики.

5. Дата видачі завдання 15 жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2026	29.12.2026
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 – 06.01.2026	05.01.2026 – 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	17.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026

Завдання підготував науковий керівник

(підпис)

Ю. МАЄР

(прізвище та ініціали)

Завдання одержав

(підпис)

О. ГОРОБЄЙ

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

кваліфікаційної магістерської роботи

здобувача спеціальності 053 «Психологія» Горобей О.В. «Особливості емоційного вигорання серед жінок – вимушених переселенок в процесі адаптації до нових соціальних умов» - Державний університет економіки і технологій, 2026р.

Кваліфікаційна магістерська робота містить 113 сторінок, 3 таблиці, 5 рисунків. При підготовці роботи використано 34 джерела.

Завдання дослідження: у дослідженні уточнено сутність і структуру емоційного вигорання, проаналізовано його прояви поза професійною діяльністю як реакцію на кризові життєві події, що супроводжують вимушене переміщення. Теоретичний огляд включає сучасні підходи до розуміння феномену вигорання, особливості психологічної та соціокультурної адаптації переселенців, а також психосоціальні чинники, які актуалізуються в умовах війни та тривалого стресу.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок.

Предмет: специфіка проявів емоційного вигорання в процесі їхньої адаптації до нових соціальних умов.

Одержані результати (практичне значення): дозволили визначити рівень тривожності, стресового навантаження, переживання самотності та особливості проявів емоційного вигорання у жінок-переселенок, а також виявити закономірності їх взаємозв'язку. На основі аналізу отриманих даних розроблено корекційно-розвивальну програму, спрямовану на зниження емоційного виснаження, підвищення ресурсності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підтримку процесів соціальної й психологічної адаптації. Ефективність програми підтверджено у ході апробації: зафіксовано зменшення показників стресу, тривожності та самотності, а також позитивну динаміку в різних фазах емоційного вигорання. Отримані результати дають можливість використання психологами, соціальними працівниками та фахівцями кризової допомоги при наданні підтримки жінкам-вимушеним переселенкам. Розроблена програма може бути впроваджена у діяльність громадських організацій, соціальних центрів та психологічних служб.

Ключові слова: емоційне вигорання; стрес; тривожність; самотність; адаптація; вимушені переселенки; жінки; посттравматичний стрес; психоемоційний стан.

	5
ЗМІСТ	
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК	11
1.1. Поняття, сутність та структура емоційного вигорання	11
1.2. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушених переселенців у нових умовах	19
1.3. Психосоціальні чинники розвитку емоційного вигорання у жінок – вимушених переселенок	25
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	35
2.1. Організація, етапи дослідження та методи діагностики емоційного вигорання та психоемоційних станів	35
2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок	42
2.3. Узагальнений аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок	51
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ	59
3.1. Принципи та методи психологічної допомоги жінкам – переселенкам	59
3.2. Розробка та зміст корекційно-розвивальної програми	67
3.3. Перевірка ефективності корекційної програми допомоги жінкам – переселенкам	71

Висновки до розділу 3	6
ВИСНОВКИ	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	81
ДОДАТКИ	85
	89

ВСТУП

Сучасні умови життя українського суспільства характеризуються складними соціально-політичними викликами, пов'язаними з воєнними діями та масовою вимушеною міграцією населення. Особливої уваги потребує вивчення психологічних наслідків адаптації жінок-вимушених переселенок, які опинилися в нових соціокультурних умовах та зіткнулися з проблемами втрати соціальних зв'язків, невизначеності майбутнього і підвищеного психоемоційного навантаження.

Поряд із соціальним аспектом, дана тематика має важливе наукове значення, адже сучасна психологічна наука ще недостатньо дослідила емоційне вигорання поза професійним контекстом – як життєвий феномен, що формується під впливом кризових життєвих обставин, зокрема вимушеного переселення. Такий підхід відкриває нові можливості для розвитку теорії стресостійкості, життєстійкості та психологічного відновлення особистості.

Проблематика вимушеної міграції українців останніми роками набула виняткової актуальності. Дослідження Либанової та Цимбала вказують на масштабність і соціально-економічні наслідки. Дослідження Лич та Олійник показують, що емоційне вигорання в українських біженців у Нідерландах має специфічні ознаки: воно поєднується з культурним шоком, мовними бар'єрами та відсутністю соціальної підтримки. Подібні висновки робить Педоренко, аналізуючи психоемоційний стан переселенців у Німеччині.

Швалб і Перелигіна наголошують, що життєстійкість є ключовим фактором, який послаблює розвиток вигорання. Недостатність внутрішніх ресурсів та відсутність підтримуючого середовища суттєво посилюють ризик виснаження. Науковці Максименко, Морозова-Йоханнессен, підкреслюють, що вимушене переселення супроводжується підвищенням тривожності,

стресу і почуття самотності, що у комплексі сприяє формуванню емоційного вигорання.

Волков і Абатурова зазначають, що в умовах воєнного стану просоціальна поведінка може стати ресурсом для збереження психічної рівноваги, проте її недостатність у новому соціумі посилює вигорання.

Аналіз літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання серед жінок-вимушених переселенок знаходиться на перетині кількох наукових напрямів: психології міграції, кризової психології та психології стресу. Сучасні дослідження підтверджують, що переживання тривожності, стресу й самотності виступають вагомими чинниками вигорання. Разом із тим, у наукових працях акцентується на важливості корекційних програм, спрямованих на підвищення життєстійкості та ресурсності переселенців, що відкриває перспективу для подальших досліджень і практичних розробок.

Актуальність теми зумовлюється потребою в науковому осмисленні особливостей емоційного вигорання серед жінок – вимушених переселенок та пошуком ефективних шляхів його профілактики й подолання.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок.

Предметом – специфіка проявів емоційного вигорання в процесі їхньої адаптації до нових соціальних умов.

Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання серед жінок – вимушених переселенок у процесі адаптації до нових соціальних умов та розроблення корекційно-розвивальної програми його профілактики.

Для досягнення мети передбачено виконання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми емоційного вигорання та психологічної адаптації переселенців.
2. Дослідити рівень тривожності, стресу та відчуття самотності як чинників емоційного вигорання у жінок – вимушених переселенок.

3. Виявити особливості проявів емоційного вигорання в контексті соціальної адаптації.

4. Розробити та апробувати програму корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, а також емпіричні методики:

- Тест Спілбергера–Ханіна для оцінки рівня тривожності;
- Шкала сприйманого стресу (PSS-10) для визначення суб'єктивного рівня стресового навантаження;
- Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела – М. Фергюсона для оцінки інтенсивності переживання самотності.
- Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко

У роботі використано методи математичної статистики для кількісного аналізу, узагальнення та перевірки достовірності отриманих емпіричних результатів.

Гіпотеза дослідження впровадження корекційно-розвивальної програми, спрямованої на зниження тривожності, стресу та самотності, сприятиме зменшенню проявів емоційного вигорання та підвищенню адаптивних ресурсів переселенок.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження в роботі психологів, соціальних працівників та консультантів, які працюють із переселенками, а також у впровадженні запропонованої програми профілактики й корекції емоційного вигорання в практику психологічного супроводу.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерського дослідження були представлені на II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Перемагає той, хто пам'ятає» (Vincit qui meminit), присвяченій пам'яті жертв Другої світової війни, Великій Національній війні (гібридної) XXI століття, жертв політичних репресій (2025 р.).

Публікації. Горобей О. Розповідь. Одна з мільйонів. Війна в історичній та індивідуальній пам'яті. Колективна монографія за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 28 жовтня 2025 р.) / За заг. ред. д.і.н., професора Валентини Шайкан. С. 595-606.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК

1.1. Поняття, сутність та структура емоційного вигорання

Емоційне вигорання є складним психоемоційним феноменом, який привертає все більшу увагу сучасної психологічної науки. Воно постає як стан психічного, емоційного та фізичного виснаження, що розвивається у результаті тривалого впливу хронічного стресу, перевантаження та емоційного напруження. У найзагальнішому розумінні емоційне вигорання можна трактувати як порушення рівноваги між внутрішніми ресурсами людини та зовнішніми вимогами середовища [30].

Вперше термін burnout (вигорання) ввів Г. Фрейденбергер у 1974 році, описуючи стан фізичного і психічного виснаження працівників соціальних професій. Подальший теоретичний розвиток феномену здійснила К. Масlach, яка визначила емоційне вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень [30]. На думку дослідниці, вигорання не є раптовим феноменом – це поступовий процес, який формується внаслідок невідповідності між очікуваннями, цінностями та реальністю професійного чи життєвого контексту.

Українські вчені Наумова, Зливков, Шевчук, розглядають вигорання як емоційне виснаження особистості, що супроводжується зміною ціннісно-сміслової сфери, зниженням життєвої мотивації та когнітивною втомою. На думку В. Наумової, воно відображає психологічну ціну адаптації до стресових умов, коли захисні механізми перестають виконувати регулятивну функцію [11].

Емоційне вигорання є реакцією особистості на хронічний дистрес, спрямованою на збереження психоемоційних ресурсів. Як зазначає В. Бойко, у процесі розвитку вигорання особистість поступово переходить від активної боротьби зі стресом до пасивного «емоційного охолодження», зниження емпатії, зацікавленості у роботі чи міжособистісних стосунках [10]. Це своєрідний “захисний бар’єр”, який тимчасово допомагає зменшити психічне навантаження, але водночас призводить до відчуження, апатії та втрати сенсу діяльності.

На рівні емоцій емоційне вигорання проявляється у вигляді відчуття порожнечі, байдужості, емоційної втоми, а на когнітивному – у вигляді зниження концентрації, песимістичних переконань, цинізму. Поведінкові прояви включають уникання контактів, зниження продуктивності та мотивації. Таким чином, вигорання є системним феноменом, який охоплює емоційно-вольову, когнітивну й мотиваційну сфери особистості [23].

Емоційне вигорання у контексті сучасних соціальних викликів

Дослідження, проведені в Україні у період воєнних дій, демонструють, що емоційне вигорання стало масовим соціально-психологічним явищем. За даними Лич і Олійник [8], українські біженці в Нідерландах часто демонструють симптоми хронічної втоми, зниження емпатії та відчуття безнадії.

Швалб і Перелигіна (2024) наголошують, що в умовах війни вигорання тісно пов’язане з порушенням життєстійкості – зменшенням здатності до самовідновлення, саморегуляції та пошуку нових смислів [22]. Отже, у сучасних соціально-травматичних умовах воно постає не лише як професійний, а як екзистенційний феномен, що зачіпає глибинні механізми адаптації людини.

Сутність вигорання полягає також у його системній взаємодії з іншими психологічними явищами. Підвищена тривожність, хронічний стрес і самотність створюють передумови для розвитку вигорання, тоді як низький

рівень соціальної підтримки та порушення смислової структури особистості посилюють його інтенсивність [5; 7; 23]. За Зливковим [5], вигорання є “психологічним маркером вичерпання життєвих стратегій”, що сигналізує про потребу у зміні способів взаємодії зі світом.

Отже, сутність емоційного вигорання полягає у вичерпанні особистісних і адаптаційних ресурсів, що виникає під впливом тривалого дистресу та втрати смислів діяльності. Воно є результатом зіткнення людини з тривалими перевантаженнями, які перевищують її адаптаційні можливості.

Емоційне вигорання виступає індикатором психологічного виснаження та деформації системи цінностей, а в умовах війни та вимушеного переселення – ще й показником втрати соціальної опори.

Таким чином, глибоке розуміння сутності вигорання дозволяє не лише діагностувати його прояви, а й розробляти ефективні психокорекційні програми, спрямовані на відновлення емоційних ресурсів, підвищення стресостійкості та розвиток життєстійкості особистості.

Емоційне вигорання – це не одномірне явище, а складна багатofакторна структура, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні прояви. Його розвиток має поступовий і динамічний характер, у процесі якого відбувається вичерпання внутрішніх ресурсів, зміна ставлення до себе, до інших і до діяльності. Структура вигорання, за сучасними уявленнями, є системною і багаторівневою, оскільки інтегрує як особистісні, так і соціально-психологічні аспекти функціонування людини [5].

Однією з найвідоміших теоретичних концепцій структури емоційного вигорання є тривимірна модель К. Масlach, яка виділяє три основні компоненти синдрому:

1. Емоційне виснаження (emotional exhaustion) – центральна складова, що відображає відчуття внутрішнього спустошення, втоми, браку енергії, зниження емоційної чутливості. Людина відчувається "вичавленою", не здатною співпереживати та підтримувати звичний рівень активності.

2. Деперсоналізація (depersonalization) – розвиток емоційного відсторонення, цинічного ставлення до інших, втрати емпатії. Ця фаза є психологічним захистом, який дозволяє дистанціюватися від джерела стресу.

3. Редукція особистісних досягнень (reduced personal accomplishment) – відчуття неефективності, безпорадності, зниження самооцінки, переконання у власній професійній неспроможності [27].

За К. Маслач, ці компоненти розвиваються послідовно, але можуть взаємно підсилювати одне одного, утворюючи замкнене коло емоційного виснаження[30].

Український дослідник В. В. Бойко запропонував фазну модель емоційного вигорання, що дає змогу розглядати його як процес поступового розвитку психоемоційного виснаження. Методика Бойка виділяє три основні фази:

1. Фаза напруження – початковий етап, що характеризується емоційною тривожністю, відчуттям перевантаження, конфліктами, незадоволеністю собою та власною діяльністю. У цій фазі людина ще намагається активно долати труднощі, але ресурси поступово зменшуються.

2. Фаза резистенції (опору) – етап розвитку захисних механізмів, спрямованих на мінімізацію емоційних витрат. З'являється байдужість, зниження емпатії, прагнення дистанціюватися від професійних чи особистих контактів. Емоційна сфера звужується, а комунікація набуває формальності.

3. Фаза виснаження – заключний етап, який характеризується глибоким емоційним спустошенням, психосоматичними порушеннями, апатією, депресивними тенденціями. Людина втрачає інтерес до діяльності, виникає відчуття беззмістовності життя [10].

Ця структура має процесуальний характер, що дає змогу не лише виявити рівень вигорання, а й відстежити його динаміку, визначити точку неповернення у виснаженні ресурсів.

Сучасні дослідження (Шевчук, Швалб, Перелигіна, Лич, Олійник,) розглядають емоційне вигорання як системне порушення емоційної, когнітивної та поведінкової регуляції, у структурі якого можна виділити три рівні:

Емоційно-афективний – відображає виснаження емоційних ресурсів, зниження чутливості, байдужість, втрату інтересу до взаємодії з іншими.

Когнітивний – характеризується деформацією мислення: негативними автоматичними установками, песимізмом, зниженням концентрації та продуктивності .

Поведінковий – проявляється у соціальному відчуженні, униканні спілкування, зниженні ініціативності, формалізації міжособистісних відносин [23]

Деякі автори (Зливков, Вельдбрехт, Тавровецька) доповнюють структуру психосоматичним компонентом, який включає порушення сну, головний біль, серцево-судинні розлади, втому, що відображає тілесний рівень емоційного виснаження [27].

Родіна, Бабій і Кучеренко акцентують увагу на тому, що структура емоційного вигорання має динамічний і взаємопов'язаний характер. Емоційне виснаження провокує деперсоналізацію, яка, своєю чергою, поглиблює редукцію особистісних досягнень. Цей процес має спіралеподібний розвиток: кожна наступна фаза підсилює попередню, утворюючи замкнене коло психоемоційного саморуйнування .

У контексті дослідження вимушено переміщених осіб така структура має особливе значення, адже відображає взаємодію зовнішніх стресових факторів (втрата дому, невизначеність, соціальна ізоляція) із внутрішніми механізмами емоційного самозахисту. Вигорання у цій групі не лише результат перевантаження, але й спосіб психологічної адаптації до травматичних обставин [6; 8; 22].

Емоційне вигорання є не лише результатом тривалого емоційного навантаження, а й наслідком взаємодії низки зовнішніх та внутрішніх факторів, які формують несприятливе психоемоційне середовище для особистості. Розуміння цих факторів дає змогу глибше усвідомити механізми виникнення вигорання, а також прогнозувати його динаміку й розробляти ефективні стратегії профілактики.

1. Зовнішні (ситуаційні) фактори. До зовнішніх чинників, які спричиняють розвиток емоційного вигорання, належать хронічні стресові впливи, соціальна ізоляція, перевантаження обов'язками, конфлікти в міжособистісній взаємодії та відсутність підтримки з боку оточення [11; 23; 27].

Як зазначає К. Маслач, зовнішнє середовище може створювати умови для "емоційного виснаження через перевищення вимог над ресурсами" [30]. У професійному контексті це проявляється у формі перенавантаження, часового тиску, низької винагороди та емоційної експлуатації.

В. Бойко наголошував, що хронічний конфлікт між особистими цілями та зовнішніми вимогами є однією з ключових умов формування фази напруження, яка поступово переходить у резистенцію та виснаження [10].

У сучасному контексті, особливо серед вимушених переселенців, зовнішні фактори мають кризовий характер: втрата дому, соціальної підтримки, роботи, невизначеність майбутнього, культурна адаптація. За даними досліджень Лич і Олійник, ці чинники істотно підсилюють прояви емоційного виснаження та почуття безнадії серед українських біженців у країнах ЄС [8].

У роботі Родіної, Бабій і Кучеренко підкреслюється, що нестача соціальних контактів, обмеження автономії та тривала невизначеність є вирішальними факторами формування вигорання у жінок, які втратили стабільність життєвого середовища

2. Внутрішні (особистісні) фактори. Внутрішні чинники пов'язані з психологічними особливостями особистості, її ціннісною системою, рівнем емоційної регуляції, установками та стратегіями подолання стресу.

На думку В. Наумової, люди з високим рівнем відповідальності, емпатійності та перфекціонізму більш схильні до вигорання, адже вони емоційно глибше залучаються у стосунки з іншими, часто ігноруючи власні потреби [11].

Шевчук додає, що низька самооцінка, ригідність мислення та неефективні копінг-стратегії сприяють хронізації стресу й прискоренню процесу вигорання [23].

Зливков зазначає, що емоційне вигорання часто виступає наслідком внутрішньої суперечності між прагненням до самореалізації та відсутністю зовнішнього підтвердження значущості власної діяльності [5]. Ця дисгармонія породжує почуття фрустрації, яке з часом трансформується у стан психоемоційного виснаження.

3. Соціально-психологічні чинники. Окрему групу складають соціально-психологічні фактори, серед яких:

- низький рівень підтримки з боку колективу або сім'ї;
- деструктивна комунікація;
- відсутність довіри;
- відчуття соціальної несправедливості.[4]

Швалб і Перелигіна (2024) підкреслюють, що життєстійкість та соціальна включеність є головними протекторами, які стримують розвиток вигорання. Втрата цих ресурсів веде до втрати відчуття смислу життя і поглиблення апатії [22].

Емоційне вигорання не лише руйнує професійну сферу, а й істотно впливає на емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування. На емоційному рівні проявляється байдужість, дратівливість, тривожність,

апатія, втрата задоволення. На когнітивному – сповільнення мислення, фрагментарність уваги, негативне сприйняття себе й світу.

На поведінковому – уникання соціальних контактів, зниження ефективності, втрата ініціативи. Вельдбрехт і Тавровецька вказують, що емоційне вигорання спричиняє зміни у структурі мотивації, де внутрішні стимули (саморозвиток, допомога іншим) поступаються місцем зовнішнім (уникнення покарання, прагнення стабільності), що призводить до емоційного застою.

Фізичні прояви вигорання охоплюють порушення сну, хронічну втому, головні болі, серцево-судинні розлади, ослаблення імунної системи. Як зазначає Наумова [11], це свідчить про тісний зв'язок між психічним і соматичним рівнями, коли психоемоційне виснаження переходить у тілесні симптоми.

