

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Гаращук Катерини Петрівни

УДК 159.923.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Особистісні чинники благополуччя соціальних фахівців

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

К.П.Гаращук

Керівник роботи
Захаріна Оксана Володимирівна
кандидат економічних наук,
доцент

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від « ___ » _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту кваліфікаційної роботи**

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)

АНОТАЦІЯ

Гаращук К. П. Особистісні чинники благополуччя соціальних фахівців. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Дослідження було присвячене вивченню психологічного благополуччя фахівців соціальної сфери в умовах воєнного стану. У роботі було обґрунтовано, що психологічне благополуччя виступає інтегративним феноменом, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти функціонування особистості, а також безпосередньо залежить від рівня емоційного вигорання. Теоретичний аналіз дозволив визначити, що стійкість до стресу, рівень резильєнтності та навички емоційної саморегуляції є провідними внутрішніми детермінантами психологічного благополуччя в умовах соціальної нестабільності. У дослідженні було використано комплекс методик, спрямованих на виявлення взаємозв'язку між емоційним вигоранням, нервово-психічною напругою та стресостійкістю. На основі отриманих емпіричних даних було виявлено, що емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень істотно знижують рівень благополуччя, тоді як високий рівень стресостійкості виступає компенсаторним фактором. Проведений аналіз засвідчив, що підтримання психологічного благополуччя фахівців соціальної сфери можливе за умови розвитку навичок саморегуляції, резильєнтності, емоційної грамотності та створення інституційної підтримки в системі соціальної допомоги. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного супроводу, профілактиці емоційного вигорання та формуванні корпоративної культури збереження ментального здоров'я в організаціях допомагаючого типу.

Ключові слова: психічна стійкість, емоційне виснаження, професійна самореалізація, резильєнтність, соціальна підтримка, саморегуляція.

ABSTRACT

Harashchuk K. Personal factors of well-being of social specialists. – Qualification paper in manuscript form.

Qualification paper for obtaining the master's degree in specialty 053 – Psychology – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The research is devoted to the study of the psychological well-being of social specialists under the conditions of martial law. The paper substantiates that psychological well-being is an integrative phenomenon that combines emotional, cognitive, and behavioral aspects of personality functioning and directly depends on the level of emotional burnout. Theoretical analysis made it possible to determine that stress resistance, resilience, and emotional self-regulation skills are key internal determinants of psychological well-being in conditions of social instability. The study employed a set of methods aimed at identifying the interrelations between emotional burnout, neuropsychic tension, and stress tolerance. Based on the empirical data obtained, it was revealed that emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment significantly lower the level of well-being, while a high level of stress resistance serves as a compensatory factor. The conducted analysis showed that maintaining the psychological well-being of social specialists is possible through the development of self-regulation skills, resilience, emotional literacy, and the establishment of institutional support within the system of social assistance. The results of the study can be applied in the practice of psychological support, prevention of emotional burnout, and the formation of a corporate culture aimed at preserving mental health in helping-type organizations.

Keywords: mental resilience, emotional exhaustion, professional self-realization, resilience, social support, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СОЦІАЛЬНИХ ФАХІВЦІВ	12
1.1. Психологічне благополуччя як наукова категорія: підходи та концепції	12
1.2. Особистісні чинники психологічного благополуччя: сучасні дослідження і моделі	16
1.3. Специфіка професійної діяльності соціальних фахівців і її вплив на особистісне благополуччя	19
Висновки до розділу 1	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	28
2.1. Огляд психодіагностичних методик вивчення особистісних чинників і рівня благополуччя	28
2.2. Організація та процедура емпіричного дослідження	31
Висновки до розділу 2	34
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	35
3.1. Аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання та його взаємозв'язку з психологічним благополуччям	35
3.2. Комплексна характеристика впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя	42
3.3 Шляхи покращення рівня психологічного благополуччя у соціальних фахівців	48
Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні реалії України, позначені збройною агресією, масовими переміщеннями населення, втратами та хронічним стресом, суттєво підвищили навантаження на систему психологічної допомоги. Фахівці, які працюють із військовослужбовцями, ветеранами та внутрішньо переміщеними особами (ВПО), щоденно стикаються з проявами травматичного досвіду, постстресових реакцій, кризових станів і гострих емоційних переживань своїх клієнтів. В умовах воєнного часу такі професіонали стають «передовою» у сфері психічного здоров'я, адже від їхньої стійкості, компетентності й внутрішніх ресурсів залежить якість надання допомоги, відновлення та адаптація постраждалих груп населення. Саме тому проблема психологічного благополуччя фахівців допоміжних професій, які працюють із травмованими контингентами, набуває виняткової актуальності.

Актуальність теми зумовлена також тим, що тривале перебування в емоційно насиченому професійному полі створює ризик розвитку емоційного вигорання – синдрому, який призводить до виснаження, втрати емпатії, зниження професійної ефективності та руйнування внутрішньої гармонії особистості. Дослідження останніх років підтверджують, що вигорання не є лише індивідуальною проблемою працівника, а має системний характер, впливаючи на ефективність організацій, які забезпечують психосоціальну підтримку. У контексті українських реалій, коли запити на психологічну допомогу зросли у десятки разів, а ресурси підтримки фахівців залишаються обмеженими, дослідження взаємозв'язку емоційного вигорання та психологічного благополуччя є необхідним для розробки ефективних механізмів профілактики та підтримки професійної стійкості.

Психологічне благополуччя, за сучасними науковими підходами, розглядається як багатовимірне явище, що охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості. Воно визначається не лише наявністю позитивних емоцій і задоволеністю життям, а й глибинним відчуттям

смыслу, самореалізації, гармонійних стосунків і внутрішнього балансу. У професійному контексті благополуччя стає показником психічної життєздатності, здатності справлятися з кризами та зберігати ефективність у стресових ситуаціях. Для фахівців, які працюють із військовими та ВПО, підтримання психологічного благополуччя є не лише особистим ресурсом, а й етичною вимогою професії, адже якість допомоги безпосередньо залежить від стану того, хто її надає.

Наукові спостереження свідчать, що одним із найчутливіших індикаторів зниження психологічного благополуччя є емоційне вигорання. Цей феномен описується як поступова втрата енергії, мотивації та емпатійного контакту з клієнтами, що супроводжується фізичним виснаженням і відчуттям професійної неефективності. Таким чином, емоційне вигорання можна вважати зворотним полюсом психологічного благополуччя, що проявляється у дезінтеграції внутрішніх ресурсів особистості. Саме цей взаємозв'язок визначає логіку проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення того, як інтенсивність професійного вигорання впливає на рівень психологічного благополуччя фахівців, які працюють із військовими та ВПО.

Мета дослідження: виявити особливості прояву емоційного вигорання та його вплив на рівень психологічного благополуччя фахівців, які працюють із військовими та внутрішньо переміщеними особами, а також визначити напрями підвищення їхньої психологічної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-теоретичні підходи до визначення сутності психологічного благополуччя та емоційного вигорання.
2. Визначити особистісні та професійні чинники, що впливають на рівень психологічного благополуччя фахівців допоміжних професій.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між емоційним вигоранням і психологічним благополуччям фахівців, які працюють із військовими та ВПО.

4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя у професійному середовищі.

Об'єкт дослідження. Благополуччя соціальних фахівців.

Предмет дослідження. Особистісні чинники благополуччя соціальних фахівців.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що високий рівень емоційного вигорання негативно корелює з показниками психологічного благополуччя, зокрема зі здатністю до самореалізації, відчуттям життєвої ефективності та гармонійними соціальними зв'язками. Натомість висока резильєнтність, емоційна компетентність та наявність соціальної підтримки виступають буферними чинниками, які знижують інтенсивність проявів вигорання й сприяють збереженню внутрішньої стабільності фахівців у кризових умовах.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять праці українських і зарубіжних учених, присвячені проблематиці психологічного благополуччя, резильєнтності, емоційного інтелекту та професійного вигорання фахівців допомагаючих професій. Зокрема, використано положення гуманістичної психології, у межах якої психологічне благополуччя розглядається як результат реалізації базових потреб особистості в автономії, компетентності та соціальній залученості. Ідеї теорії самодетермінації стали методологічним підґрунтям для аналізу внутрішніх мотиваційних чинників, що визначають стійкість та ефективність соціальних працівників у стресових умовах. Значну роль у побудові концептуальної моделі дослідження відіграли праці вітчизняних науковців, які розкривають специфіку емоційного благополуччя та професійного функціонування фахівців соціальної сфери. У дослідженні враховано висновки щодо особливостей психологічного благополуччя працівників соціальних інституцій у період воєнних викликів. При вивченні феномену емоційного вигорання використано методологічні розробки вітчизняних дослідників, які визначають його як наслідок тривалого стресу та емоційного перенавантаження.