Емоційне вигорання формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників – зовнішніх (соціальних, професійних, стресових) і внутрішніх (психологічних, мотиваційних, ціннісних). Його наслідки проявляються на всіх рівнях функціонування особистості – від емоційного до соматичного, від індивідуального до соціального.

Таким чином, структура емоційного вигорання є багаторівневою системою, яка охоплює:

- емоційно-афективний компонент (виснаження, апатія, байдужість),
- когнітивний компонент (спотворення мислення, втрата смислів),
- поведінковий компонент (уникання контактів, формалізація взаємодії),
- а в розгорнутих моделях – ще й психосоматичний рівень.

Емоційне вигорання розвивається поступово, проходячи фази напруження, резистенції та виснаження. У своїй суті воно відображає поступову втрату адаптаційного, емоційного та смислового потенціалу особистості. Вивчення структури цього феномену має важливе практичне

значення для створення дієвих психокорекційних програм, спрямованих на раннє виявлення симптомів, попередження виснаження і формування механізмів емоційного відновлення.

В умовах воєнного часу, втрати стабільності та соціальної ізоляції емоційне вигорання стає маркерами колективного психоемоційного виснаження, особливо серед жінок, які переживають подвійний тягар - особистий і сімейний.

Розуміння системи факторів і наслідків цього феномену є підґрунтям для розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження життєстійкості, розвиток стресостійкості та формування ресурсного мислення.

1.2. Соціально-психологічні особливості адаптації вимушених переселенців у нових умовах

Феномен адаптації вимушених переселенців у сучасних соціокультурних умовах посідає центральне місце в системі досліджень кризової психології та психології міграції. Переміщення внаслідок війни або загрози життю порушує усталений спосіб існування, змінює соціальні ролі, систему цінностей і взаємодію особистості із середовищем. Як зазначає Слюсаревський, адаптація переселенця – це не лише процес пристосування до нових умов, а й глибока особистісна перебудова, спрямована на відновлення психологічної цілісності [17].

Адаптація є однією з фундаментальних категорій психологічної науки, що охоплює процеси пристосування особистості до мінливих умов середовища. У соціально-психологічному вимірі вона виступає як активний динамічний процес взаємодії між індивідом і соціальним середовищем, спрямований на досягнення рівноваги між внутрішніми потребами людини та зовнішніми вимогами суспільства [17; 5].

У контексті сучасних глобальних криз – війн, масових міграцій, соціальної нестабільності – поняття адаптації набуває особливого значення. Вона стає не лише умовою виживання, а й механізмом психологічного самозбереження, відновлення та трансформації особистості.

Поняття адаптації сягає своїм корінням біологічної концепції Ч. Дарвіна, але у психології воно отримало нове наповнення. Як зазначає Слюсаревський, адаптація – це взаємопристосування людини й середовища, яке забезпечує її оптимальне функціонування в соціумі, включаючи процеси засвоєння норм, ролей і цінностей [17].

На відміну від пасивного пристосування, соціально-психологічна адаптація розглядається як активна діяльність суб'єкта, що передбачає саморегуляцію, цілеспрямованість і вибіркове ставлення до соціальної дійсності. Вона є проявом не лише реакції на зміни, а й внутрішньої реконструкції смислової сфери – зміни світогляду, переконань, очікувань та уявлень про власне місце у світі [5; 19].

Адаптація має складну багаторівневу структуру, яка охоплює емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий рівні функціонування особистості [11; 23].

Емоційний компонент відображає процеси регуляції афектів, формування емоційної стабільності, зниження тривожності й напруження. За Зливковим, емоційна адаптація – це “здатність відновлювати внутрішню рівновагу в умовах змін та стресу” [5].

Когнітивний компонент включає оцінку нової ситуації, переосмислення досвіду, прийняття нових соціальних норм і стратегій взаємодії.

Мотиваційний компонент полягає у формуванні внутрішньої готовності до змін, прагненні інтегруватися у нове середовище, знайти сенс у нових умовах.

Поведінковий компонент реалізується у конкретних діях – засвоєнні соціальних ролей, побудові нових комунікацій, зміні способів життєдіяльності.

Усі ці рівні тісно взаємопов'язані: успішна адаптація можлива лише за умови їх узгодженості, коли емоційне прийняття нових умов супроводжується когнітивним розумінням і поведінковою активністю.

Механізми адаптації — це внутрішні психічні процеси, спрямовані на підтримку гармонії між зовнішніми умовами та внутрішнім світом особистості. Вони виступають своєрідними регуляторами поведінки, що дозволяють людині зберігати стабільність у динамічному середовищі.

Як зазначає Слюсаревський, адаптаційні механізми мають двоїсту природу: з одного боку, вони забезпечують захист особистості від деструктивних впливів середовища, а з іншого – стимулюють психологічне зростання, сприяючи розвитку нових ресурсів і стратегій самореалізації [17].

За Боровинською, психологічна адаптація – це не просто реакція на зміни, а “процес активного перетворення системи внутрішніх смислів” людини, що дозволяє їй інтегрувати новий досвід у структуру особистості [1].

У сучасній психологічній літературі виділяють кілька взаємопов'язаних груп механізмів адаптації: когнітивні, емоційно-регулятивні, поведінкові, мотиваційно-ціннісні та особистісно-сміслові [22].

1. Когнітивні механізми. Когнітивна адаптація полягає у переосмисленні ситуації, зміні установок, формуванні нових уявлень про себе і світ. Як зазначає Зливков, цей механізм допомагає людині створити когнітивну модель реальності, у якій навіть травматичний досвід набуває смислу [5]. Основними когнітивними процесами є:

- реінтерпретація – нове осмислення подій з урахуванням власного досвіду;

- пошук смислу – інтеграція стресових подій у систему життєвих цінностей;

- переформатування цілей – гнучке коригування життєвих планів відповідно до нових реалій.

Когнітивні механізми особливо актуальні у процесі адаптації вимушених переселенців, які мають трансформувати уявлення про безпеку, стабільність і соціальну підтримку, формуючи нову ідентичність [9].

2. Емоційно-регулятивні механізми. Ці механізми спрямовані на збалансування емоційного стану, зниження тривожності та підтримання психологічної стабільності.

Наумова розглядає емоційну саморегуляцію як ключовий інструмент збереження психічної рівноваги: здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними й не дозволяти деструктивним почуттям визначати поведінку [11].

До таких механізмів належать:

- емоційне прийняття – визнання реальності без заперечення болісних емоцій;

- десенсибілізація – зниження сили емоційного реагування через усвідомлення;

- самозаспокоєння та позитивне переосмислення – формування установок на відновлення контролю.

У контексті війни та переселення ці механізми відіграють вирішальну роль у профілактиці емоційного вигорання й розвитку посттравматичних симптомів [8; 22].

3. Поведінкові механізми. Поведінкова адаптація полягає у модифікації дій відповідно до нових умов життя. Це може включати зміну звичок, соціальних ролей, моделей комунікації.

За даними Брацюнь, поведінкова адаптація проявляється у таких стратегіях:

- активна адаптація – пошук роботи, нових контактів, включення у соціальне життя;
- пасивна адаптація – уникання змін, замикання у собі, емоційна ізоляція;
- девіантна адаптація – деструктивні способи подолання стресу (агресія, залежності) [2].
- Успішність адаптації безпосередньо залежить від того, наскільки поведінкові реакції узгоджуються з реальними можливостями людини та вимогами середовища [6; 9].

4. Мотиваційно-ціннісні механізми. Ця група механізмів відображає внутрішню динаміку прагнень і смислів, які спрямовують поведінку особистості у процесі змін.

За Боровинською, під час адаптації людина переживає “переоцінку життєвих орієнтирів і формує нову систему цінностей, у центрі якої – виживання, безпека, соціальна підтримка” [1].

Коли базові цінності руйнуються (наприклад, унаслідок вимушеного переселення), адаптація потребує нового мотиваційного ядра – пошуку сенсу, який дає змогу відновити внутрішню цілісність.

Цей процес описується також у концепції В. Франкла як “прагнення до смислу”, що є джерелом стійкості навіть у трагічних обставинах.

5. Особистісно-сміслові механізми. Найвищий рівень психологічної адаптації пов’язаний із смисловою інтеграцією досвіду, тобто здатністю людини переосмислювати себе, своє минуле та майбутнє.

Швалб і Перелигіна визначають цей процес як життєстійкість – здатність зберігати ідентичність, долати кризу та відновлювати внутрішню мотивацію [22].

Цей рівень механізмів забезпечує не лише пристосування, а й трансформацію особистості, відкриття нових джерел сили, формування психологічної зрілості. У дослідженні Максименка та Морозової-

Йоханнессен показано, що адаптація у переселенців часто супроводжується глибоким смисловим переосмисленням життя, у результаті чого відбувається становлення “нового Я” [9].

Механізми адаптації можуть мати захисний або конструктивний характер.

Захисні механізми за Фрейдом – це несвідомі реакції, що знижують напруження (витіснення, раціоналізація, заперечення). Вони короткочасно зберігають стабільність, але не сприяють глибокій інтеграції досвіду. Конструктивні механізми, навпаки, передбачають усвідомлення труднощів, прийняття відповідальності й розвиток нових стратегій поведінки, що забезпечує справжню психологічну зрілість [11; 19].

Ефективність адаптації залежить від того, наскільки людина здатна:

- гнучко змінювати свої уявлення й поведінкові реакції;
- зберігати почуття контролю;
- підтримувати зв'язки з іншими;
- використовувати внутрішні ресурси як опору у стресових ситуаціях.

Згідно з моделлю Хомса і Раге, рівень стресостійкості безпосередньо впливає на адаптаційну здатність: люди з високим потенціалом психологічного опору менше схильні до дезадаптації й емоційного вигорання [29].

Психологічні механізми адаптації – це взаємопов'язана система процесів, які забезпечують гармонійне співвідношення між особистістю та середовищем. Вони охоплюють когнітивну переоцінку подій, емоційну саморегуляцію, поведінкові стратегії, мотиваційно-ціннісну реконструкцію та смислову інтеграцію досвіду.

Успішна адаптація залежить від гнучкості цих механізмів, здатності людини не лише зберегти психічну рівновагу, а й перетворити кризу на ресурс розвитку.

Саме тому сучасна психологічна допомога переселенцям і постраждалим від війни має бути спрямована не лише на зняття симптомів дистресу, а й на активацію внутрішніх механізмів самовідновлення, саморегуляції та пошуку смислу.

Аналіз численних досліджень Слюсаревського, Зливкова, Либанової, Брацюнь) дозволяє виокремити такі закономірності соціально-психологічної адаптації:

- адаптація є взаємодією, а не одностороннім процесом – середовище також трансформується під впливом особистості;
- адаптація завжди має індивідуальний характер, залежно від досвіду, мотивації та ресурсів;
- ефективність адаптації визначається рівнем соціальної підтримки та життєстійкості;
- адаптація супроводжується внутрішньою трансформацією, яка може стати джерелом особистісного зростання або, навпаки, дезадаптації [17].

Соціально-психологічна сутність адаптації полягає не лише у відновленні внутрішньої рівноваги, але й у перетворенні особистості. Людина, що успішно адаптується, змінює власні цінності, способи мислення, стратегії поведінки, формує нові смисли життя.

Як зазначає Боровинська, адаптація – це психологічна реконструкція суб'єктивної реальності, що забезпечує цілісність особистості в умовах змін [1].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація є багатовимірним процесом активної взаємодії, який охоплює когнітивно-емоційну, мотиваційно-поведінкову та соціальну сфери особистості. Вона слугує не лише механізмом пристосування, а й чинником розвитку, самореалізації та формування життєстійкості.

1.3. Психосоціальні чинники розвитку емоційного вигорання у жінок – вимушених переселенок

Феномен емоційного вигорання у жінок, які пережили вимушене переселення, є одним із найактуальніших питань сучасної психологічної науки. Ця проблема набуває особливого значення в умовах воєнних дій, соціальної нестабільності та втрати звичних життєвих опор. Для українських жінок-переселенок вигорання виступає не лише наслідком хронічного стресу, а й психосоціально детермінованим станом психоемоційного виснаження, спричиненого тривалим переживанням травматичних подій, соціальної ізоляції та надмірної відповідальності.

Як зазначає К. Масляч емоційне вигорання формується під впливом комбінації зовнішніх соціальних вимог і внутрішніх психологічних факторів, коли людина відчуває тривалий дисбаланс між тим, що вона віддає, і тим, що отримує у відповідь. Цей процес має глибокі психосоціальні корені, що особливо проявляються в уразливих соціальних групах — серед жінок, які опинилися у стані вимушеної міграції [30].

Вимушене переселення є надстресовим чинником, який порушує базові життєві структури – стабільність, соціальні зв'язки, професійні ролі, відчуття контролю над життям. Як підкреслює Либанова, унаслідок війни українські жінки часто потрапляють у стан стресу який охоплює емоційні, соціальні, економічні та культурні виміри [7]. Розглянемо чинники розвитку емоційного вигорання у жінок – вимушених переселенок більш детально.

Перша група – соціальні чинники. Соціальні чинники створюють фонові умови, у яких розгортається процес емоційного виснаження. Вони не лише визначають доступ до ресурсів і підтримки, а й формують відчуття безпеки, соціальної приналежності та самоцінності. Як зазначає К. Масляч, вигорання є “реакцією на хронічні соціальні стресори у міжособистісних

контекстах”, коли соціальна взаємодія перестає виконувати функцію відновлення [30].

1. Соціальна ізоляція та руйнування зв'язків. Одним із найпотужніших соціальних чинників розвитку емоційного вигорання виступає втрата звичного соціального середовища. Вимушене переселення часто супроводжується різким обривом контактів із родиною, друзями, колегами. Як показують дослідження Гурт і Василькевич, переселенці, які втратили підтримувальні зв'язки, демонструють значно вищий рівень тривожності, депресивності та емоційного виснаження, ніж ті, хто зберігає активну комунікацію [4].

2. Невизначеність соціального статусу

Соціальний статус – це форма соціального визнання, яка визначає місце людини у суспільстві. Його втрата або невизначеність у новому середовищі стає для жінки глибоким стресовим чинником [19].

Боровинська підкреслює, що вимушене переселення призводить до “деструкції соціальної ідентичності”, коли людина позбавляється можливості реалізувати свій професійний чи громадський потенціал [1].

Ця ситуація часто супроводжується зниженням самооцінки та почуттям соціальної непотрібності. Втрата статусу фахівчині, громадянки, членкині колективу породжує психологічну порожнечу, яка заповнюється емоційним виснаженням.

За даними Либанової і Цимбал, понад 60 % українських переселенців відзначають відчуття знецінення власного соціального досвіду, що може сприяти високому рівню вигорання [7].

3. Культурна дезадаптація.

Культурна дистанція між країною походження та приймаючим суспільством створює бар'єри інтеграції, які перешкоджають соціальній адаптації. Як зазначає Максименко, у переселенців часто формується криза ідентичності яка виникає внаслідок намагання інтегруватися у нову культуру,

що поєднується з емоційною прив'язаністю до рідної [9]. Такий розрив посилює почуття нестабільності, провокує стрес і врешті-решт сприяє розвитку емоційного вигорання.

Крім того, культурна дезадаптація часто супроводжується неприйняттям або прихованою дискримінацією, що створює додаткове соціальне напруження. За В. Куліченком, жінки, які стикаються з упередженим ставленням або відчуттям чужорідності, демонструють вищі рівні емоційного виснаження та тривоги [6].

4. Рольова перевантаженість

У соціальній психології важливим чинником вигорання вважається рольовий конфлікт і рольова перевантаженість. Для переселених жінок ця проблема має виразний характер. У нових умовах вони часто змушені поєднувати кілька ролей одночасно: матері, доглядальниці, працівниці, організаторки побуту. За дослідженням Лич і Олійник, рольова гіперактивність призводить до хронічного дефіциту відпочинку, психоемоційного виснаження і відчуття «життя в режимі виживання» [8]. Такі обставини посилюються соціальними очікуваннями щодо “жінки-опори”, яка має залишатися сильною попри втому й тривогу. Як наслідок, у жінки формується внутрішній конфлікт між потребою в підтримці та соціальною нормою самопожертви, що є потужним предиктором вигорання.

5. Недостатність соціальної підтримки. Соціальна підтримка є одним із головних ресурсів, які пом'якшують вплив стресових факторів. Її відсутність або дефіцит, навпаки, посилює вразливість до вигорання.

Швалб і Перелигіна зазначають, що відчуття самотності, брак розуміння та соціальної довіри є “каталізаторами” емоційного виснаження, адже саме підтримка виконує функцію психологічного буфера між стресом і внутрішнім станом людини [22].

Дослідження показують, що у жінок, які мають сильні соціальні зв'язки (родинні, дружні, спільнотні), вигорання розвивається значно рідше.

Соціальна підтримка виступає ресурсом ідентичності, стабілізуючи самооцінку і відчуття безпеки навіть у кризових умовах.

6. Соціально-економічна нестабільність. Емоційне вигорання також тісно пов'язане із соціально-економічними умовами. Як підкреслює Либанова, нестача фінансових ресурсів, невизначеність з житлом і роботою, бюрократичні труднощі у соціальній системі приймаючої країни створюють хронічний фон тривоги [7]. У таких обставинах людина витрачає значну частину енергії на вирішення базових потреб, що залишає мало ресурсів для емоційного відновлення.

Для жінок-переселенок економічна нестабільність особливо травматична, адже поєднується з турботою про дітей і старших родичів. Постійна боротьба за виживання породжує стан “соціальної втоми”, який переходить у стійке емоційне виснаження.

Отже, соціальні чинники розвитку емоційного вигорання утворюють багатопланову систему впливів, у центрі якої — порушення соціальної інтеграції, статусна невизначеність, рольова перевантаженість і дефіцит підтримки. Ці фактори взаємодіють, формуючи соціально-психологічне середовище ризику, в якому жінка поступово втрачає відчуття контролю, соціальної значущості та емоційної стабільності. Якщо розглядати соціальне середовище як систему, то емоційне вигорання постає її індикатором дисфункції — показником того, що ресурси взаємодії вичерпано, а потреба у безпеці, визнанні та підтримці залишається незадоволеною. Розуміння соціальних чинників дозволяє не лише пояснити механізми розвитку вигорання, а й визначити напрями його профілактики — через відновлення соціальних зв'язків, підтримку спільнот і створення умов для інтеграції переселенок у нове середовище.

Друга група, це психологічні чинники розвитку емоційного вигорання. Емоційне вигорання — це не лише реакція на зовнішні умови, а й внутрішній процес, детермінований особистісними характеристиками, установками,

когнітивними стилями та емоційною регуляцією. Саме психологічні чинники визначають, як людина сприймає стресові події, які стратегії копінгу застосовує і якою мірою здатна відновлювати внутрішню рівновагу.

Для жінок-вимушених переселенок ці чинники набувають особливої актуальності, адже саме вони визначають, чи стане травматичний досвід каталізатором внутрішнього зростання, чи спровокує процес емоційного виснаження.

1. Особистісна чутливість та емоційна емпатійність. Одним із провідних психологічних чинників розвитку вигорання є надмірна емоційна чутливість та висока емпатійність. Як зазначає В. Наумова, емоційно вразливі люди, схильні до співпереживання, частіше беруть на себе біль і відповідальність інших, не маючи навички емоційної саморегуляції [11]. Для жінок, які опинилися в умовах вимушеного переселення, це означає подвійне навантаження: вони переживають власну травму і водночас переймаються стражданнями близьких, що залишилися в зоні бойових дій. Таке життя в режимі виживання “емоційна відкритість” без внутрішніх меж поступово перетворюється на джерело хронічної напруги, яке веде до виснаження. У працях К. Маслач наголошується, що саме емпатійна втома, тобто зниження здатності співпереживати внаслідок хронічного емоційного навантаження (як окрема форма професійної/вторинної травматизації), є першим проявом вигорання, який сигналізує про виснаження внутрішнього ресурсу підтримки [30].

2. Гіпервідповідальність і перфекціонізм. Іншим важливим чинником є надмірне почуття відповідальності, властиве жінкам, що звикли контролювати ситуацію й опікуватися іншими. Як зауважує І. Боровинська, у жінок-переселенок часто спостерігається “синдром сильної людини” – установка “я маю впоратися сама”, що позбавляє їх права на слабкість і відпочинок [1]. У поєднанні з перфекціонізмом, така позиція формує внутрішній конфлікт між очікуваннями й можливостями. Коли реальність не

відповідає уявленню про ідеальну ефективність, виникає почуття провини, незадоволення собою, а далі – емоційне виснаження.

Бойко розглядає гіпервідповідальність як “психічний механізм самоперенапруження”, який запускає фазу “напруження” – першу у структурі синдрому емоційного вигорання [10].

3. Посттравматичні наслідки та хронічна тривога. Психотравматичний досвід – ключовий фактор формування емоційного вигорання у переселених осіб. Травма втрати дому, розлуки з родиною, насильства або небезпеки створює хронічну систему тривоги, яка сприймає світ як непередбачуваний і небезпечний.

Як показує дослідження О. Куліченко, жінки, які не мають можливості опрацювати травматичний досвід, живуть у режимі “постійної мобілізації”, що виснажує нервову систему [6]. Така форма реагування призводить до того, що навіть незначні стресори викликають надмірну емоційну реакцію — а з часом психіка переходить у стан емоційної блокади.

Подібні результати наводить і В. Шевчук: тривала напруга активізує механізм “емоційного оніміння” – коли людина перестає відчувати навіть позитивні емоції, що є характерним проявом фази “резистенції” у моделі Бойка [23].

4. Зниження самоефективності та внутрішнього контролю. Емоційне вигорання часто супроводжується втратою віри у власну спроможність впливати на події. Це явище – зниження самоефективності – вважається одним із центральних психологічних механізмів вигорання. У переселених жінок цей процес посилюється відчуттям безсилля перед соціальною системою: обмежений доступ до ресурсів, бюрократичні труднощі, мовний бар’єр формують досвід навченої безпорадності.

Як підкреслює Бойко, у таких випадках відбувається редукція професійних і соціальних ролей, з’являється тенденція до безініціативності уникнення соціальної активності, що переходить у стадію “виснаження” [10].

5. Емоційна регуляція та копінг-стратегії

Важливим чинником розвитку або, навпаки, запобігання вигоранню є здатність до емоційної саморегуляції. За даними Зливкова, адаптивні копінг-стратегії (пошук підтримки, когнітивна переоцінка, активне вирішення проблем) допомагають зменшити рівень стресу та запобігти виснаженню [5].

Натомість уникання, витіснення, придушення емоцій формують патерн пасивної поведінки, що прискорює розвиток вигорання. Більшість жінок-переселенок, як зазначає Швалб, у перший період після вимушеного переселення демонструють саме такий тип копіngu – емоційне приглушення, “внутрішнє застигання”, яке хоч і допомагає вижити, але позбавляє можливості емоційного відновлення [22].

6. Ціннісно-смисловий дисбаланс

Психологічною основою вигорання є втрата життєвих смислів. Маслач описує це як “екзистенційну порожнечу”, коли діяльність перестає приносити задоволення, а життя — сприйматися як осмислене [30]. У переселених жінок така втрата сенсу часто зумовлена розривом із минулим, втратою професійної реалізації, втечею з дому — подіями, що підривають базову ідентичність.

Боровинська (2022) наголошує, що повернення до психологічного благополуччя можливе лише тоді, коли відбувається переосмислення власної історії — перехід від позиції жертви до позиції суб’єкта життя [1]. Без цього внутрішнього перетворення вигорання стає не просто симптомом, а хронічним способом існування.

Таким чином, психологічні чинники розвитку емоційного вигорання охоплюють емоційну чутливість, гіпервідповідальність, травматичний досвід, зниження самоефективності, порушення емоційної регуляції та втрату смислів. Їх взаємодія створює механізм внутрішнього виснаження, у якому психіка втрачає здатність до самовідновлення.

Для жінок-вимушених переселенок цей механізм набуває особливої сили через специфічний контекст — поєднання травми, відповідальності за близьких і нестачі зовнішньої підтримки.

Психологічні чинники формують “внутрішнє середовище” вигорання, у якому емоційна система переходить від мобілізації до відключення. Саме тому подолання вигорання неможливе без глибокої роботи з особистісними переконаннями, емоційними механізмами й смисловими орієнтирами.

Висновки до розділу 1

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна стверджувати, що емоційне вигорання у жінок-вимушених переселенок є багатофакторним феноменом, у якому поєднуються соціальні, психологічні, економічні та соціокультурні детермінанти. Воно не зводиться лише до індивідуальної реакції на стрес, а постає наслідком системної дії психосоціальних обставин, які порушують рівновагу між потребами особистості й можливостями їх реалізації у новому середовищі. Соціальні чинники формують зовнішній контекст розвитку вигорання.

До них належать:

- розрив або втрата соціальних зв'язків, що спричиняє самотність та емоційну ізоляцію;
- невизначеність соціального статусу, зниження почуття власної значущості;
- культурна дезадаптація, упередження, рольова перевантаженість;
- недостатність соціальної підтримки та економічна нестабільність, які підсилюють фонову тривожність.

У сукупності ці умови призводять до дефіциту базових соціальних ресурсів (почуття захищеності, приналежності, підтримки), без якого людина не здатна відновлювати внутрішню рівновагу.

Психологічні чинники, своєю чергою, формують внутрішнє середовище вигорання. До них належать емоційна вразливість, надмірна емпатійність, гіпервідповідальність, посттравматичний досвід, зниження самоефективності, порушення емоційної регуляції та втрата життєвих смислів. Саме вони визначають, як жінка сприймає зовнішні труднощі та наскільки ефективно може протистояти стресу. У жінок-переселенок ці чинники часто взаємопідсилюють один одного: висока емпатія та почуття обов'язку у поєднанні з нестачею підтримки створюють ґрунт для формування хронічного виснаження.

Таким чином, емоційне вигорання жінок-вимушених переселенок варто розглядати як інтегральний результат взаємодії соціальних і психологічних процесів. Соціальне середовище задає рамки, у яких формується стрес і брак підтримки, тоді як психологічні особливості визначають, як саме людина реагує на ці обставини. Коли соціальна система не забезпечує відчуття безпеки, а внутрішні ресурси виснажуються, психіка переходить у фазу емоційного відключення захисного, але деструктивного механізму.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Організація, етапи дослідження та методи діагностики емоційного вигорання та психоемоційних станів

Емпіричне дослідження емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок проводилося на базі місця тимчасового перебування внутрішньо переміщених осіб – гуртожиток, що належить Державному університету економіки і технологій в місті Кривий Ріг, вул. Петра Калнишевського, 18. Дослідження відповідало принципам етичного кодексу психолога: добровільність, конфіденційність, повага до гідності учасників та право на відмову від участі на будь-якому етапі.

Вибірка дослідження становила 27 осіб (жінки віком від 20 до 55 років), які мали досвід вимушеного переселення внаслідок воєнних дій на сході та півдні України. До вибірки були включені респондентки, що перебували у статусі внутрішньо переміщених осіб, мешкали у новому соціальному середовищі від 6 місяців до 3 років, мали сімейний або самотійний побутовий статус. Добір здійснювався методом цільової вибірки, оскільки дослідження було спрямоване на конкретну соціально вразливу групу.

Етапи дослідження включали:

1. Підготовчий етап – визначення мети, завдань і гіпотези дослідження, підбір і апробація психодіагностичного інструментарію.
2. Констатувальний етап – первинна діагностика психоемоційних станів.
3. Формувальний етап – упровадження корекційно-розвивальної програми.

4. Узагальнювальний етап – повторна діагностика та аналіз результатів.

Першим кроком емпіричного дослідження став підготовчий етап, під час якого було визначено загальну стратегію роботи, сформульовано мету та завдання, а також підібрано психодіагностичний інструментарій, адекватний предмету та об'єкту дослідження. На даному етапі особлива увага приділялася вибору методик, здатних комплексно відобразити психологічні особливості жінок – вимушених переселенок, зокрема рівень їхньої тривожності, суб'єктивне відчуття стресового навантаження, інтенсивність переживання самотності та ступінь сформованості емоційного вигорання.

Підбір психодіагностичного інструментарію здійснювався з урахуванням завдань дослідження та специфіки вибірки. Було важливо обрати такі методики, які, з одного боку, є валідними та надійними інструментами вивчення емоційних станів, а з іншого – здатні врахувати особливості переживання травматичного досвіду та соціальної адаптації жінок, вимушено переміщених унаслідок воєнних дій. Саме тому для реалізації дослідницьких завдань було відібрано чотири основні методики, кожна з яких дозволяє оцінити певний аспект психоемоційного стану респонденток.

Опишемо обрані методики нижче більш детально

1. Тест Спілбергера–Ханіна – одна з найпоширеніших у світі психодіагностичних методик для вимірювання тривожності. Розроблений Чарльзом Спілбергером (США) у 1964 р., згодом був модифікований Ю.Л. Ханіним (1976) для російсько- та україномовного контингенту. STAI є золотим стандартом у дослідженні тривожності, оскільки дозволяє диференційовано оцінити тривожність як стан (state anxiety) і як стійку особистісну характеристику (trait anxiety).

Методика містить 40 тверджень, розділених на дві шкали:

1. Шкала ситуативної (реактивної) тривожності (СТ, state anxiety) – 20 тверджень, які описують поточний емоційний стан досліджуваного «тут і

тепер». Показує, наскільки людина відчуває напруження, занепокоєння, страх, неспокій у даний момент. Відображає реакцію на конкретні обставини. Є змінним показником – може швидко змінюватися залежно від ситуації.

2. Шкала особистісної (рисової) тривожності (СТр, trait anxiety) – 20 тверджень, що характеризують загальну схильність людини відчувати тривогу у різних ситуаціях. Визначає стабільний індивідуальний конструкт. Високі показники вказують на схильність інтерпретувати багато життєвих ситуацій як загрозливі, навіть за відсутності реальної небезпеки.

Учасник оцінює твердження за 4-бальною шкалою Для ситуативної тривожності: 1 – зовсім ні, 2 – скоріше ні, 3 – скоріше так, 4 – абсолютно так. Для особистісної тривожності: 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – майже завжди.

Для кожної шкали окремо підраховується сума балів (від 20 до 80). Частина тверджень є оберненими (наприклад: «Я спокійний», «Я впевнений у собі»), і при підрахунку їх бали реверсуються. Високі показники (60–80 балів) свідчать про високий рівень тривожності, середні (45–59) – про помірний, низькі (20–44) – про низький рівень тривожності.

Цей тест має високу надійність і валідність. Широко застосовується у клінічній, освітній, організаційній та військовій психології.

У контексті дослідження жінок-переселенок використання STAI є надзвичайно виправданим:

- дозволяє диференціювати ситуативну реакцію на травматичні обставини (війна, вимушене переселення) і стійку індивідуальну схильність до тривоги;
- дає змогу оцінити рівень ризику розвитку емоційного вигорання, оскільки тривожність є одним із ключових предикторів його формування;
- забезпечує об'єктивний вимір для подальшої оцінки ефективності психокорекційних програм.

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) була розроблена S. Cohen, T. Kamarck та R. Mermelstein у 1983 році. Це одна з найбільш поширених у світовій психології методик для оцінки суб'єктивного рівня стресового навантаження. Вона визначає не стільки об'єктивну кількість стресових подій у житті, скільки суб'єктивне сприйняття індивідом цих подій як загрозливих або таких, що виходять за межі його можливостей контролю й подолання.

Опитувальник містить 10 тверджень, які описують різні аспекти ставлення людини до життєвих труднощів.

Респондент оцінює, як часто він відчував певні стани протягом останніх 30 днів, за 5-бальною шкалою: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – іноді, 3 – досить часто, 4 – дуже часто.

У контексті дослідження емоційного вигорання жінок-переселенок використання PSS-10 є особливо виправданим, оскільки вимушене переселення супроводжується хронічним стресом: невизначеність майбутнього, втрата житла та соціальних зв'язків, проблеми з працевлаштуванням і соціальною адаптацією. Суб'єктивне сприйняття стресу може істотно відрізнятися від об'єктивних обставин: дві жінки в однаковій ситуації можуть по-різному переживати рівень напруги. PSS-10 дозволяє швидко оцінити загальний рівень психоемоційного навантаження та простежити його динаміку у процесі корекційної роботи. Отримані результати можуть бути зіставлені з даними інших шкал (тривожності, самотності, вигорання), що створює цілісну картину психологічного стану респонденток. Методика є зручною у застосуванні та не потребує значних часових витрат. та може застосовуватися у групових і індивідуальних дослідженнях.

Таким чином, Шкала сприйманого стресу (PSS-10) є оптимальним інструментом для даного дослідження, оскільки дозволяє оцінити суб'єктивне навантаження на психіку жінок-переселенок і виявити його

взаємозв'язок із проявами емоційного вигорання, тривожності та переживання самотності.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale, D. Russell, M. Ferguson) була розроблена Д. Расселом і М.Фергюсоном у 1978 році та згодом удосконалена у 1980 та 1996 рр. Методика є однією з найбільш валідних і широко застосовуваних у світі для дослідження феномена суб'єктивного переживання самотності. Вона спрямована не на виявлення кількості соціальних контактів, а на оцінку того, наскільки індивід відчуває себе ізольованим, відірваним від значущих стосунків, позбавленим емоційної підтримки. Опитувальник містить 20 тверджень (існують скорочені версії на 10 або 3 пункти, але у наукових дослідженнях найчастіше використовується повна). Частина тверджень є прямими (виражають почуття самотності та ізоляції), частина — зворотними (виражають задоволеність соціальними контактами). Для коректної обробки даних відповіді на зворотні пункти перераховуються. Методика дає змогу розглядати результати як у вигляді кількісних показників (низький, середній, високий рівень самотності), так і в динаміці — для аналізу змін після проведення психокорекційної роботи.

У контексті нашого дослідження застосування UCLA Loneliness Scale було обґрунтованим з огляду на такі чинники:

1. Самотність є вагомим стресогенним фактором для жінок, які втратили стабільні соціальні зв'язки та змушені адаптуватися до нового середовища.

2. Методика дає змогу оцінити суб'єктивне переживання ізоляції, що є ключовим предиктором розвитку емоційного вигорання та депресивних станів.

3. Вона допомагає виявити кореляцію між відчуттям самотності та показниками тривожності, стресу й вигорання, що відповідає меті дослідження. Інструмент є чутливим до змін, тому його використання

виправдане і на формуючому етапі для оцінки ефективності корекційної програми.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В.В. Бойко) є одним із найвідоміших інструментів для комплексної діагностики синдрому емоційного вигорання. Її головна перевага – деталізований підхід до структури вигорання, що розглядається як поступовий процес, який проходить через кілька стадій.

Методика охоплює три основні фази формування вигорання, кожна з яких представлена рядом симптомів:

1. Фаза «Напруження» – відображає початкові прояви психоемоційного виснаження: переживання психотравмуючих обставин, підвищена тривожність, відчуття безнадії, незадоволеність собою.

2. Фаза «Резистенція» – характеризується формуванням механізмів психологічного захисту: емоційна відстороненість, байдужість до оточення, редукція професійних обов'язків, прагнення мінімізувати міжособистісні контакти.

3. Фаза «Виснаження» – відображає глибокі зміни особистості: емоційна спустошеність, зниження загального енергетичного рівня, психосоматичні порушення, відчуття відчуження і втрати сенсу діяльності.

У контексті дослідження емоційного стану жінок-переселенок застосування методики Бойка є обґрунтованим з кількох причин:

1. Емоційне вигорання є кінцевим результатом тривалого впливу негативних чинників, серед яких – хронічний стрес, підвищена тривожність і почуття самотності.

2. Методика дозволяє виявити як початкові симптоми напруження, так і глибокі прояви виснаження, що особливо важливо у вивченні вразливих груп.

3. Вона забезпечує цілісну картину стану респонденток, охоплюючи емоційні, когнітивні, поведінкові й психосоматичні аспекти.

4. Інструмент підходить як для констатувального зрізу, так і для оцінки результативності формуючого етапу (корекційної програми).

Методика Бойка дала можливість детально дослідити структуру та інтенсивність емоційного вигорання у жінок-переселенок, виявити його зв'язок з рівнем тривожності, стресу та переживанням самотності, а також оцінити динаміку змін після впровадження корекційних заходів.

Для обробки отриманих емпіричних даних у дослідженні застосовувалися методи математичної статистики, зокрема коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (r), який використовувався для визначення сили та напрямку взаємозв'язків між основними психологічними показниками (емоційне вигорання, тривожність, стрес, самотність).

Коефіцієнт Пірсона відображає ступінь лінійної залежності між двома змінними, виміряними в інтервальній шкалі, і обчислюється за формулою:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

де x_i та y_i — індивідуальні значення змінних, $\bar{x}$ і $\bar{y}$ — їх середні арифметичні значення.

Значення r варіює від -1 до $+1$: позитивні значення вказують на прямий зв'язок, негативні — на обернений.

Статистична значущість оцінювалась за рівнями $p < 0,05$, $p < 0,01$ та $p < 0,001$.

Застосування кореляційного аналізу дало змогу встановити взаємозалежності між емоційним вигоранням та іншими психоемоційними станами, що забезпечило кількісне підтвердження отриманих теоретичних висновків і дозволило виявити структуру чинників, пов'язаних із розвитком вигорання у жінок-вимушених переселенок.

Таким чином, організація дослідження дозволила комплексно оцінити психоемоційний стан жінок — вимушених переселенок, виявити

взаємозв'язок між рівнем тривожності, стресу, самотності та проявами емоційного вигорання.

Отже, обраний психодіагностичний інструментарій безпосередньо відповідає структурі теоретичної моделі емоційного вигорання, описаної в розділі 1, і забезпечує комплексне вивчення взаємозв'язку тривожності, стресу, самотності та вигорання у жінок – вимушених переселенок.

2.2. Результати емпіричного дослідження емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок

З метою визначення рівня тривожності було проведено аналіз результатів первинної діагностики за тестом Спілбергера–Ханіна (STAI), що дозволяє розмежувати ситуативну тривожність як актуальний емоційний стан і особистісну тривожність як стійку індивідуальну характеристику. Узагальнену таблицю первинних результатів дослідження подано у додатку Д.

Метою дослідження було вивчення рівнів ситуативної та особистісної тривожності у 27 жінок. Для цього було застосовано методику Спілбергера–Ханіна (STAI), яка дозволяє оцінити як актуальний стан тривожності (ситуативну), так і відносно стійку індивідуальну схильність (особистісну).

Отримані результати дослідження ми зобразили у стовбчиковій діаграмі на рисунку 2.1.