Для досягнення поставленої мети застосовувався комплекс методів, що включає: метод теоретичного аналізу, який дав змогу узагальнити існуючі наукові підходи до вивчення феноменів емоційного вигорання та психологічного благополуччя, визначити структуру та ключові чинники цих явищ; метод емпіричного дослідження, що передбачав використання опитувальників «Емоційне вигорання» К. Маслач і С. Джексон (адаптація В.В. Водоп'янової) та «Самооцінка стійкості до стресу» Київської медичної академії, а також опитувальника нервово-психічної напруги Т.А. Немчина та авторської анкети. Обрані методики дозволили дослідити взаємозв'язок емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень із рівнем психологічного благополуччя; метод математико-статистичної обробки даних (коефіцієнти кореляції Пірсона, рангові співвідношення), який забезпечив перевірку гіпотез щодо взаємозв'язку між змінними та дозволив встановити рівень статистичної значущості виявлених зв'язків. Використання саме цих методик зумовлене тим, що емоційне вигорання є ключовим індикатором порушення психологічного благополуччя, а його вимір дозволяє виявити латентні процеси виснаження психічних ресурсів, які не завжди виявляються у зовнішніх проявах. Таким чином, дослідження орієнтувалося на комплексне вивчення стану психологічного благополуччя через призму вигорання, що забезпечує його глибше розуміння.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося в період з травня по липень 2025 року на базі Овруцької міської ради, Відділу соціального захисту населення Овруцької міської ради, КП «Центр надання соціальних послуг» Овруцької міської ради, Управління соціального захисту населення (№3) Овруч Коростенської РДА, КНП « Овруцька міська лікарня» Овруцької міської ради

До вибірки ввійшло 50 працівників даних організацій, які допомагають у соціальній адаптації та вирішенні побутових питань військовим та ВПО. Серед них були чоловіки (8) та жінки (42) віком від 26 до 54 років зі стажем роботи понад 1 рік.

Наукова новизна одержаних результатів. Уточнено зміст і структуру поняття «психологічне благополуччя» у контексті професійної діяльності фахівців, які працюють із військовими та ВПО. Вперше в українських умовах емпірично досліджено кореляційний зв'язок між емоційним вигоранням і психологічним благополуччям у цієї категорії спеціалістів. Розроблено авторську модель взаємозв'язку компонентів вигорання з ключовими показниками психологічної стійкості.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати поглиблюють сучасне уявлення про взаємозв'язок між станами виснаження та благополуччя у професіоналів допоміжних сфер, а також можуть слугувати підґрунтям для подальших досліджень психогігієни праці у кризових умовах. Результати дослідження можуть бути використані у практиці психологічного супроводу фахівців, що працюють у сферах оборони, соціальної підтримки та реабілітації, а також у системах підготовки й післядипломного навчання психологів. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо профілактики вигорання та підтримки психологічного благополуччя, які можуть бути впроваджені в роботу психологічних служб, військових частин і волонтерських організацій.