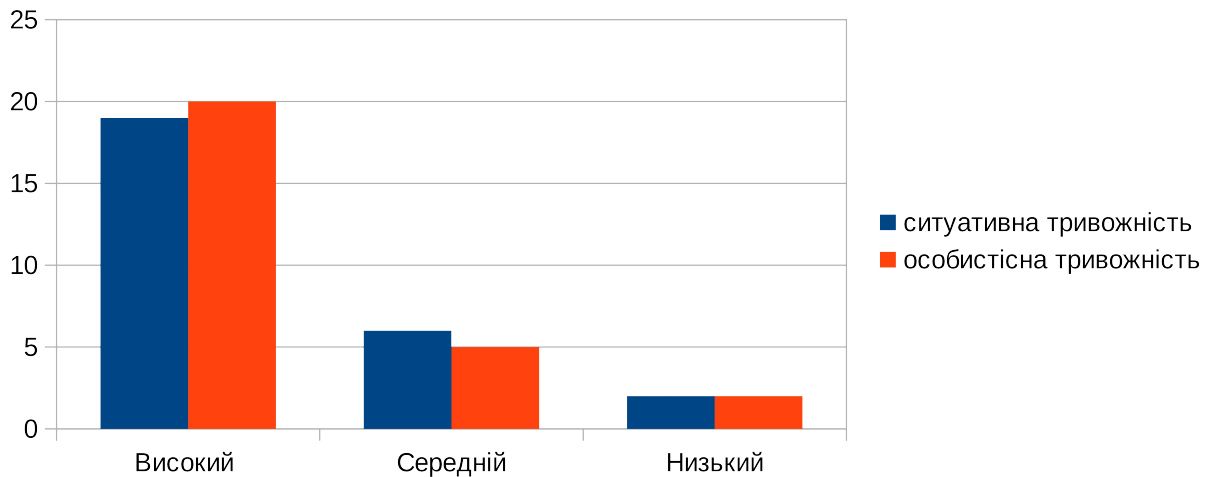


Рис. 2.1. Результати дослідження за тестом Спілберґера–Ханіна

Як видно з діаграми у більшості досліджуваних виявлено високий рівень тривожності. Зокрема, ситуативна тривожність (СТ) була високою у 19 жінок (70%), середньою у 6 (22%) та низькою лише у 2 (7%). Це свідчить про те, що більшість учасниць переживали інтенсивний стан психоемоційного напруження безпосередньо у момент діагностики.

Особистісна тривожність (ОТ) також мала виражений характер: високий рівень зафіксовано у 20 жінок (74%), середній – у 5 (19%), низький – у 2 (7%). Такий розподіл підтверджує наявність у більшості респонденток стійкої схильності до тривожних переживань, що проявляється у різних життєвих ситуаціях.

Порівняльний аналіз двох видів тривожності показав високий ступінь узгодженості: у більшості випадків високі показники СТ супроводжуються високими показниками ОТ. Це свідчить про глибинний характер тривожності, що не обмежується ситуативними реакціями, а закріплюється як особистісна риса. Лише в окремих випадках виявлено дисбаланс, коли середній рівень СТ поєднується з високим рівнем ОТ. Така закономірність може відображати стійку тривожність особистості, яка не завжди проявляється у конкретний момент, але впливає на загальне емоційне тло.

Особливу увагу заслуговують дві респондентки (№25 і №27), які показали низький рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Ймовірно, це пов'язано з їхню відносно високу психологічну стійкість, адаптивність і здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій.

Такий профіль психоемоційного стану потребує цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності, підвищення ресурсності та формування навичок емоційної саморегуляції.

Наступною застосованою нами методикою була Шкала сприйманого стресу PSS-10 узагальнену таблицю первинних діагностичних результатів подано у додатку Е.

Проблема стресу займає провідне місце у сучасній психологічній науці, оскільки саме він є одним із найпоширеніших психоемоційних станів людини у кризових умовах. Стрес не лише впливає на психіку, а й безпосередньо відбивається на фізичному здоров'ї, соціальних відносинах та якості життя. Особливого значення ця проблема набуває в контексті вимушеного переселення, коли люди позбавлені звичного середовища, соціальної підтримки та стабільності.

У нашому дослідженні для оцінки суб'єктивного рівня стресового навантаження застосовувалася Шкала сприйманого стресу (PSS-10), розроблена Ш. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермелстейном. Ця методика дозволяє виміряти не кількість об'єктивних стресових подій, а саме те, як людина їх сприймає — наскільки ситуації здаються їй неконтрольованими, непередбачуваними та перевантаженими.

Результати дослідження ми відобразили на рисунку 2.2.

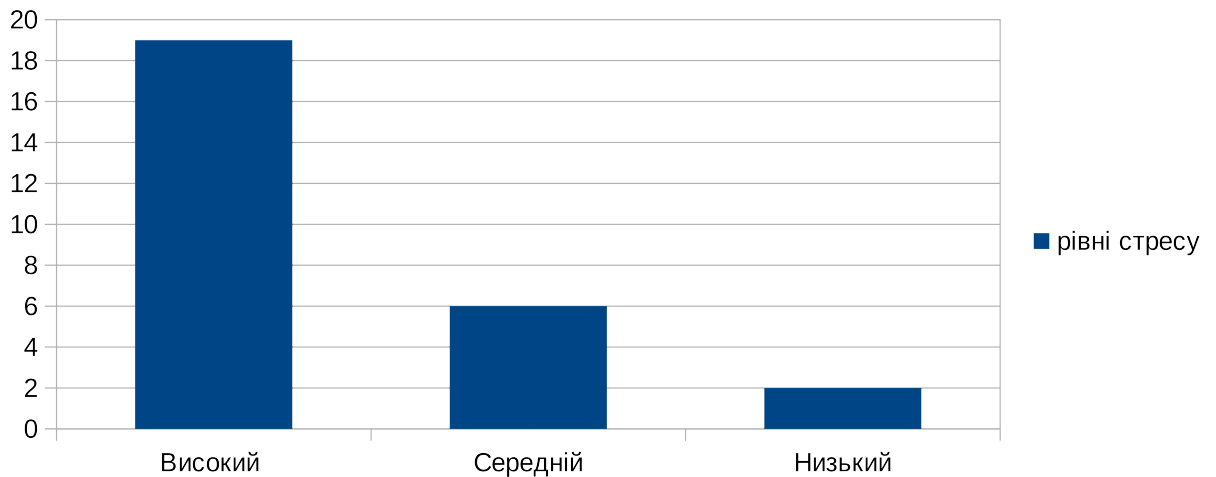


Рис. 2.2 Розподіл рівнів сприйманого стресу

Отримані результати засвідчили, що домінуючим у групі жінок-переселенок є високий рівень сприйманого стресу. Так, у 19 із 27 учасниць (приблизно 70%) виявлено показники, які відповідають високому рівню. Це свідчить про глибоке відчуття перевантаження та безпорадності, що нерідко супроводжується соматичними симптомами (вдома, розлади сну), емоційною нестабільністю та зниженням адаптивного потенціалу.

Середній рівень стресу було зафіксовано у 6 жінок (22%). Для цієї підгрупи характерне помірне сприйняття труднощів, здатність до часткового самоконтролю й використання адаптивних механізмів подолання. Проте навіть у цих випадках рівень напруги є значущим і вимагає уваги.

Лише 2 респондентки (7%) показали низький рівень сприйманого стресу. Їх можна розглядати як приклади відносної психологічної стійкості: попри складні життєві умови, вони зберігають внутрішню рівновагу та здатність адекватно оцінювати ситуацію. Це може бути зумовлено особистісними ресурсами (оптимізм, впевненість у власних силах), соціальною підтримкою або успішними стратегіями подолання стресу.

Середнє значення по групі становило 29.44 бала, що також відповідає високому рівню сприйманого стресу. Стандартне відхилення (6.28) вказує на відносну однорідність досліджуваної вибірки: більшість жінок перебувають у приблизно однаковому стані емоційного напруження.

Таким чином, результати діагностики за шкалою PSS-10 свідчать про те, що стрес у досліджуваній групі має системний характер. Він є не лише реакцією на окремі життєві події, а радше відображає загальне сприйняття життя як непередбачуваного та неконтрольованого. Це підкреслює необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції та активізацію особистісних і соціальних ресурсів жінок-переселенок.

Наступною була застосована методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела – М. Фергюсона таблицю первинних результатів діагностики подано у таблиці в додатку Є.

Самотність є однією з ключових психологічних проблем сучасної людини, яка особливо загострюється в умовах вимушеного переселення, втрати соціальних зв'язків та відчуження у новому середовищі. Вона не лише посилює емоційний дискомфорт, а й стає вагомим чинником розвитку тривожних, депресивних і стресових станів.

Для вимірювання цього феномена у дослідженні було застосовано шкалу суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale), розроблену Д. Расселом і М. Фергюсоном. Методика спрямована на оцінку саме суб'єктивного переживання ізоляції та дефіциту значущих міжособистісних контактів, а не лише фактичної кількості соціальних зв'язків. Отримані результати ми зобразили на діаграмі у рисунку 2.3.

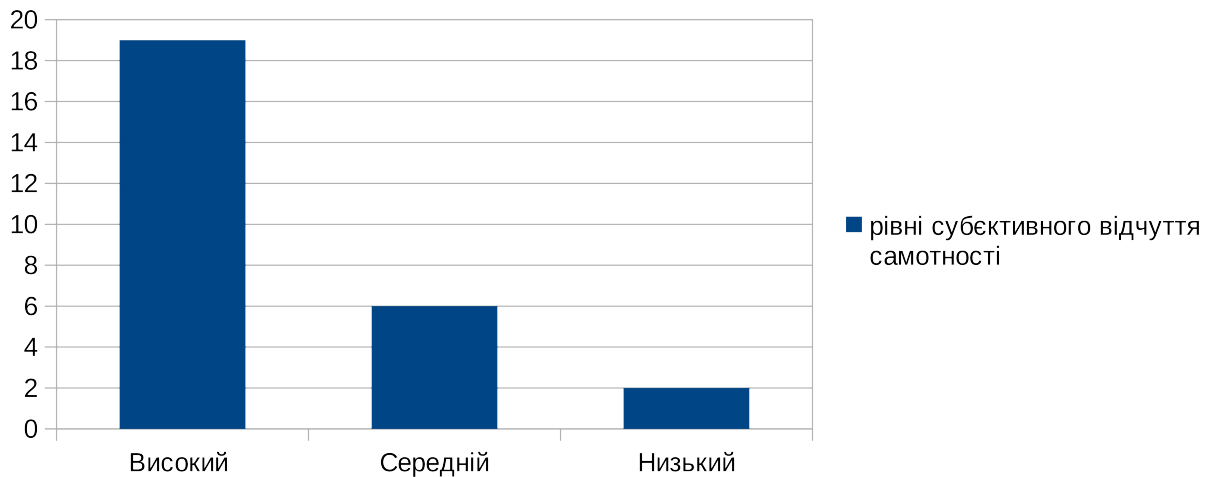


Рис. 2.3. Розподіл рівнів суб'єктивного відчуття самотності

Отримані результати показали, що у переважної більшості учасниць спостерігається високий рівень переживання самотності. Так, у 19 жінок із 27 (близько 70%) було зафіксовано високі показники. Це означає, що більшість респонденток відчують емоційну ізоляцію, відчуження, труднощі у встановленні близьких довірливих контактів у новому соціальному середовищі. Для них характерні почуття «бути непоміченими», нестача підтримки та труднощі в реалізації потреби у приналежності.

Середній рівень самотності виявлено у 6 жінок (22%). Ці респондентки відчують певний дефіцит соціальних зв'язків, однак він не набуває крайніх форм і дозволяє зберігати адаптивність. Вони частково інтегровані у соціальне середовище, але все ще переживають напруження, пов'язане з відсутністю глибоких стосунків.

Лише у 2 досліджуваних (7%) зафіксовано низький рівень самотності, що свідчить про відносну соціальну задоволеність та наявність достатньої підтримки. Для цих жінок характерним є відчуття прийняття, включеності у соціальні взаємини та здатність будувати ресурсні контакти.

Середнє значення показників за шкалою UCLA становило 44.44 бали, що відповідає високому рівню суб'єктивного відчуття самотності.

Стандартне відхилення дорівнює 9.44 бали, що вказує на певну варіативність результатів: хоча більшість учасниць демонструють високі показники, у частини групи переживання самотності виражене меншою мірою.

Таким чином, результати підтверджують, що самотність є системною характеристикою психоемоційного стану жінок-переселенок. Вона значною мірою зумовлена втратою сталих соціальних зв'язків, розлукою з близькими людьми та складністю інтеграції у нове культурне середовище. Переживання самотності виступає не лише окремим психологічним феноменом, а й фактором, що підсилює стрес і тривожність, формуючи підґрунтя для розвитку емоційного вигорання.

Ці дані акцентують необхідність у цілеспрямованій роботі, спрямованій на відновлення соціальної підтримки, створення нових ресурсних зв'язків та формування відчуття включеності, що є важливими умовами психологічної стабільності та адаптації.

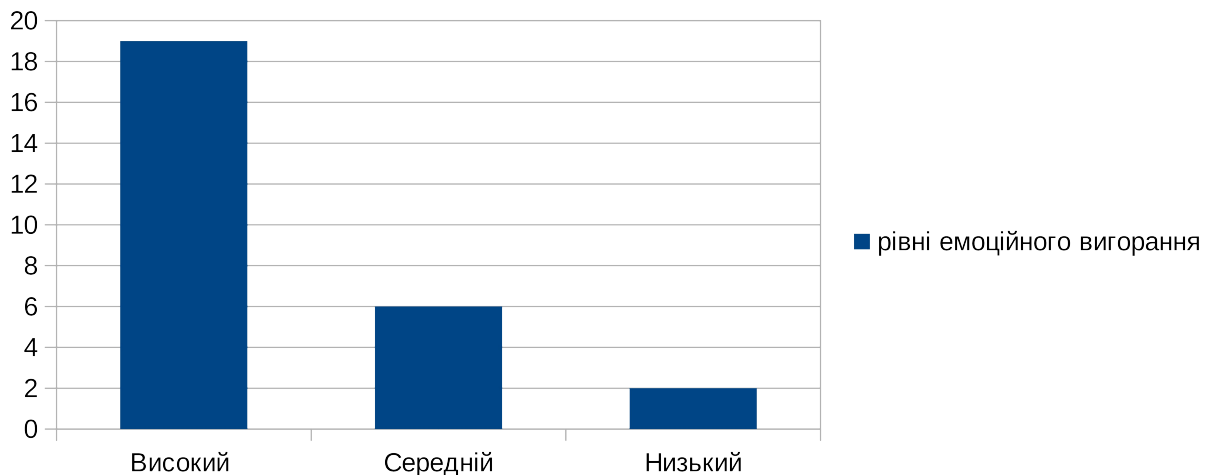
Останньою і основною застосованою нами методикою була Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка. Первинна таблиця результатів дослідження подана у Додатку Ж.

Емоційне вигорання є складним багатовимірним феноменом, що формується під впливом тривалого стресу, емоційних перевантажень та хронічних психотравмуючих обставин. Воно включає когнітивні, емоційні та поведінкові прояви, серед яких – втрата сенсу діяльності, відчуження від інших, психосоматичні розлади та зниження відчуття життєвого тону. В умовах вимушеного переселення проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності, адже жінки часто переживають втрату соціальної опори, розлуку з близькими та неможливість відновити стабільний спосіб життя.

Для діагностики рівня емоційного вигорання у дослідженні було застосовано методику В. Бойка, яка дозволяє розподілити процес вигорання на три взаємопов'язані фази: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

Такий підхід дає змогу не лише визначити загальний рівень вигорання, а й простежити динаміку його формування. Результати дослідження зображені на рисунку 2.4.

Рис. 2.4 Розподіл рівнів емоційного вигорання



Отримані результати свідчать, що у більшості досліджуваних діагностовано високий рівень емоційного вигорання. Зокрема, 19 жінок із 27 (70%) показали значні прояви у всіх трьох фазах: від початкового психоемоційного напруження до глибокого виснаження. У цієї групи наявні емоційна спустошеність, байдужість до соціальних контактів, зниження працездатності, відчуття втрати сенсу діяльності, а також психосоматичні симптоми (порушення сну, головний біль, втомлюваність).

Середній рівень вигорання зафіксовано у 6 жінок (22%). Для цієї підгрупи характерним є формування певних механізмів психологічного захисту, що дозволяють знижувати інтенсивність емоційних реакцій. Однак їхні ресурси залишаються вразливими, а емоційне виснаження може посилюватися у разі тривалого впливу стресових факторів.

Лише у 2 жінок (7%) виявлено низький рівень вигорання. Вони демонструють більшу здатність до саморегуляції, краще відновлюють психологічні ресурси та мають вищий рівень внутрішньої стійкості. Їхні

показники можуть бути пояснені поєднанням індивідуальних особистісних рис та наявністю підтримувального соціального середовища.

Середнє значення показників за методикою Бойка склало 88.89 бали, що відповідає високому рівню вигорання. Стандартне відхилення дорівнює 18.88 бали, що свідчить про більшу варіативність у цій сфері порівняно з іншими методиками: хоча більшість учасниць мають високі рівні вигорання, у частини респонденток воно виражене слабше.

Таким чином, «результати узгоджуються з тим, що емоційне вигорання у жінок-переселенок є системним наслідком тривалого стресу та переживання втрат. Для більшості учасниць воно виявляється у вигляді стійкого виснаження й емоційного відчуження, що створює серйозні ризики для психологічного здоров'я та соціальної адаптації. Ці дані підкреслюють необхідність цілеспрямованої психокорекційної роботи, спрямованої на зниження рівня напруження, розвиток ресурсних стратегій та профілактику подальшого поглиблення вигорання.

Отже, результати емпіричного дослідження, отримані за допомогою чотирьох психодіагностичних методик (тест Спілбергера–Ханіна, шкала сприйманого стресу PSS-10, шкала суб'єктивного відчуття самотності UCLA та методика діагностики емоційного вигорання В. Бойка), засвідчили наявність у більшості жінок-переселенок високого рівня психоемоційного напруження. Для досліджуваної групи характерними є високі показники тривожності, суб'єктивно пережитого стресу, відчуття самотності та симптомів емоційного вигорання.

Наявність окремих учасниць із середніми та низькими результатами свідчить про певну індивідуальну варіативність, однак загальна тенденція підтверджує переважання несприятливого психоемоційного стану, який потребує цілеспрямованої психологічної підтримки та корекційної роботи.

У наступному підрозділі буде подано узагальнені результати дослідження за всіма методиками, що дозволить систематизувати отримані дані та простежити їхні взаємозв'язки у єдиній аналітичній моделі.

2.3. Узагальнений аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання жінок – вимушених переселенок

Вивчення психоемоційного стану особистості, особливо в умовах вимушених соціальних змін, є одним із ключових завдань сучасної психологічної науки. Жінки, які пережили вимушене переселення, опинилися в ситуації багаторівневого стресу: втрата стабільності, соціальних зв'язків, професійної реалізації та звичного способу життя поєднується з невизначеністю майбутнього. За таких умов постає потреба у комплексній психодіагностиці, що дозволяє не лише фіксувати окремі емоційні прояви, а й виявляти системні закономірності їхнього розвитку та взаємозв'язки між окремими психоемоційними феноменами. Для узагальнення результатів проведено порівняльний та кореляційний аналіз між основними показниками тривожності, сприйманого стресу, відчуттям самотності та рівнем емоційного вигорання

Психоемоційний стан не є одномірним конструктом: він формується у взаємодії різних складових. Тривожність відображає схильність до очікування загрози та негативних подій; стрес характеризує суб'єктивне відчуття перевантаження та втрати контролю; самотність виступає інтегральним показником дефіциту соціальної підтримки; емоційне вигорання є кінцевим результатом тривалої дії стресових факторів і виснаження адаптаційних ресурсів. Саме тому у дослідженні було застосовано комплекс методик: тест Спілбергера–Ханіна (STAI), шкалу сприйманого стресу (PSS-10), шкалу суб'єктивного відчуття самотності (UCLA) та методику діагностики емоційного вигорання В. Бойка.

Попередній аналіз окремих методик показав домінування високих рівнів тривожності, стресу, переживання самотності та вигорання. Це закономірно відображає специфіку вибірки: процес адаптації у новому соціокультурному середовищі вимагає значних внутрішніх ресурсів, які часто виявляються виснаженими внаслідок воєнних втрат і переживань, пов'язаних із вимушеним переселенням.