Апробація та перелік публікацій. Основні положення та результати дослідження були представлені в науковому журналі категорії В "Габітус / Habitus". Можаровська Т.В., Гарашук К.П. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя людей, які працюють з військовими та ВПО. Габітус, 2025, № 76, С. 265-269.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 79 найменувань (з них іноземною мовою - 21) та додатків. Загальний обсяг роботи складає 98 сторінок. Обсяг основного тексту роботи складає 58 сторінок. Робота включає чотири таблиці та один рисунок. Список використаної літератури містить.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СОЦІАЛЬНИХ ФАХІВЦІВ

1.1. Психологічне благополуччя як наукова категорія: підходи та концепції

Психологічне благополуччя у сучасній науці розглядається як багатовимірне явище, яке охоплює як суб'єктивні оцінки життя (задоволеність, позитивні/негативні афекти), так і об'єктивні індикатори функціонування особистості та соціальної адаптації (реалізація цілей, соціальні зв'язки, рольова ефективність). У науковому дискурсі виділяються дві великі сім'ї підходів: «суб'єктивні» концепції, що акцентують увагу на задоволеності життям і емоційному досвіді, та «евдемонічні» концепції, які ставлять у центр уваги самореалізацію, життєву мету й функціональну компетентність [22]. Класичним кодифікатором першого підходу є модель суб'єктивного благополуччя Еда Дінера, яка розділяє благополуччя на компонент задоволеності життям, частоту позитивних афектів і частоту негативних афектів; її сильна сторона – чіткість операціоналізації та багаточисельні емпіричні верифікації у міжнародних вибірках [64]. Ці підходи мають різні наслідки для вимірювання та інтервенцій: якщо SWB орієнтований на покращення афективного та когнітивного комфорту, то еудемонічні моделі направлені на стимулювання автономії, майстерності та сенсу в діяльності.

Психологічне благополуччя – це суб'єктивне сприйняття якості життя, що включає емоційну стійкість, самореалізацію та задоволеність соціальними відносинами. Вперше цей термін ввів Росс, а згодом розширив Бредбурн у праці «Структура психологічного благополуччя», розглядаючи його як баланс позитивних і негативних переживань [61]. Воно залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішнього стану людини. Це гармонія, задоволення життям

та реалізація власного потенціалу. У професійній діяльності психологічне благополуччя проявляється як відчуття щастя, задоволення успіхами, професійним розвитком і впевненістю у власних здібностях. В особистому житті воно виражається через гармонійні відносини, емоційну інтимність, баланс між роботою та особистим життям, здатність до саморефлексії та особистісного росту. Людина, яка досягла цього стану, знаходить позитивні рішення у складних ситуаціях, має віру в себе та відчуває зв'язок зі світом [6, с. 105-130].

Психологічне благополуччя складається з двох основних компонентів: позитивної оцінки власного життя та переваги позитивних емоцій над негативними [66, с. 24-25]. Його рівень значною мірою визначають життєві обставини та соціальна підтримка [5; 6].

Модель психологічного благополуччя К. Ріффа включає шість ключових аспектів [66, с. 24-25]:

1. Наявність життєвих цілей, що надають сенс існуванню.
2. Позитивне ставлення до себе та свого минулого.
3. Адаптація до змін і здатність відповідати сучасним викликам.
4. Стремління до самореалізації та особистісного розвитку.
5. Довірливі, підтримуючі стосунки з іншими.
6. Вірність власним переконанням і цінностям.

Інший потужний напрям у вивченні психологічного благополуччя – інтегративні моделі «процесу та стану», зокрема підхід Кіза (mental health continuum), який розглядає функціонування як спектр від в'янення (languishing) до процвітання (flourishing) і демонструє, що стан позитивного функціонування може існувати незалежно від відсутності психічних розладів. Епідеміологічні дані, наведені в класичних дослідженнях Кіза, показують, що лише частка дорослого населення відповідає критеріям «процвітання», тоді як решта населення належала до проміжних та груп «в'янення». Ці знахідки мають вирішальне значення для політики у сфері психічного здоров'я: вони вказують, що орієнтація виключно на зниження захворюваності (патологічний підхід) не охоплює потенціал для підвищення загального рівня функціональної

життєздатності суспільства. Емпіричні зв'язки стану процвітання зі зниженням смертності та зменшенням ризику хронічних соматичних захворювань додатково підсилюють аргумент на користь включення психологічного благополуччя до профілактичних програм [68].

Визначення категорії психологічного благополуччя включає такі характерні ознаки: відчуття внутрішньої гармонії (баланс «Я ↔ оточення»), позитивне самосприйняття (самоприйняття, адекватна самооцінка), здатність формувати і підтримувати значущі соціальні зв'язки, життєва цілеспрямованість і здатність до особистісного росту, емоційна стійкість, реалізація власного потенціалу та адаптивна поведінка в умовах змін. Наприклад, у дослідженні українських біженців встановлено, що низькі показники соціального благополуччя (один із компонентів PWB) пов'язані із підвищеним екзистенційним страхом втрати сенсу [24]. Характерною рисою психологічного благополуччя є його багатовимірність: воно не зводиться до одного числового показника, а включає комплекс вимірів, тобто важливо враховувати і внутрішні (психічні ресурси, рефлексія), і зовнішні (соціальні зв'язки, контекст) детермінанти [28].

Враховуючи специфіку українського соціокультурного середовища, варто виокремити особливості операціоналізації та інтерпретації психологічного благополуччя. По-перше, у період воєнного стану та великої соціальної нестабільності зміщується акцент: звичні стандарти «наповнення життям» доповнюються змістом виживання, відновлення та соціальної солідарності. По-друге, в дослідженнях велика увага приділяється ресурсному підходу: психологічне благополуччя розглядається як процес підтримання та відновлення ресурсів особистості (резильентність, мобільність, адаптивність) у контексті екстремальних умов [38]. По-третє, українська наука акцентує, що стандартні вимірники суб'єктивного благополуччя (задоволеність життям, афекти) мають бути адаптовані до контексту війни та невизначеності, оскільки їхні значення модифікуються у таких умовах.

Теоретичну основу механізмів формування психологічного благополуччя забезпечують мотиваційно-грунтовані теорії, зокрема Теорія Самовизначення (SDT). SDT стверджує, що задоволення трьох базових психологічних потреб – автономії, компетентності та належності – є необхідною умовою для стійкого психологічного благополуччя. Порушення або хронічне незадоволення цих потреб корелює з підвищенням ризику вигорання, депресивних симптомів та погіршенням функціонального самопочуття, а їх систематичне задоволення забезпечує платформу для евдемонічного розвитку, мотивації до зростання і кращої адаптації у складних професійних контекстах. Для практичного застосування SDT пропонує чіткі поведінкові та організаційні індикатори (наприклад, рівні автономії в робочих процесах, можливості професійного розвитку, якість міжособистісної підтримки), які можуть стати мішенями для втручань на індивідуальному та організаційному рівнях [75].

Аналітично важливо підкреслити кілька емпірично обґрунтованих висновків, які випливають із зіставлення теоретичних підходів та вимірювальних практик. По-перше, існує часткова конвергенція між різними моделями: позитивні емоції, які акцентує суб'єктивне благополуччя, корелюють із показниками евдемонії (наприклад, люди з високим рівнем сенсу життя частіше повідомляють про позитивні афекти), але кореляції не є тотожними – отже, комплексна діагностика потребує поєднання інструментів. По-друге, профілі благополуччя в різних професійних групах мають специфічні характеристики: працівники, зайняті у соціальній сфері або роботі з травмованими групами, можуть мати високий рівень смислової залученості одночасно з підвищеним ризиком емоційного виснаження, що вимагає диференційованих втручань (підтримка компетентності та профілактика вигорання). По-третє, на популяційному рівні критерії процвітання мають прогностичну силу щодо соматичних і соціальних результатів (вищі показники життєздатності асоціюються зі зниженням ризику передчасної смерті та меншою ймовірністю хронічних хвороб), що виправдовує включення індикаторів психологічного благополуччя (PWB) до систем громадського здоров'я [76].

1.2. Особистісні чинники психологічного благополуччя: сучасні дослідження і моделі

У науковому осмисленні психологічного благополуччя все частіше привертають увагу особистісні чинники – тобто ті внутрішні характеристики особистості, які не просто корелюють з благополуччям, а можуть виступати предикторами, медіаторами або модераторами його становлення. У контексті України, особливо в період військових дій і великої соціальної трансформації, ці чинники набувають підвищеної значущості: вони є своєрідним «ресурсом» або «вузьким місцем» для забезпечення стійкості особистості.