Разом із тим, для глибшого розуміння психологічного стану учасниць важливо не лише проаналізувати окремі результати, а й простежити їх взаємозв'язок з емоційним вигоранням як інтегративним показником психоемоційного виснаження. Саме тому у цьому підрозділі узагальнені результати дослідження подано не тільки у вигляді статистичних показників та графічних матеріалів, а й через порівняльний аналіз кожної методики із даними за методикою Бойка. Це дозволить визначити, які саме фактори – тривожність, стрес чи самотність – найбільшою мірою корелюють із розвитком вигорання і формують загальну картину емоційного неблагополуччя.

Такий підхід дає можливість перейти від часткових діагностичних спостережень до формування цілісної інтегративної моделі психоемоційного стану жінок-переселенок, що стане підґрунтям для подальших висновків і розробки психокорекційної програми.

Першим було проведено аналіз кореляційного зв'язку між рівнем емоційного вигорання та тривожністю (за тестом Спілбергера–Ханіна)

таблиця 2.1.

Кореляційний зв'язок між рівнем емоційного вигорання та тривожністю (за тестом Спілбергера–Ханіна)

Показники	r (Пірсона)	p	Характер зв'язку
Емоційне вигорання ↔ Ситуативна тривожність	0,97	<0,001	Тісний позитивний
Емоційне вигорання ↔ Особистісна тривожність	0,97	<0,001	Тісний позитивний

Показник $r = 0,97$ означає, що зміни у рівні тривожності пояснюють близько 94% ($r^2 = 0,97^2 \approx 0,94$) варіації рівня емоційного вигорання. Це надзвичайно високий показник, який свідчить, що тривожність є домінантним предиктором формування емоційного виснаження у переселенок.

Іншими словами, практично у всіх випадках підвищення тривожності супроводжується відповідним зростанням симптомів вигорання — емоційної спустошеності, зниження мотивації, дратівливості, почуттям безсилля.

Висока ситуативна тривожність може бути наслідком безпосередніх життєвих стресорів (невизначеність, втрата близьких, перебудова побуту), тоді як особистісна тривожність відображає глибше закорінені особистісні тенденції до емоційного напруження. Взаємопосилення цих факторів створює передумови для стійкого емоційного виснаження.

Отримані результати підтверджують, що високий рівень тривожності є одним із провідних емоційних чинників синдрому емоційного вигорання. Тривожність підвищує чутливість до стресових впливів, посилює сприйняття загрози, а також ускладнює процеси адаптації в новому середовищі. Для жінок-вимушених переселенок це означає, що тривожні переживання — очікування небезпеки, сумніви у власній спроможності, страх за майбутнє — є не просто фоном, а структурним компонентом механізму емоційного вигорання.

Отже, між тривожністю та емоційним вигоранням існує взаємопідсилювальна динаміка: чим сильніша тривога, тим глибше виражене виснаження, і навпаки — розвиток вигорання веде до зростання тривожності. Цей висновок підтверджує необхідність включення у корекційні психотехнік зниження тривожності та формування внутрішнього почуття безпеки як базової умови профілактики вигорання.

Наступним, було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання (за методикою В.В. Бойка) та сприйманим стресом (за шкалою PSS-10, розробленою Ш. Коеном, Т. Камарком і Р. Мермелстейном).

Метою аналізу було визначення сили й напрямку зв'язку між суб'єктивним відчуттям стресового навантаження та рівнем емоційного виснаження у жінок-вимушених переселенок.

Таблиця 2.1

Кореляційний зв'язок між рівнем емоційного вигорання та сприйманим стресом (PSS-10)

Показники	r (Пірсона)	p	Характер зв'язку
Емоційне вигорання ↔ Сприйманий стрес	0,98	< 0,001	Дуже тісний позитивний

Показник $r^2 = 0,98^2 \approx 0,96$ означає, що приблизно 96 % варіації рівня емоційного вигорання пояснюється змінами у сприйнятті стресу. Це надзвичайно високий коефіцієнт детермінації, який свідчить, що саме стресові переживання є провідним предиктором емоційного виснаження.

Іншими словами, чим більшою є суб'єктивна оцінка життєвих труднощів як стресових, тим сильніше проявляються симптоми вигорання — дратівливість, апатія, відчуття безсилля, зниження мотивації. Такий зв'язок виявляє, що емоційне вигорання не виникає ізольовано, а є наслідком тривалого впливу хронічного стресу, коли внутрішні ресурси психіки виснажуються швидше, ніж встигають відновитися.

Отримані результати підтверджують, що стрес є базовим етіологічним фактором емоційного вигорання. Для жінок-вимушених переселенок він має комплексний характер: поєднує зовнішні обставини (вимушена міграція, невизначеність майбутнього, соціально-економічні труднощі) та внутрішні переживання (втрата безпеки, почуття відповідальності за близьких, постійне емоційне напруження).

Високі показники сприйманого стресу формують стан постійної внутрішньої тривоги, який блокує відновлення психічної енергії, знижує здатність до релаксації й саморегуляції.

Унаслідок цього людина поступово втрачає здатність емоційно відгукуватися, з'являється байдужість, зневіра у власні сили — класичні прояви вигорання.

Таким чином, можна зробити висновок, що стрес і вигорання перебувають у прямій взаємозалежності: підвищення стресового навантаження автоматично підсилює процеси емоційного виснаження, а розвиток вигорання, у свою чергу, підвищує чутливість до стресових впливів. Цей взаємозв'язок підтверджує доцільність спрямування корекційної програми на розвиток стресостійкості, навичок саморегуляції та ресурсного мислення як основних шляхів профілактики вигорання.

Далі було проведено аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання (за методикою В.В. Бойка) та відчуттям самотності (UCLA Loneliness Scale)

Таблиця 2.2.

Кореляційний зв'язок між рівнем емоційного вигорання та відчуттям самотності (UCLA Loneliness Scale)

Показники	r (Пірсона)	p	Характер зв'язку
Емоційне вигорання ↔ Самотність	0,99	< 0,001	Дуже тісний позитивний

Коефіцієнт детермінації $r^2 = 0,99^2 \approx 0,98$ свідчить, що приблизно 98 % змін рівня емоційного вигорання пояснюється рівнем переживання самотності. Це надзвичайно сильна залежність, яка підкреслює роль соціально-емоційного контексту в механізмах розвитку вигорання.

Іншими словами, чим сильніше жінка переживає дефіцит спілкування, емоційної підтримки й включеності в соціальну спільноту, тим вищою є

ймовірність розвитку стану емоційного виснаження. Самотність тут виступає не лише наслідком, а й каталізатором вигорання: вона знижує рівень життєвої енергії, підсилює тривожність, створює відчуття внутрішньої ізоляції, що у свою чергу поглиблює симптоми психоемоційного виснаження.

Результати аналізу свідчать, що відчуття самотності є одним із центральних психосоціальних чинників емоційного вигорання у жінок-вимушених переселенок. В умовах втрати звичного соціального середовища, розриву сімейних і дружніх контактів, культурної ізоляції та мовних бар'єрів самотність стає хронічним стресогенним фактором, який підточує психологічну стійкість особистості.

Високий рівень самотності знижує здатність до емоційного відновлення, обмежує можливість отримання зовнішньої підтримки та визнання, що підсилює почуття безнадії й внутрішньої спустошеності. Таким чином, самотність можна розглядати як психологічний місток між стресом, тривожністю та вигоранням, який об'єднує ці стани у єдиний синдром емоційної дезадаптації.

Розрив соціальних зв'язків не лише ускладнює адаптацію до нового середовища, але й посилює сприйняття стресу, а отже, сприяє швидшому розвитку вигорання.

Тому профілактика цього стану має включати заходи, спрямовані на відновлення соціальної підтримки, групову взаємодію, формування почуття спільності та довіри.

Підсумовуючи результати трьох етапів кореляційного аналізу, можна стверджувати, що емоційне вигорання у жінок-вимушених переселенок має багатофакторну детермінацію. Його розвиток зумовлюється комбінацією трьох взаємопов'язаних чинників — високої тривожності, інтенсивного стресового навантаження та переживання самотності, які у сукупності формують стан глибокої психоемоційної втоми.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити системні взаємозв'язки між рівнем емоційного вигорання, тривожністю, сприйманим стресом та почуттям самотності у жінок-вимушених переселенок. Результати показали, що всі досліджувані змінні перебувають у дуже тісному позитивному зв'язку між собою (r від 0,97 до 0,99 при $p < 0,001$), що свідчить про їхню структурну взаємозалежність у формуванні емоційного виснаження.

Зокрема, високий рівень тривожності зумовлює підвищену чутливість до стресових впливів і посилює внутрішнє напруження, що сприяє формуванню стану емоційного виснаження. Сприйманий стрес виступає безпосереднім психофізіологічним чинником вигорання, оскільки перевищення адаптаційних можливостей особистості веде до втрати енергетичних ресурсів і появи симптомів апатії, дратівливості та емоційної спустошеності. Водночас самотність виявилася найсильніше пов'язаною з вигоранням ($r = 0,99$), що підтверджує роль соціальної ізоляції як ключового посередника між стресом, тривожністю та емоційним виснаженням.

Таким чином, можна стверджувати, що емоційне вигорання у жінок-вимушених переселенок є багатофакторним феноменом, який розвивається на тлі поєднання емоційних (тривожність, стрес) та соціально-психологічних (самотність, дефіцит підтримки) чинників.

Отримані результати стали підґрунтям для розробки та впровадження психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня емоційного напруження, підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції та відновлення соціальної взаємодії як ресурсу психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання жінок-вимушених переселенок, спрямоване на визначення його структури, чинників і взаємозв'язків із психоемоційними характеристиками особистості.

Встановлено, що більшість досліджуваних демонструють помірно високий або високий рівень емоційного вигорання, що проявляється у станах виснаження, зниженні енергії, емоційній байдужості та труднощах у підтриманні міжособистісних контактів.

Показано, що тривожність (як ситуативна, так і особистісна) та сприйманий стрес виступають ключовими емоційними предикторами розвитку вигорання. Водночас самотність виявилася найсильніше пов'язаною з показниками емоційного виснаження, що підкреслює вирішальну роль соціально-психологічних чинників у процесі адаптації переселенок до нових умов життя.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих, тісних позитивних взаємозв'язків між усіма досліджуваними змінними ($r = 0,97-0,99$; $p < 0,001$), що дозволяє розглядати емоційне вигорання як інтегральний показник психоемоційної дезадаптації.

Отримані результати свідчать, що емоційне вигорання формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників — хронічного стресу, підвищеної тривожності, соціальної ізоляції та браку емоційної підтримки. Це обґрунтовує потребу в розробці спеціальної психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня емоційного напруження, розвиток життєстійкості та відновлення внутрішніх ресурсів особистості.

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК-ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Принципи та методи психологічної допомоги жінкам – переселенкам

Психологічна допомога жінкам, які пережили досвід вимушеного переселення, є складним і багатовимірним процесом, що охоплює емоційні, когнітивні, соціальні та екзистенційні аспекти їхнього життя. У сучасних умовах воєнних конфліктів та гуманітарних криз вона набуває особливої актуальності, адже саме жінки часто опиняються у ролі тих, хто не лише переживає втрату дому, а й несе відповідальність за дітей, літніх батьків і відновлення побуту у новому середовищі. Тому ефективна психологічна підтримка має ґрунтуватися на системі чітких принципів, які визначають етичну, гуманістичну та професійну основу допомоги.

Розглянемо принципи психологічної підтримки на яких ґрунтується наша програма більш детально.

1. Принцип гуманістичної орієнтації. Згідно з гуманістичною традицією К. Роджерса, А. Маслоу, В. Франкла, центральною метою психологічної допомоги є створення умов для самореалізації та особистісного зростання клієнта. Жінка-переселенка не розглядається як об'єкт опіки, а як активний суб'єкт власного життя, здатний до внутрішньої трансформації та відновлення. Відповідно до цього принципу, основою психологічної взаємодії є емпатія, автентичність і безумовне прийняття. Як зазначає Тімченко, гуманістична орієнтація у роботі з переселенцями сприяє відновленню почуття гідності, що є одним із ключових чинників стабілізації емоційного стану та профілактики вигорання[21].

2. Принцип безпеки та довіри. Згідно з рекомендаціями кризової психології Швалб і Перелигіної, допомога особам із травматичним досвідом має здійснюватися лише за умови створення емоційно безпечного простору. Почуття безпеки є базовою передумовою для відкритого вираження болючих емоцій — горя, гніву, провини, сорому. Психологічна безпека включає не лише фізичні умови (зручне приміщення, відсутність сторонніх), але й атмосферу прийняття та поваги до меж клієнтки. Довіра формується через послідовність, конфіденційність, щирість і відповідальність спеціаліста[22].

3. Принцип безумовного прийняття і поваги до гідності клієнта. Принцип, сформульований К. Роджерсом і адаптований у практиці психосоціальної роботи з переселенцями Боровинською, та Куліченко, передбачає прийняття людини незалежно від її емоційних реакцій чи поведінки. Жінка має право на власні почуття — розпач, тривогу, безсилля. Безумовне прийняття не означає схвалення усіх дій, а радше визнає людську цінність клієнтки як особистості. Це створює умови для внутрішнього розкріпачення, зниження самозвинувачення і розвитку самопідтримки [1, 6].

4. Принцип суб'єктності та партнерської взаємодії. Сучасна психологічна допомога виходить із визнання активної ролі клієнта у процесі змін. Як зазначає Слюсаревський, психологічна підтримка є ефективною тоді, коли людина не лише отримує допомогу, а й бере участь у побудові власних стратегій подолання труднощів. У контексті роботи з переселенками це означає перехід від позиції жертви до позиції суб'єкта, який приймає рішення, ставить цілі та формує нову життєву перспективу. Психолог виступає не наставником, а партнером, що супроводжує процес самовідновлення[17].

5. Принцип цілісності особистості. Емоційне вигорання, за визначенням К. Маслач, є феноменом, що охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову й соматичну сфери[27]. Тому психологічна допомога жінкам-переселенкам має бути спрямована не лише на подолання окремих симптомів

(тривоги, безсоння, апатії), а на відновлення гармонії між усіма рівнями функціонування особистості. Як зазначає Лич, робота з переселенками потребує комплексного підходу, який враховує вплив соціального контексту, духовних потреб і тілесного досвіду.

6. Принцип ресурсності та позитивної орієнтації. Цей принцип походить із ресурсно-орієнтованого підходу, згідно з яким у кожної людини, навіть у кризовій ситуації, є внутрішні та зовнішні ресурси. Допомога має сприяти їх усвідомленню й активізації: соціальна підтримка, духовні практики, здатність до співпереживання, креативність, почуття гумору. Замість фокусування на проблемах і втратах, увага зосереджується на сильних сторонах клієнтки, що дозволяє підвищити її стресостійкість і профілакувати емоційне виснаження [22].

7. Принцип культурної та гендерної чутливості. Жінки-переселенки є неоднорідною групою, і ефективність психологічної допомоги значною мірою залежить від урахування їхнього культурного контексту, мовних і релігійних особливостей. Культурна чутливість означає визнання різних моделей емоційного вираження, систем цінностей і форм coping-поведінки. Гендерна чутливість передбачає розуміння особливих навантажень, які несуть жінки під час війни: відповідальність за родину, дітей, догляд за хворими, що значно підвищує ризик емоційного вигорання [20].

8. Принцип поетапності та поступовості психологічної роботи. За рекомендаціями Тімченко та Швалба, робота з травмою має відбуватись у три етапи:

- стабілізація — створення безпечного простору, зниження рівня тривожності та напруги;
- осмислення — робота з переживаннями, втратою сенсу, відновлення самоідентичності;
- інтеграція — формування нових ресурсів, соціальних зв'язків, планів майбутнього.

Порушення цієї послідовності може призвести до повторної ретравматизації клієнтки, тому принцип поступовості є ключовим у кризовій інтервенції[21, 22] .

9. Принцип етичної відповідальності. Відповідно до етичного кодексу практичного психолога (Українська спілка психотерапевтів, 2018), спеціаліст зобов'язаний дотримуватися конфіденційності, поваги до клієнта, компетентності й меж професійної відповідальності. При роботі з жінками, які мають травматичний досвід, особливо важливо уникати примусу, оцінок, емоційного тиску. Етична позиція психолога — це форма підтримки, що гарантує клієнтці право на безпечне проживання власних почуттів.

Отже, принципи психологічної допомоги жінкам – переселенкам відображають сучасний гуманістично-ресурсний підхід у психології, який поєднує етичні, професійні й культурні аспекти взаємодії. Вони спрямовані на відновлення суб'єктності, активізацію внутрішніх ресурсів, забезпечення емоційної безпеки та створення умов для смислового переосмислення досвіду втрат. Дотримання цих принципів є передумовою ефективної психокорекційної роботи, спрямованої на подолання емоційного вигорання та психофізіологічних ресурсів жінок, що пережили вимушене переселення.

Психологічна допомога жінкам, які пережили вимушене переселення, має бути системною, багаторівневою та культурно чутливою. Її головна мета полягає у відновленні психоемоційної рівноваги, зниженні рівня тривожності, стресу й самотності, а також у профілактиці емоційного вигорання. Методологічне підґрунтя такої допомоги спирається на інтеграцію гуманістичного, когнітивно-поведінкового, екзистенційного, ресурсно-орієнтованого та психодинамічного підходів.

Методи психологічної роботи з переселенками мають враховувати рівень травматизації, ступінь адаптації до нового середовища, культурні та гендерні особливості клієнток. Як підкреслює Боровинська, жінки, які опинилися в умовах соціальної невизначеності, часто переживають

одночасно стрес втрати, рольову перевантаженість і брак підтримки. Тому ефективна допомога повинна поєднувати емоційну стабілізацію, осмислення досвіду та ресурсне відновлення[1].

1. Методи психоемоційної стабілізації. На першому етапі психологічної допомоги найважливішим завданням є відновлення почуття безпеки, зниження рівня тривоги й напруги. За даними Тімченко, у кризовій терапії з переселенцями ключовими стають короткострокові стабілізуючі техніки, що дозволяють повернути контроль над тілом і емоціями. До таких методів належать:

- дихальні вправи (техніка діафрагмального дихання, квадратне дихання);
- прогресивна м'язова релаксація Джекобсона;
- візуалізація «безпечного місця»
- техніка заземлення («Я – тут і тепер»), яка допомагає зменшити панічні або дисоціативні реакції[21].

Використання цих методів сприяє зниженню рівня ситуативної тривожності (за тестом Спілбергера–Ханіна) і створює базу для подальшої глибшої роботи.

2. Когнітивно-поведінкові методи. Когнітивно-поведінковий підхід А. Бек, Д. Мейхенбаум орієнтований на зміну неадаптивних переконань, що підтримують відчуття безсилля й безнадії. У жінок-переселенок часто домінують ірраціональні думки: «Я не впораюсь», «Моє життя втратило сенс», «Я завжди буду самотня».

Психологічна робота полягає у:

- виявленні автоматичних думок та перевірці їхньої реалістичності;
- когнітивній реструктуризації – заміні деструктивних переконань на адаптивні;
- формуванні конструктивних стратегій поведінки;
- самоспостереженні та самопідтримці.

Як зазначає Куліченко, поєднання когнітивних технік із методами саморегуляції (релаксація, афірмації, щоденники думок) підвищує рівень особистісної відповідальності та сприяє зниженню симптомів емоційного виснаження[6].

3. Екзистенційно-гуманістичні методи. Цей підхід ґрунтується на ідеях В. Франкла, Р. Мея та І. Ялома. Він допомагає жінкам переосмислити власний досвід, знайти новий сенс життя після втрат і травматичних подій. У центрі уваги — питання свободи, відповідальності, смерті, надії та автентичності.

Основні методи:

- логотерапія — допомагає відновити смислові орієнтири;
- екзистенційний діалог — спільне дослідження цінностей і життєвих пріоритетів;
- вправа «Моє життя до і після» — реконструкція життєвих подій у часі, що допомагає побачити неперервність життєвого шляху;
- вправа «Внутрішній компас» — пошук внутрішніх орієнтирів, які дають силу рухатись далі.

Як зазначає Лич, смислова підтримка є ключовим фактором у подоланні вигорання, адже повертає жінці відчуття мети й причетності до життя[8].

4. Арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані методи. Арт-терапія є ефективним інструментом роботи з травматичним досвідом, оскільки дозволяє виразити невимовні почуття через символи, колір і образ. Згідно з дослідженнями Боровинської та Слюсаревського, арт-терапія має потужний стабілізуючий і катарсичний ефект, знижує рівень внутрішньої напруги та сприяє інтеграції досвіду[1, 17] .

У роботі з жінками-переселенками доцільно використовувати:

- малюнкові техніки («Моє безпечне місце», «Моє дерево життя», «Карта втрат і ресурсів»);

- колажування — створення візуального образу власної надії;
- пісочну терапію — символічне моделювання життєвих ситуацій;
- рухові практики (техніка «Дихання через тіло», елементи танцювально-рухової терапії).

Такі методи не лише полегшують емоційний стан, а й сприяють формуванню нових сенсорних асоціацій без травматичного змісту.

5. Групові методи та терапія підтримки. Групові форми психологічної допомоги особливо важливі для переселенок, які часто відчують соціальну ізоляцію. Як наголошують Швалб і Перелигіна, участь у групі сприяє відновленню відчуття приналежності, нормалізує емоційні переживання та підвищує самооцінку[22].

Основні види групової роботи:

- групи психологічної підтримки — обмін досвідом, емоційна взаємодія, створення кола довіри;
- тренінгові групи розвитку стресостійкості — навчання технік саморегуляції, управління емоціями, планування майбутнього;
- групи арт-терапії або творчої самопрезентації — через спільну діяльність формується відчуття цінності себе та інших.

Колективна взаємодія дає ефект «соціальної резонансності»: коли жінка бачить, що інші переживають схожі емоції, вона починає сприймати свої реакції як нормальні, що суттєво зменшує рівень тривожності та вигорання.

6. Ресурсно-орієнтовані методи. Ресурсний підхід передбачає активацію внутрішніх і зовнішніх можливостей особистості. У роботі з жінками-переселенками застосовуються:

- техніка «Коло підтримки» — ідентифікація людей, які надають емоційну чи практичну допомогу;
- візуалізація ресурсу — уявлення стану спокою, сили або любові;
- вправа «Щоденник досягнень» — фіксація щоденних малих успіхів;

- метафоричні асоціативні карти (МАК) — виявлення глибинних ресурсів і нових життєвих орієнтирів.

Як підкреслює Наумова (2014), орієнтація на ресурси не лише підвищує самооцінку, а й формує адаптивний спосіб мислення, що є протизагрою хронічному стресу [11].

7. Психосвітні та інтеграційні методи. Важливою складовою психологічної допомоги є психосвітня робота, спрямована на підвищення обізнаності жінок щодо природи стресу, вигорання, технік саморегуляції та можливостей звернення по допомогу. Як показують дослідження Педоренка і Лич, інформаційна підтримка допомагає зменшити відчуття безпорадності та сприяє активнішій інтеграції у нове середовище [14].

Сюди належать:

- міні-лекції та тренінги («Як справлятися зі стресом», «Профілактика вигорання»);
- навчальні групи взаємодопомоги;
- розробка інформаційних буклетів з рекомендаціями щодо підтримання психічного здоров'я.

Інтеграційні методи (створення мережі взаємодії, залучення до соціальних проєктів, волонтерських ініціатив) підсилюють ефект психологічної допомоги, формуючи в жінок відчуття приналежності, корисності та значущості.

Отже, методи психологічної допомоги жінкам-переселенкам ґрунтуються на принципах гуманізму, безпеки, ресурсності й культурної чутливості. Найефективнішими виявляються ті, що поєднують емоційну стабілізацію, когнітивну перебудову, смислове осмислення досвіду та ресурсне відновлення. Комплексне застосування індивідуальних, групових, арт-терапевтичних і психосвітніх методів сприяє зниженню рівня емоційного вигорання, підвищення психологічної стійкості та сприяє успішній соціальній адаптації жінок у новому середовищі.

Таким чином, психологічна допомога жінкам-вимушеним переселенкам має бути спрямована не лише на подолання гострих проявів стресу чи тривоги, але й на глибше відновлення внутрішніх ресурсів, відчуття безпеки та цілісності особистості. Застосування принципів гуманістичного підходу, емпатії, конфіденційності, добровільності та культурної чутливості створює умови для формування довіри і відкритості у взаємодії. Комплексне використання методів емоційної стабілізації, когнітивно-поведінкових технік, арттерапії, тілесноорієнтованих практик та групової підтримки сприяє зниженню психоемоційного напруження, розвитку саморегуляції, життєстійкості й активізації адаптаційного потенціалу жінок. Отже, системна та ресурсно-орієнтована психологічна допомога є ключовою умовою профілактики емоційного вигорання і становлення внутрішньої рівноваги переселенок у процесі адаптації до нових соціальних умов.

3.2. Розробка та зміст корекційно-розвивальної програми

Теоретичною основою розробки програми стали сучасні концепції емоційного вигорання В. Бойко, С. Масlach, теорія стресу і копіngu, підходи гуманістичної психології К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, а також моделі психосоціальної підтримки в кризових ситуаціях Швалб, Перелигіна, Тімченко, Куліченко. Особливу роль відіграли принципи культурної та гендерної чутливості, оскільки жінки-переселенки є специфічною групою, у якій поєднуються травматичний досвід втрат, рольове навантаження, соціальна ізоляція та необхідність одночасно підтримувати інших.

Розроблена корекційно-розвивальна програма є результатом узагальнення теоретичних положень і результатів діагностичного етапу дослідження. Вона передбачає поетапну психокорекційну роботу, спрямовану на відновлення психологічної рівноваги, формування нових

стратегій саморегуляції, розвиток внутрішніх ресурсів і підвищення якості життя учасниць.

Метою програми є створення та апробація комплексної корекційно-розвивальної програми психологічної допомоги жінкам – вимушеним переселенкам, спрямованої на зниження рівня емоційного вигорання, зменшення тривожності та стресу, а також активізацію ресурсного потенціалу особистості.

Завдання програми:

- Провести якісну та кількісну оцінку психоемоційного стану жінок-переселенок до початку психокорекційного впливу.
- Створити умови для безпечного емоційного вираження, зняття напруги та стабілізації емоційного стану.
- Розвинути навички саморегуляції, усвідомлення емоцій, подолання стресу та тривожності.
- Сприяти переосмисленню травматичного досвіду, формуванню позитивних когнітивних установок і смислової інтеграції.
- Активізувати внутрішні ресурси особистості, підвищити рівень самооцінки та самоєфективності.
- Зміцнити соціальні зв'язки та відчуття підтримки через групову взаємодію.

Вибірка дослідження. До участі в програмі було залучено 27 жінок віком від 25 до 55 років, які мають статус вимушених переселенок.

Більшість учасниць перебувають у стані соціальної адаптації після вимушеного переселення, мають сімейні або родинні втрати, труднощі працевлаштування, обмежене соціальне коло та підвищений рівень емоційного виснаження. Критерієм відбору були наявні симптоми емоційного вигорання, тривожності або стресу середнього й високого рівня.

Вибіркова сукупність характеризується гомогенністю за життєвими умовами (усі учасниці — переселенки з досвідом втрат і змін життєвого

середовища) та гетерогенністю за рівнем освіченості, сімейним статусом і професійною зайнятістю, що дозволяє розглядати результати програми як репрезентативні для подібних соціально-психологічних груп.

Психологічна допомога реалізується в межах інтегративного підходу, що поєднує:

- гуманістичні принципи (емпатія, прийняття, безумовна повага до клієнта — К. Роджерс, В. Франкл);
- когнітивно-поведінкові техніки для зміни деструктивних переконань і поведінкових патернів ;
- ресурсно-орієнтовану роботу з виявленням і посиленням внутрішніх джерел енергії;
- арт-терапевтичні та тілесно-орієнтовані методи, які сприяють невербальному вираженню емоцій і відновленню контакту з тілом;
- групову динаміку як джерело підтримки, нормалізації переживань і розвитку комунікативної компетентності .

Очікувані результати впровадження програми. У результаті участі у програмі передбачається:

- зниження показників емоційного вигорання (за методикою Бойка);
- підвищення суб'єктивного відчуття контролю над життям, самоцінності, соціальної інтеграції;
- формування навичок самопідтримки та довгострокової психологічної стійкості.

Програма є груповою, розрахованою на 10 занять тривалістю 90 хвилин кожне.

Заняття проводяться 1 раз на тиждень у безпечному, стабільному середовищі (психологічний центр, простір для групової терапії).

У реалізації корекційно-розвивальної програми ми дотримувалися принципу поступовості та психологічної безпеки. На початкових етапах основна увага приділялася стабілізаційним технікам — дихальним вправам,

заземленню, візуалізації «безпечного місця», ресурсним практикам, спрямованим на відновлення відчуття контролю над тілом і емоціями. Лише після досягнення стану базової стабільності ми переходили до глибинних технік — наративної терапії та смислової роботи, які сприяли інтеграції травматичного досвіду й формуванню нових життєвих смислів. Тілесноорієнтовані методи застосовувалися в «малих дозах», особливо при наявності панічних або соматичних симптомів, аби запобігти ретравматизації. Експозиційні елементи впроваджувалися виключно за згодою учасниць і за наявності сформованих навичок заземлення та саморегуляції. Такий підхід дозволив забезпечити безпечний і підтримувальний перебіг психологічної роботи, сприяв поступовому відновленню психоемоційної рівноваги та підвищенню життєстійкості жінок.

Таблиця 3.1.

Зміст корекційно-розвивальної програми

№ Етапу	Назва етапу	Порядкови й № занять	Основні завдання
1	Діагностично-мотиваційний	1–2	- створення відчуття безпеки, прийняття та групової згуртованості; - актуалізація потреби у відновленні; - первинна діагностика рівня тривожності, стресу, самотності та вигорання; - формування індивідуальних цілей участі у програмі.
2	Емоційно-регулятивний	3-5	- зняття соматичних і психологічних проявів стресу; - розвиток тілесної усвідомленості; - опанування навичок дихальної, емоційної та м'язової релаксації.
3	Когнітивно-смисловий	6-8	- усвідомити власні автоматичні негативні думки й емоційні реакції; - трансформувати ірраціональні переконання (“Я нічого не варта”, “Я не впораюсь”); - відновити смисл життя через пошук особистісних цінностей.
4	Ресурсно-інтеграційний	9-10	- виявити індивідуальні джерела енергії та мотивації; - сформулювати стратегії самопідтримки; - відновити відчуття контролю над життям і майбутнім.

Повний текст програми подано у додатку К.

Запропонована програма має теоретичну та практичну цінність у контексті сучасної психосоціальної роботи з жінками, які зазнали наслідків війни та вимушеного переселення. Вона не лише забезпечує психоемоційне відновлення, а й сприяє підвищенню адаптивності, формуванню стресостійкості та відновленню відчуття сенсу життя.

Таким чином, корекційно-розвивальна програма є не лише засобом подолання симптомів вигорання, а й інструментом психологічного зцілення, що поєднує в собі діагностику, емоційну стабілізацію, когнітивну перебудову та ресурсну інтеграцію. Її впровадження може бути ефективно застосоване у практиці центрів психосоціальної підтримки переселенців та у програмах психотерапевтичної реабілітації.

3.3. Перевірка ефективності корекційної програми допомоги жінкам – переселенкам

Ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми визначалася шляхом проведення повторної психодіагностики учасниць за методикою діагностики емоційного вигорання В. Бойка, яка дозволяє оцінити рівень вираженості трьох основних фаз формування синдрому: «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження».

Повторне дослідження проводилося після завершення циклу групових занять, спрямованих на зниження психоемоційної напруги, розвиток навичок саморегуляції та підвищення внутрішніх ресурсів жінок – вимушених переселенок.

Повторна діагностика здійснювалася через чотири тижні після завершення корекційної програми, що забезпечило можливість зафіксувати не лише короточасні реакції, а й відносно стабільні зміни психоемоційного стану.

Процедура тестування була ідентичною до первинної: жінки проходили опитування індивідуально, у комфортних умовах, із дотриманням принципів добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки. Такий підхід забезпечив валідність та порівнюваність результатів обох діагностичних зрізів.

Для обробки даних застосовувалися методи кількісного та якісного аналізу.

Кількісний аналіз передбачав підрахунок середніх значень (M), стандартних відхилень (SD) і визначення частки респонденток з низьким, середнім і високим рівнем вигорання.

Якісний аналіз здійснювався шляхом інтерпретації змін у психологічному стані жінок за окремими фазами, з урахуванням динаміки симптомів і проявів.

Результати повторної діагностики ми занесли до таблиці у додатку 3
Графічно ми зобразили результати дослідження на рисунку 3.1

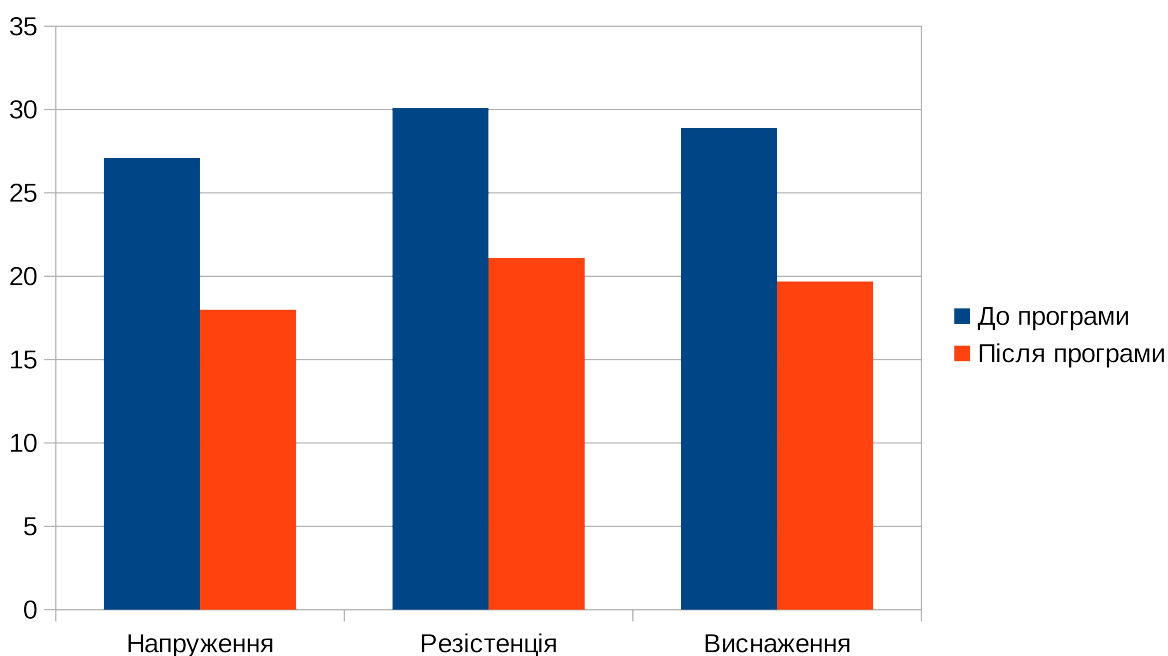


Рис. 3.1. Порівняльний аналіз результатів дослідження.

Отже, на початковому етапі дослідження у більшості респонденток спостерігалися високі рівні емоційного виснаження: 70 % жінок демонстрували показники, що відповідали вираженим або критичним фазам синдрому. Це відображало системну дію зовнішніх і внутрішніх стресорів, зумовлених травматичним досвідом війни, втрати, невизначеності майбутнього та складнощів адаптації в новому середовищі.

Після реалізації програми картина суттєво змінилася — більшість респонденток (74 %) перейшли до середнього або низького рівня емоційного вигорання. Така позитивна динаміка вказує на зменшення інтенсивності деструктивних емоційних реакцій, підвищення адаптивності та відновлення базових психологічних ресурсів.

До проведення програми фаза «Напруження» була виражена майже у всіх учасниць. Вона характеризувалася постійним внутрішнім неспокоєм, підвищеною тривожністю, напругою у стосунках і відчуттям безнадії. Середній показник становив 31,7 бала, що відповідає високому рівню прояву. Після проходження програми середнє значення знизилося до 20,4 бала, тобто майже на третину. У якісному вимірі це відобразилося у зниженні внутрішнього напруження, нормалізації емоційного стану, зменшенні частоти епізодів дратівливості та слізливості.

Жінки стали більш усвідомленими у виявленні власних емоцій і частіше повідомляли про здатність зупиняти негативні думки на початковому етапі їх виникнення. Це свідчить про формування нових навичок емоційної регуляції, що були засвоєні під час тренінгових занять.

На початковому етапі у більшості учасниць виявлялася тенденція до емоційного відсторонення, байдужості до інших, уникання соціальних контактів. Ці реакції відображали типову захисну стратегію, спрямовану на зниження емоційних перевантажень. Середній показник фази «Резистенція» становив 33,8 бала, що відповідає високому рівню.

Після участі в програмі цей показник зменшився до 22,9 бала, що відповідає середньому рівню. На поведінковому рівні респондентки стали активнішими у спілкуванні, виявляли інтерес до інших учасниць групи, проявляли емпатію та готовність до взаємної підтримки. Це свідчить про зниження психологічних бар'єрів і відновлення здатності до емоційної взаємодії. Зменшення рівня резистентції можна також інтерпретувати як показник посилення довіри до соціального середовища, що є важливою умовою психологічного одужання.

Фаза «Виснаження» відображає найбільш глибокі прояви синдрому емоційного вигорання: відчуття емоційної порожнечі, апатії, втрати сенсу діяльності, фізичної втоми та психосоматичних симптомів. На початковому етапі середній показник за цією шкалою становив 23,4 бала, що відповідало вираженому середньо-високому рівню.

Після завершення програми середнє значення знизилося до 11,9 бала, тобто більш ніж удвічі. Це свідчить про суттєве зменшення рівня емоційного виснаження.

На якісному рівні виявлено зменшення скарг на постійну втому, поліпшення якості сну, зниження відчуття спустошеності й беззмістовності життя. У більшості жінок спостерігалось відновлення інтересу до повсякденних справ, бажання взаємодіяти з іншими, зростання життєвого оптимізму.

Отримані результати свідчать про те, що жінки стали більш гнучкими у реагуванні на стрес, здатними розпізнавати сигнали перенавантаження й своєчасно відновлювати внутрішні ресурси. Зниження показників у всіх трьох фазах підтверджує ефективність корекційних впливів, які включали техніки релаксації, емоційного усвідомлення, групової підтримки й ресурсного мислення.

Результати порівняльного аналізу засвідчують, що емоційне вигорання жінок – вимушених переселенок має не лише оборотний, а й динамічний характер, за умови цілеспрямованої психологічної підтримки.

Зниження показників за шкалами «Напруження» та «Резистенція» відображає відновлення базових процесів саморегуляції та адаптації, тоді як зменшення «Виснаження» свідчить про повернення енергетичної та смислової наповненості особистості, тобто відновлення внутрішніх ресурсів, здатності відчувати життєву активність, інтерес і залученість у власну діяльність, а також повернення відчуття життєвого сенсу, мети й ціннісної орієнтації, що підтримують психічну рівновагу та мотивацію до розвитку..

Учасниці почали сприймати себе як суб'єктів, здатних впливати на власний стан, що є важливим кроком до довготривалої стабілізації їхнього психологічного здоров'я.

Таким чином, порівняльний аналіз результатів до і після реалізації програми підтверджує, що корекційно-розвивальне втручання сприяло зниженню рівня емоційного вигорання. Це проявляється у зростанні внутрішньої гармонії, активізації життєвих сил і відновленні здатності до конструктивної соціальної взаємодії.

Отримані результати засвідчують високу ефективність програми і можуть бути використані як емпіричне підґрунтя для подальших розробок психокорекційних технологій, спрямованих на підтримку жінок, які пережили вимушене переселення.

Для перевірки достовірності отриманих результатів було використано метод математичної статистики — t-критерій Стюдента для залежних вибірок, який дає змогу оцінити значущість відмінностей між показниками, отриманими до та після реалізації програми[34]. Цей метод дозволяє визначити, чи є спостережувані зміни у рівнях емоційного вигорання статистично значущими, а не випадковими коливаннями. Розрахунок здійснювався шляхом порівняння середніх значень показників за трьома

фазами («Напруження», «Резистенція», «Виснаження») у тій самій групі учасниць за методикою В. Бойка до і після участі жінок-переселенок у тренінговій роботі. Застосування статистичних процедур дозволило не лише зафіксувати зміни на рівні середніх значень, але й виявити закономірності у зниженні вираженості окремих фаз вигорання.

У процесі обробки даних були розраховані середні значення, стандартні відхилення та відносні показники зміни ($\Delta\%$) для кожної з трьох фаз: «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження». До початку програми середні значення становили:

- фаза «Напруження» — $M = 31,7$ бала;
- фаза «Резистенція» — $M = 33,8$ бала;
- фаза «Виснаження» — $M = 23,4$ бала.

- Після реалізації корекційно-розвивальної програми спостерігається суттєве зниження усіх показників:

- фаза «Напруження» — $M = 20,4$ бала;
- фаза «Резистенція» — $M = 22,9$ бала;
- фаза «Виснаження» — $M = 11,9$ бала.

Таким чином, середнє зниження інтенсивності симптомів становить 35–45 %, що свідчить про статистично значущу позитивну динаміку емоційного стану учасниць. Найбільше зниження спостерігається у фазі «Виснаження» (приблизно –49 %), що є індикатором відновлення внутрішніх ресурсів і зменшення проявів хронічної втоми, апатії та психосоматичних симптомів. Менш виражене, але все ж істотне покращення зафіксовано у фазі «Резистенції» (–32 %) та «Напруження» (–36 %), що відображає поступове зниження рівня психологічного захисту, тривожності й емоційного перенапруження.

Розраховані коефіцієнти варіації показали зменшення міжіндивідуальної розбіжності після корекції, що свідчить про вирівнювання емоційного стану групи та підвищення її внутрішньої згуртованості. Якщо на

констатувальному етапі показники мали значну варіативність, то після участі у програмі вони стали більш однорідними, що вказує на стабілізацію емоційного фону та підвищення узгодженості адаптаційних реакцій.

Отже, результати статистичного аналізу підтвердили, що реалізована програма мала тенденцію меншення середніх показників за всіма фазами свідчить про позитивну динаміку у напрямі емоційного відновлення жінок-переселенок, зниження рівня внутрішньої напруги, формування більш конструктивних стратегій подолання стресу та підвищення рівня психологічної ресурсності. Для наочності ми зобразили динаміка показників емоційного вигорання за методикою В. Бойка до і після реалізації програми в таблиці 3.2

Таблиця 3.2

Динаміка показників емоційного вигорання за методикою В. Бойка до і після реалізації програми

Фаза емоційного вигорання	Середнє значення до програми (M ₁)	Середнє значення після програми (M ₂)	Зміна (Δ)	Динаміка, % зниження	Характер змін
Напруження	31,7	20,4	-11,3	-35,6 %	Значне зниження рівня психоемоційної напруги
Резистенція	33,8	22,9	-10,9	-32,2 %	Зменшення емоційної відстороненості та психологічного опору
Виснаження	23,4	11,9	-11,5	-49,1 %	Відчутне зменшення проявів апатії, втоми та спустошеності

Як видно з таблиці, після участі в програмі у всіх трьох фазах синдрому емоційного вигорання відбулося суттєве зниження середніх показників. Найвиразніша позитивна динаміка спостерігається у фазі «Виснаження», що свідчить про відновлення енергетичного потенціалу та зменшення ознак хронічного виснаження. Зниження показників у фазах «Напруження» та «Резистенція» також є статистично та психологічно значущими, адже вони

вказують на покращення емоційного стану, підвищення рівня саморегуляції та зниження психологічної захисної напруженості.

Результати повторної діагностики за методикою В. Бойка показали суттєве зниження показників за всіма трьома фазами емоційного вигорання — «напруження», «резистенції» та «виснаження». Ця динаміка свідчить не лише про загальне покращення психоемоційного стану жінок-переселенок, а й про глибоку трансформацію механізмів їхньої емоційної саморегуляції.

Одним із базових напрямів програми стало навчання жінок ефективним технікам емоційної саморегуляції. Використання дихальних вправ, тілесних технік розслаблення та елементів майндфулнес-практик сприяло зниженню фізіологічного рівня стресу, нормалізації серцевого ритму та дихання, зменшенню соматичних проявів тривоги. Учасниці навчалися усвідомлювати власні емоційні реакції, визначати сигнали напруження в тілі та реагувати на них конструктивно. Це дозволило сформувати почуття внутрішнього контролю над станом, що є протилежністю безпорадності та перевантаження, характерних для початкової фази вигорання («напруження»). Як наслідок, напруження втратило свою домінуючу роль у психоемоційній структурі, а здатність зупиняти, регулювати або переорієнтовувати сильні емоції зменшила ризик переходу до наступних фаз синдрому.

Другий важливий механізм полягав у психоосвітній роботі, спрямованій на усвідомлення природи стресу, його закономірностей та наслідків. Під час занять учасниці ознайомлювалися з поняттями «емоційне вигорання», «адаптаційний ресурс», «психологічне виснаження» тощо, а також аналізували власні патерни реагування на труднощі. Таке інтелектуальне усвідомлення проблеми зменшувало відчуття хаосу, провини та безсилля. Жінки починали сприймати свій стан не як слабкість, а як природну реакцію організму на тривалий стрес. Це, у свою чергу, сприяло когнітивній реструктуризації — переосмисленню власних труднощів та формуванню більш адаптивного мислення. Завдяки цьому послабився

механізм емоційної резистенції, що раніше проявлявся як уникнення спілкування, емоційне відчуження та надмірна самозахисна жорсткість.

Третім визначальним чинником зниження рівня емоційного вигорання стала підтримка всередині терапевтичної групи. Для жінок, які пережили втрату соціальних зв'язків і вимушену міграцію, можливість бути почутою й прийнятою в безпечному середовищі мала потужний терапевтичний ефект. Групова динаміка забезпечила досвід приналежності, який відновив базове відчуття безпеки та довіри. Учасниці почали відкрито говорити про свої страхи, біль, втому, що сприяло зниженню емоційної ізоляції та зменшенню резистенції. Таким чином, емоційна відкритість поступово замінила стан внутрішнього захисту, а відчуття спільності стало одним із найсильніших антидотів до переживання вигорання.

Заключний компонент програми був орієнтований на відновлення ресурсного потенціалу особистості. Застосовувалися техніки позитивної переоцінки, ведення «щоденника вдячності», вправи з візуалізації майбутнього та формування короткострокових життєвих цілей.

Узагальнюючи, можна сказати, що результати повторної діагностики відображають перехід від реактивного типу реагування на стрес до проактивного, від емоційного виснаження — до ресурсності, від закритості — до відкритості та прийняття. Жінки, які пройшли програму, демонструють вищий рівень емоційної зрілості, здатність до саморефлексії, відновлену довіру до себе та світу. Таким чином, емоційне вигорання перестало бути домінантною структурою особистісного функціонування, поступившись місцем адаптивним механізмам подолання, заснованим на внутрішній гармонії, прийнятті і соціальній взаємодії.

Висновки до розділу 3

Даний розділ присвячений розробці, впровадженню та перевірці ефективності корекційно-розвивальної програми, спрямованої на профілактику й подолання емоційного вигорання серед жінок-вимушених переселенок. У ході роботи було обґрунтовано принципи й методи психологічної допомоги, розкрито зміст і структуру програми, а також проведено її емпіричну апробацію.

Визначено, що основними принципами розробки програми стали: гуманістична орієнтація на особистісний потенціал жінки; поєднання когнітивно-поведінкових, тілесно-орієнтованих і групово-динамічних підходів; а також акцент на відновленні життєстійкості та саморегуляції. Застосовані методи — психоедукація, елементи майндфулнес-практик, техніки тілесної релаксації, робота з метафоричними асоціаціями, вправи на формування ресурсного мислення — забезпечили комплексний вплив на емоційну, когнітивну й поведінкову сфери особистості.

Результати апробації підтвердили ефективність запропонованої програми як інструменту відновлення психологічної енергії, підвищення життєстійкості й адаптаційних можливостей жінок-переселенок. Програма може бути рекомендована для впровадження в діяльність центрів психосоціальної підтримки, громадських і волонтерських організацій, що працюють із внутрішньо переміщеними особами, а також для подальших досліджень у галузі кризової психології.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити психологічні особливості емоційного вигорання у жінок – вимушених переселенок, визначити його детермінанти та емпірично перевірити ефективність розробленої корекційно-розвивальної програми психологічної допомоги.

У теоретичному аспекті з'ясовано, що емоційне вигорання є складним психоемоційним синдромом, який виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників і проявляється у виснаженні енергетичних, емоційних та смислових ресурсів особистості. Для жінок – вимушених переселенок цей феномен має особливий характер, оскільки поєднує ознаки хронічного стресу, посттравматичних переживань, соціальної дезадаптації та екзистенційної втрати. Вигорання у такому контексті відображає порушення цілісності «Я-концепції» і потребує відновлення життєвих смислів та енергетичного потенціалу.

Визначено провідні чинники формування емоційного вигорання серед жінок-переселенок. До зовнішніх належать: соціальна ізоляція, втрата звичного кола спілкування, зниження соціального статусу, відсутність стабільності та передбачуваності майбутнього, перевантаження побутовими й рольовими обов'язками. До внутрішніх – підвищена емпатійність, схильність до самопожертви, гіпервідповідальність, низький рівень саморегуляції та усвідомлення власних меж. Взаємодія цих чинників призводить до поступового емоційного виснаження, що перешкоджає процесам адаптації та інтеграції у нове середовище.

У другому розділі розроблено структуру та зміст корекційно-розвивальної програми допомоги жінкам-переселенкам. Програма ґрунтується на гуманістичних принципах психологічної підтримки: безпеки, емпатійного прийняття, добровільності, конфіденційності, культурної й гендерної чутливості. Основна її мета – відновлення психоемоційної

рівноваги, розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня стресу та формування ресурсного стану.

У реалізації програми ми дотримувалися принципу поступовості й психологічної безпеки:

- глибинні техніки (нарративна терапія, смислова реконструкція досвіду) застосовувалися лише після стабілізації емоційного стану;
- тілесноорієнтовані практики використовувалися у «малих дозах» у випадках проявів панічних або соматичних симптомів;
- експозиційні елементи (дотик до травматичних спогадів) впроваджувалися виключно за згодою клієнток і за умови наявності навичок заземлення та саморегуляції..

Такий підхід забезпечив безпечне середовище та знизив ризик ретравматизації.

Методологія дослідження базувалася на застосуванні валідних психодіагностичних інструментів, зокрема методики діагностики емоційного вигорання В. Бойка, яка дозволяє оцінити рівень вираженості трьох фаз синдрому: «Напруження», «Резистенція» та «Виснаження». Повторне тестування після завершення програми дало змогу визначити динаміку змін психоемоційного стану учасниць.

Для обробки отриманих даних використовувалися методи кількісного та якісного аналізу. Статистична перевірка достовірності результатів проводилася методом парного t-тесту Стьюдента, який дав змогу оцінити значущість різниці між показниками до і після участі в програмі та підтвердив її ефективність на статистично значущому рівні.

Емпіричні результати дослідження засвідчили виражену позитивну динаміку емоційного стану жінок-переселенок.

Фаза «Напруження» знизилася з 31,7 бала до 20,4 бала (–35,6 %), що відображає зменшення рівня тривожності, внутрішнього неспокою, роздратування й напруження у стосунках.

Фаза «Резистенція» зменшилася з 33,8 бала до 22,9 бала (–32,2 %), що свідчить про послаблення емоційної відстороненості, підвищення рівня довіри й емпатійності.

Найбільше покращення відбулося у фазі «Виснаження» — з 23,4 бала до 11,9 бала (–49,1 %), що означає відновлення енергетичного потенціалу, фізичної активності та інтересу до життя.

Отже, спостерігається загальне зниження інтенсивності проявів вигорання на 35–45 %, що підтверджує високу ефективність програми.

Якісний аналіз показав, що після участі у програмі жінки стали більш емоційно усвідомленими, здатними своєчасно помічати сигнали перенапруження, зупиняти негативні думки, використовувати дихальні та релаксаційні техніки для саморегуляції. Вони відзначали покращення сну, зменшення відчуття втоми, відновлення інтересу до повсякденного життя й бажання взаємодіяти з іншими. Важливо, що зменшення показників фази «Виснаження» супроводжувалося поверненням енергетичної та смислової наповненості особистості — здатності відчувати життєву активність, емоційне включення, наявність мети й цінностей, які підтримують психічну рівновагу та мотивацію до розвитку.

Учасниці продемонстрували перехід від реактивного типу реагування на стрес до проактивного, від емоційної виснаженості — до ресурсності, від ізоляції — до відкритості та взаємодії. Це свідчить про розвиток емоційної зрілості, саморефлексії та довіри до себе і світу. Формування навичок саморегуляції й опори на внутрішні ресурси створює передумови для тривалого збереження досягнутих результатів і профілактики повторного вигорання.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої програми в діяльності центрів психологічної допомоги біженцям, у соціально-реабілітаційних установах та громадських організаціях, що працюють із жінками, які пережили втрату, вимушену

міграцію або психотравмувальні події. Програма може бути адаптована для індивідуальної чи групової роботи, а також використана як основа для навчання психологів-практиків у сфері кризового консультування.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні довгострокових ефектів участі у програмі, аналізі гендерних особливостей емоційного вигорання серед вимушених мігрантів, а також у розробці диференційованих психокорекційних технологій, орієнтованих на різні етапи адаптації після втрати.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боровинська І. Є. Соціально-психологічні стратегії життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб : дис. ... д-ра філософії : 053 (05). Київ, 2022. 301 с.
2. Брацюнь О. П. Соціально-демографічна та емоційно-психологічна характеристика українців, які покинули Україну внаслідок російської військової агресії. Терапевтика. 2022. Т. 3. № 4. С. 56–62.
3. Волков Д. С., Абатурова О. А. Особливості просоціальної поведінки в умовах воєнного стану. Science of XXI century: development, main theories and achievements. 2022. С. 12–15.
4. Гурт А., Василькевич Я. Особливості соціальнопсихологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. Перспективи розвитку сучасної психології. 2029. № 11. С. 78–83.
5. Зливков В. Л. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
6. Куліченко В. В. Особливості надання психологічної допомоги вимушено переміщеним особам із наслідками травматизації. Теорія та історія соціології. Вип. 49. 2023. С. 124–128.
7. Либанова Е., Цимбал О. Масштаби та наслідки вимушеної міграції населення України внаслідок збройної агресії Російської Федерації. Demography and social economy. 2022. No 48.2. С. 37–57.
8. 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. Національний авіаційний університет. К.: НАУ, 2024. С. 171–177.
9. Максименко Ю. Б., Морозова-Йоханнессен О. В. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на

прикладі Норвегії). Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 69(5). С. 90–97. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-69-5-90-97>

10. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела – М. Фергюсон. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diaagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html (дата звернення: 20.07.2025).

11. Наумова В. Феномен емоційного вигорання. Освіта дорослих : енциклопедичний словник / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка; [упоряд.: Н. Г. Протасова, Ю. О. Молчанова, Т. В. Куренна; ред. рада: В. Г. Кремень, Ю. В. Ковбасюк, Н. Г. Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. К.: Основа, 2014. С. 443.

12. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. Вчені записки Університету "КРОК". 2023. № 3(71). С. 159–168.

13. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkalatrivogi-splbergera-STAI> (дата звернення: 15.07.2025).

14. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. № 5. С. 5–10. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.5.1>

15. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посіб. для практиків соціальної сфери. ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.

16. Римаренко Ю. Ю. Міграційні процеси в сучасному світі : світовий, регіональний та національний виміри (понятійний апарат,

концептуальні підходи, теорія та практика) : енциклопедія. Київ : Довіра, 1998. С. 27–124.

17. Слюсаревський М., Блинова О. Психологія міграції : навчальний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : ТОВ "Імекс ЛТД", 2013. 244 с.

18. Слюсаревський М. М., Блінова О. Є. Психологія міграції : навч. посіб. / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блінова ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. – 2-ге вид., перероб. і доповн. – Київ : Талком, 2018. – 360 с.

19. Столярченко О. Б. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

20. Субашкевич І. Р., Шпагіна А. Д. Дослідження соціально-психологічних настроїв українців у період війни. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. 2022. Т. 33 (72). № 2. С. 116–122.

21. Тімченко О. Обпалені війною (психологічна пам'ятка для роботи з внутрішньо переміщеними особами). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 1(3). С. 159–166.

22. 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 ХХ всеукраїнської науково-практичної конференції, 14–15 травня 2024 року : зб. матеріалів // За ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. (електронне наукове видання). С. 104–107.

23. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». Габітус. 2020. № 17. С. 123–130.

24. Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості : результати розроблення й апробації авторської методики.

Проблеми сучасної психології. 2017. № 39. С. 380–399.
<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>

25. Шкала сприйманого стресу (PSS-10). [Електронний ресурс].
Режим доступу: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/ (дата звернення:
09.08.2025).

26. Beck, A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New
York : International Universities Press, 1976. 356 p.

27. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. A Global Measure of
Perceived Stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24 (4). P.
385–396. DOI: 10.2307/2136404.

28. Frankl, V. E. Man's Search for Meaning. Boston : Beacon Press,
2006. 165 p.

29. Holmes, T. H., Rahe, R. H. The Social Readjustment Rating Scale.
Journal of Psychosomatic Research. 1967. № 11 (2). P. 213–218.
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

30. Maslach, C. Burnout: A Multidimensional Perspective. In: Schaufeli
W. B., Maslach C., Marek T. (eds.) Professional Burnout: Recent Developments in
Theory and Research. Washington D. C. : Taylor & Francis, 1993. P. 19–32.

31. Russell, D., Peplau, L. A., Ferguson, M. L. Developing a Measure of
Loneliness. Journal of Personality Assessment. 1978. Vol. 42 (3). P. 290–294.
DOI: 10.1207/s15327752jpa4203_11.

32. Selye, H. The Stress of Life. New York : McGraw–Hill, 1956. 324 p.

33. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E. Manual for the
State–Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press,
1970. 77 p.

34. Statistics Kingdom. Paired T Test Calculator (Dependent T-Test).
[Електронний ресурс]. URL: <https://www.statskingdom.com/paired-t-test-calculator.html> (дата звернення: 10.11.2025).

**Методика визначення рівня тривожності – Тест
Спілбергера–Ханіна**

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

STAI: клінічна значимість

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльнійшої особистості. У індивідуума існує свій оптимальний (або бажаний) рівень тривожності, так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї істотним компонентом самоконтролю.

Шкала тривоги Спілбергера: опис

У рамках цього тесту створені 2 підшкали. Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні

відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

Ситуативна, або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки.

Під особистісною тривожністю розуміють стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність являє собою конституційну межу, яка обумовлює схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні ситуацій. При високій особистісній тривожності кожна з цих ситуацій є стресом для індивідуума й викликає у нього виражену тривогу.

Як властивість особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні (у т.ч. для самооцінки, самоповаги). Особи, які належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Якщо STAI показує у респондента високий показник особистісної тривожності, це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різних пересічних ситуаціях. Дуже висока особистісна тривожність прямо корелює з емоційними і невротичними зривами та психосоматичними захворюваннями.

Процедура проведення

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала тривоги Спілбергера: обробка результатів

Обробка результатів включає наступні етапи:

Визначення показників ситуативної та особистісної тривожності за допомогою ключа.

На основі оцінки рівня тривожності – складання рекомендацій для корекції поведінки випробуваного.

Обчислення середньогрупового показника ситуативної тривожності (СТ) й особистісної тривожності (ОТ) та їх порівняльний аналіз залежно, наприклад, від статевої приналежності респондентів.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Коментарі до результатів

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої

вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низькотривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Бланк методики Спілбергера–Ханіна

ПІБ

Вік (повних років)

Спеціальність / рід занять

Контактний телефон

Інша інформація

Дата тестування

ІШКАЛА РЕАКТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (РТ)

Позначте, як ви відчуваєтеся в даний момент.

№	Твердження	1 (ні, не так)	2	3	4 (так, цілком згоден)
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я знаходжусь у напрузі				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я відчуваюся вільно				
6	Я засмучений				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочившим				
9	Я незадоволений собою				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я упевнений у собі				
12	Я нервую				

№	Твердження	1 (ні, не так)	2	3	4 (так, цілком згоден)
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я збентежений				
15	Я не відчуваю скутості, напруженості				
16	Я задоволений				
17	Я стурбований				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

ШКАЛА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ (ОТ)

Позначте, як ви зазвичай себе відчуваєте.

№	Твердження	1 (ні, не так)	2	3	4 (так, цілком згоден)
21	Я відчуваю задоволення				
22	Я дуже швидко втомлююся				
23	Я легко можу заплакати				
24	Я хотів(ла) би бути таким же щасливим, як інші				
25	Часто програю, бо повільно приймаю рішення				
26	Зазвичай я відчуваюсь бадьорим				
27	Я спокійний, зібраний і холоднокровний				
28	Очікувані труднощі викликають у мене сильну тривогу				
29	Я надто переймаюся через дрібниці				
30	Я щасливий				
31	Я все приймаю надто близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості у собі				
33	Я зазвичай відчуваюся в безпеці				
34	Уникаю критичних ситуацій				
35	Часто відчуваю нудьгу				
36	Я задоволений				
37	Дрібниці мене відволікають і турбують				
38	Я настільки переживаю через розчарування, що довго не можу їх забути				
39	Я врівноважена людина				
40	Я дуже занепокоєний, коли думаю про свої справи та турботи				

Шкала сприйнятого стресу (PSS)

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) є класичним інструментом оцінки сприйняття стресу, вона допомагає зрозуміти, як різноманітні життєві ситуації впливають на почуття та сприйняття стресу, а також, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і надмірним сприймається життя респондентом.

Запитання шкали стосуються почуттів і думок респондента протягом останнього місяця.

Текст

Як часто протягом останнього місяця Ви...

1. Засмучувалися через щось несподіване?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

2. Відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

3. Відчували нервозність і «стрес»?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

4. Відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

5. Відчували, що справи йдуть саме так, як вам хотілося?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

6. Виявляли, що не можете впоратися з усіма справами, які вам доводилося робити?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

7. Вдало контролювали почуття роздратування?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

8. Відчували, що контролюєте ситуацію?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

9. Гнівалися через речі, які були поза вашим контролем?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

10. Відчували, що труднощі накопичуються настільки, що ви не можете їх подолати?

Ніколи

Рідко

Іноді

Часто

Дуже часто

Інтерпретація результатів Опис вираженості сприйнятого стресу представлений на основі сирих балів: Отримані бали: Рівень сприйнятого стресу

Обробка результатів

Сума балів за всі 10 тверджень — загальний рівень сприйманого стресу.

Пункти 2, 4, 7, 8, 10 — мають зворотнє кодування (тобто: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0).

Інтерпретація:

0–13 балів – низький рівень стресу

14–26 балів – помірний рівень стресу

27–40 балів – високий рівень стресу

Індивідуальні бали за PSS можуть варіюватися від 0 до 40, причому вищі бали вказують на вищий рівень стресу. Для додатково аналізу спеціаліст може використовувати не лише загальний бал PSS. У матриці відповідей можна проаналізувати найвищі бали (3 та 4)

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності**(Д. Рассел і М. Фергюсон)**

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко

Інструкція. Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, в якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнераві професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнераві менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».

31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.

36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене добрі стосунки з керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.

39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.

42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.

43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.

49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.

50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.

51. Ситуація на роботі, у якій я опинився (лася), здається безвихідною.

52. Я втратив(ла) спокій через роботу.

53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.

55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.

56. Я часто працюю понад силу.

57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.

59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю трохи недобре.

61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.

62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.

63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).

64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поведжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.
80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.

83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).

84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Ключ

«Напруження»

1. Переживання психотравмуючих

обставин +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Незадоволеність собою -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)

3. «Загнаність у клітку» +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тривога і депресія +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

Разом по фазі «Напруження»

«Резистенція»

1. Неадекватне вибіркоче емоційне

реагування +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Розширення галузі економії емоцій +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукція професійних обов'язків +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

Разом по фазі «Резистенція»

«Виснаження»

1. Емоційний дефіцит +9(3), +21(2), +33(3), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційна відчуженість +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Деперсоналізація +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психоемоційні

порушення +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Разом по фазі «Виснаження»

Підсумковий показник

Відповідно до ключа визначається сума балів окремо для кожного з симптомів вигорання.

Показник вираженості емоцій коливається в межах від 0 до 30 балів.

Симптом не склався Симптом, який склався Симптом, який склався

9 і менш 10 – 15 16 і більш

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування – підрахунок суми показників симптомів, який здійснюється для кожної з трьох фаз формування вигорання. Для кожної фази оцінка може бути від нуля до 120 балів. За кількісними показниками можна судити тільки про те, яка фаза сформувалася більшою чи меншою мірою.

Фаза не сформувалася Фаза у стадії формування Фаза сформувалася

36 і менш 37 – 60 61 і більш

Відповідно до ключа проводяться наступні підрахунки:

- визначається сума балів для кожного з 12 симптомів вигорання;
- підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;
- встановлюється підсумковий показник синдрому емоційного вигорання, тобто сума 12 симптомів

Результати первинної діагностики за тестом

Спілбергера–Ханіна (STAI)

№	Досліджувана	Ситуативна тривожність (СТ), бали	Рівень СТ	Особистісна тривожність (ОТ), бали	Рівень ОТ
1	Досліджувана 1	67	Високий	71	Високий
2	Досліджувана 2	59	Середній	64	Високий
3	Досліджувана 3	72	Високий	69	Високий
4	Досліджувана 4	65	Високий	62	Високий
5	Досліджувана 5	70	Високий	74	Високий
6	Досліджувана 6	53	Середній	61	Високий
7	Досліджувана 7	62	Високий	66	Високий
8	Досліджувана 8	68	Високий	72	Високий
9	Досліджувана 9	74	Високий	77	Високий
10	Досліджувана 10	60	Середній	63	Високий
11	Досліджувана 11	66	Високий	70	Високий
12	Досліджувана 12	71	Високий	75	Високий
13	Досліджувана 13	69	Високий	73	Високий
14	Досліджувана 14	63	Високий	67	Високий
15	Досліджувана 15	58	Середній	60	Високий
16	Досліджувана 16	75	Високий	78	Високий
17	Досліджувана 17	64	Високий	68	Високий
18	Досліджувана 18	55	Середній	58	Середній
19	Досліджувана 19	73	Високий	76	Високий
20	Досліджувана 20	61	Високий	65	Високий
21	Досліджувана 21	68	Високий	72	Високий
22	Досліджувана 22	46	Середній	50	Середній
23	Досліджувана 23	70	Високий	74	Високий
24	Досліджувана 24	63	Високий	67	Високий
25	Досліджувана 25	41	Низький	43	Низький
26	Досліджувана 26	72	Високий	75	Високий
27	Досліджувана 27	38	Низький	40	Низький

Результати за шкалою сприйманого стресу (PSS-10) д

№	Досліджувана	PSS-10, бали	Рівень стресу
1	Досліджувана 1	31	Високий
2	Досліджувана 2	26	Середній
3	Досліджувана 3	32	Високий
4	Досліджувана 4	29	Високий
5	Досліджувана 5	34	Високий
6	Досліджувана 6	25	Середній
7	Досліджувана 7	30	Високий
8	Досліджувана 8	33	Високий
9	Досліджувана 9	36	Високий
10	Досліджувана 10	27	Середній
11	Досліджувана 11	32	Високий
12	Досліджувана 12	35	Високий
13	Досліджувана 13	33	Високий
14	Досліджувана 14	30	Високий
15	Досліджувана 15	26	Середній
16	Досліджувана 16	37	Високий
17	Досліджувана 17	31	Високий
18	Досліджувана 18	24	Середній
19	Досліджувана 19	35	Високий
20	Досліджувана 20	29	Високий
21	Досліджувана 21	32	Високий
22	Досліджувана 22	23	Середній
23	Досліджувана 23	34	Високий
24	Досліджувана 24	30	Високий
25	Досліджувана 25	12	Низький
26	Досліджувана 26	36	Високий
27	Досліджувана 27	10	Низький

**Результати за методикою діагностики суб'єктивного відчуття
самотності (UCLA Loneliness Scale)**

№	Досліджувана	Бали (0–60)	Рівень самотності
1	Досліджувана 1	47	Високий
2	Досліджувана 2	34	Середній
3	Досліджувана 3	50	Високий
4	Досліджувана 4	45	Високий
5	Досліджувана 5	52	Високий
6	Досліджувана 6	33	Середній
7	Досліджувана 7	44	Високий
8	Досліджувана 8	49	Високий
9	Досліджувана 9	55	Високий
10	Досліджувана 10	36	Середній
11	Досліджувана 11	46	Високий
12	Досліджувана 12	53	Високий
13	Досліджувана 13	50	Високий
14	Досліджувана 14	42	Високий
15	Досліджувана 15	35	Середній
16	Досліджувана 16	56	Високий
17	Досліджувана 17	47	Високий
18	Досліджувана 18	32	Середній
19	Досліджувана 19	54	Високий
20	Досліджувана 20	43	Високий
21	Досліджувана 21	48	Високий
22	Досліджувана 22	30	Середній
23	Досліджувана 23	52	Високий
24	Досліджувана 24	44	Високий
25	Досліджувана 25	18	Низький
26	Досліджувана 26	55	Високий
27	Досліджувана 27	16	Низький

Результати за методикою діагностики емоційного вигорання (В.В. Бойко)

№	Досліджувана	Напруження	Резистенція	Виснаження	Загальний рівень вигорання
1	Досліджувана 1	28	32	30	Високий
2	Досліджувана 2	20	25	23	Середній
3	Досліджувана 3	30	34	32	Високий
4	Досліджувана 4	27	30	28	Високий
5	Досліджувана 5	31	35	33	Високий
6	Досліджувана 6	22	26	24	Середній
7	Досліджувана 7	29	31	30	Високий
8	Досліджувана 8	30	33	32	Високий
9	Досліджувана 9	33	36	34	Високий
10	Досліджувана 10	23	27	25	Середній
11	Досліджувана 11	28	32	29	Високий
12	Досліджувана 12	32	35	34	Високий
13	Досліджувана 13	30	34	31	Високий
14	Досліджувана 14	27	30	29	Високий
15	Досліджувана 15	22	25	24	Середній
16	Досліджувана 16	34	37	35	Високий
17	Досліджувана 17	29	32	30	Високий
18	Досліджувана 18	21	24	23	Середній
19	Досліджувана 19	33	36	34	Високий
20	Досліджувана 20	28	31	29	Високий
21	Досліджувана 21	30	33	31	Високий
22	Досліджувана 22	20	23	22	Середній
23	Досліджувана 23	32	35	33	Високий
24	Досліджувана 24	28	31	29	Високий
25	Досліджувана 25	14	16	15	Низький
26	Досліджувана 26	33	36	34	Високий
27	Досліджувана 27	12	14	13	Низький

**Порівняльна таблиця результатів за методикою В. Бойка до і після
програми**

№	Досліджувана	Напруження (до)	Напруження (після)	Резистенція (до)	Резистенція (після)	Виснаження (до)	Виснаження (після)	Загальний рівень до	Загальний рівень після
1	Досліджувана 1	28	18	32	21	30	15	Високий	Середній
2	Досліджувана 2	20	14	25	17	23	11	Середній	Низький
3	Досліджувана 3	30	20	34	22	32	17	Високий	Середній
4	Досліджувана 4	27	18	30	20	28	14	Високий	Середній
5	Досліджувана 5	31	20	35	22	33	16	Високий	Середній
6	Досліджувана 6	22	15	26	17	24	12	Середній	Низький
7	Досліджувана 7	29	19	31	20	30	15	Високий	Середній
8	Досліджувана 8	30	20	33	22	32	17	Високий	Середній
9	Досліджувана 9	33	22	36	25	34	18	Високий	Середній
10	Досліджувана 10	23	15	27	18	25	12	Середній	Низький
11	Досліджувана 11	28	18	32	21	29	15	Високий	Середній
12	Досліджувана 12	32	20	35	23	34	18	Високий	Середній
13	Досліджувана 13	30	19	34	22	31	16	Високий	Середній
14	Досліджувана 14	27	17	30	20	29	14	Високий	Середній
15	Досліджувана 15	22	14	25	16	24	12	Середній	Низький
16	Досліджувана 16	34	22	37	25	35	19	Високий	Середній
17	Досліджувана 17	29	19	32	21	30	15	Високий	Середній
18	Досліджувана 18	21	14	24	16	23	12	Середній	Низький
19	Досліджувана 19	33	21	36	24	34	18	Високий	Середній
20	Досліджувана 20	28	18	31	21	29	15	Високий	Середній
21	Досліджувана 21	30	19	33	22	31	16	Високий	Середній
22	Досліджувана 22	20	13	23	15	22	11	Середній	Низький
23	Досліджувана 23	32	21	35	23	33	17	Високий	Середній
24	Досліджувана 24	28	18	31	20	29	14	Високий	Середній
25	Досліджувана 25	14	10	16	11	15	8	Низький	Низький
26	Досліджувана 26	33	21	36	24	34	18	Високий	Середній
27	Досліджувана 27	12	9	14	10	13	7	Низький	Низький

КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЖІНОК- ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНОК В УМОВАХ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Етап 1. Діагностично-мотиваційний (1–2 заняття)

Початковий етап має на меті створення безпечного терапевтичного середовища, формування довіри між учасницями та ведучим, а також усвідомлення власного психоемоційного стану.

Психологічно цей етап відповідає фазі “напруження” у моделі емоційного вигорання (В. Бойко). На даному рівні важливо дати можливість жінкам визнати власну втому, страхи, біль і невизначеність без осуду.

Основні завдання:

- створення відчуття безпеки, прийняття та групової згуртованості;
- актуалізація потреби у відновленні;
- первинна діагностика рівня тривожності, стресу, самотності та вигорання;
- формування індивідуальних цілей участі у програмі.

Методи та техніки:

- вправа “Знайомство через метафору” (кожна учасниця представляє себе через символ);
- арт-терапевтична вправа “Моє сьогоднішнє Я” — малюнок власного емоційного стану;
- метод “Коло підтримки” — візуалізація власних соціальних ресурсів;
- обговорення теми “Що для мене означає відновлення?”;

Очікувані результати:

- підвищення усвідомлення власного емоційного стану;
- формування довіри та готовності до подальшої роботи;
- зниження початкової тривожності.

Етап 2. Емоційно-регулятивний (3–5 заняття)

Цей етап спрямований на зниження рівня емоційної напруги та навчання технік саморегуляції. Він відповідає проміжному рівню між фазою “напруження” і “резистенції” у структурі вигорання, коли психіка намагається стабілізуватися через захисні механізми.

Основні завдання:

- зняття соматичних і психологічних проявів стресу;
- розвиток тілесної усвідомленості;
- опанування навичок дихальної, емоційної та м’язової релаксації.

Методи та техніки:

- прогресивна м’язова релаксація Джекобсона;
- дихальні практики (“квадратне дихання”, “подих через серце”);
- вправа “Я тут і тепер” — техніка заземлення;
- візуалізація “Безпечного місця”;
- арт-терапія “Моє тіло говорить” — проекція тілесних відчуттів через колір.

Очікувані результати:

- стабілізація емоційного стану;
- зменшення симптомів тривожності та соматичного напруження;
- формування базових навичок саморегуляції.
- Етап 3. Когнітивно-смісловий (6–8 заняття)

- Цей етап є центральним у програмі та спрямований на переосмислення травматичного досвіду, зміну деструктивних переконань і відновлення смислової орієнтації особистості. У моделі вигорання він відповідає фазі “резистенції” — коли особа потребує зміни внутрішніх стратегій реагування.

Основні завдання:

- усвідомити власні автоматичні негативні думки й емоційні реакції;
- трансформувати ірраціональні переконання (“Я нічого не варта”, “Я не впораюсь”);

- відновити смисл життя через пошук особистісних цінностей.

Методи та техніки:

- когнітивна реструктуризація (ідентифікація, перевірка, заміна деструктивних переконань);
- логотерапевтична вправа “Мій сенс сьогодні” (за В. Франклом);
- наративна техніка “Моя життєва історія” — переосмислення досвіду переселення;
- арт-техніка “Мій образ сили” — створення символу відновлення;
- вправа “Лист собі з майбутнього” — ресурсна проєкція на відновлене життя.

Очікувані результати:

- формування нових когнітивних стратегій;
- зниження рівня песимізму, почуття безнадії;
- підвищення самоефективності та внутрішньої опори.

Етап 4. Ресурсно-інтеграційний (9–10 заняття)

Фінальний етап спрямований на інтеграцію позитивного досвіду, зміцнення внутрішніх і зовнішніх ресурсів та планування подальшого життя. Він відповідає стадії “відновлення” — переходу від емоційного виснаження до стабільності.

Основні завдання:

- виявити індивідуальні джерела енергії та мотивації;
- сформулювати стратегії самопідтримки;
- відновити відчуття контролю над життям і майбутнім.

Методи та техніки:

- візуалізація “Моє джерело сили”;
- арт-терапевтична вправа “Дерево мого життя” (коріння — минуле, стовбур — теперішнє, крона — майбутнє);
- “Ресурсний колаж” — створення символічної карти підтримки;
- груповий ритуал завершення “Коло вдячності”;

- психоосвітня частина — лекція “Як підтримувати себе після програми”.

Очікувані результати:

- відновлення почуття цілісності й самоприйняття;
- формування стабільної системи самопідтримки;
- зростання життєстійкості, готовності до нових соціальних контактів.

ЗГОДА здобувача(чки) освіти Державного університету економіки і технологій
про перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату
та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, *Горобей Оксана Василівна*, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська (бакалаврська) робота (назва роботи повністю) виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформований(на), що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомлений(на) з умовами такого розміщення.

04.01.2026



Декларація
про дотримання академічної доброчесності під час написання
кваліфікаційної магістерської роботи
здобувачем вищої освіти
Державного університету економіки і технологій

Я, Горобець Оксана Василівна
студент(ка) II курсу, групи ЗПС24 Державного університету економіки і технологій
розумію і підтримую політику закладу із академічної доброчесності. Я не надавав(ла) і не
одержував(ла) заборонену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Горобець
(підпис)

04.01.2026
(дата)

О.В. Горобець
(Ініціал, ПРІЗВИЩЕ)