Під особистісними чинниками ми розуміємо набори рис, характеристик, навичок, переконань, самооцінкових установок, стильових параметрів поведінки, які забезпечують внутрішню «рамку» для функціонування людини. У контексті психологічного благополуччя це означає: наскільки особистість має потенціал протистояти стресу, відновлюватись після навантажень, підтримувати позитивну самооцінку, взаємодіяти з іншими, будувати цільове життя. У роботі Каролі Ріфф [76] та інших авторів ці характеристики вже виокремлені (наприклад, самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, життєвий ріст тощо). Але на рівні особистості – саме рис, переконань, ресурсів – проблематика набуває нового змісту. В українському контексті особистісні чинники благополуччя виявляються не лише у внутрішній сфері, але й у професійній дії. Психологи, соціальні працівники, волонтери, військові капелани постійно стикаються з травматичним досвідом клієнтів, тому емоційна стабільність і резильєнтність стають не просто індивідуальними рисами, а складовими професійної компетентності. У цьому сенсі психологічне благополуччя є водночас і ресурсом, і професійним стандартом допоміжної діяльності.

У сучасному дослідженні звертають увагу на такі ключові особистісні параметри: самооцінка, толерантність до невизначеності, стиль копіngu, екстраверсія/інтроверсія, нейротизм, резильєнтність та усвідомленість [78]. Для

наочної роботи з цими чинниками потрібно розглянути характеристики, механізми дії та доказову базу для кількох провідних особистісних чинників.

Самооцінка і самоприйняття

Самооцінка – це суб'єктивне ставлення людини до себе, адекватність уявлень про свої здібності, своє «Я». Самоприйняття – це більш глибинна установка: прийняття себе таким, який є, з перевагами й обмеженнями. В українських дослідженнях встановлено, що вища самооцінка корелює з вищими показниками суб'єктивного благополуччя – наприклад, у статті Н. Кархіної зазначено, що серед провідних чинників благополуччя були саме самооцінка, щастя, осмисленість, відповідальність [67]. Характеристики особистості з високою самооцінкою: стабільніше ставлення до змін, менше тенденцій до самозвинувачення, краща адаптація у стресових ситуаціях. Цей чинник має прямий зв'язок із здатністю до позитивного самосприйняття – одна з ключових ознак психологічного благополуччя. Крім того, низька самооцінка виявляється як предиктор емоційного вигорання, особливо в професіях допомоги. Людина, яка сумнівається у власній компетентності, швидше втрачає мотивацію, відчуває неефективність, що сприяє розвитку деперсоналізації.

Толерантність до невизначеності та стиль копіngu

Особливо актуально в українських умовах: коли війна й трансформації роблять реальність невизначеною, можливість переносити невизначеність і конструктивно реагувати на неї стає важливою. Дослідження Н. Володарської показали, що толерантність до невизначеності має значущий зв'язок із суб'єктивним благополуччям [78]. Логіка така: особистість з високою толерантністю веде менш деструктивний діалог із невизначеністю (наприклад, «я не знаю, що буде завтра»), що знижує рівень тривоги й дозволяє спрямовувати ресурси на життєдіяльність. При цьому стиль копіngu – активні чи пасивні стратегії – відіграє роль медіатора: активний копіng (пошук інформації, планування, соціальна підтримка) асоціюється з кращим благополуччям, тоді як уникання чи пасивність – з нижчим. Для психологів і соціальних працівників це означає, що толерантність до невизначеності не просто особистісна риса, а

частина професійної компетенції – уміння діяти у стані «відсутності чітких правил», приймати непередбачувані ситуації без втрати ефективності.

Резильєнтність / жорсткість особистості

Це здатність особистості витримувати тривалий стрес, відновлюватись після травм, втрат і негативних подій. Резильєнтність корелює зі стабільністю психічного здоров'я навіть під час військового стану. Характеристики: оптимізм, віра в власні сили, внутрішня мобілізація, прагнення до зростання. Цей чинник можна розглядати як «буфер» проти ризиків зниження психологічного благополуччя, особливо коли зовнішні ресурси обмежені. З методологічного погляду резильєнтність можна вважати інтегральним критерієм збереження психологічного благополуччя. Її розвиток є водночас умовою і результатом високої професійної стійкості.

Риси особистості (Big Five) і їхнє значення

Хоча багато досліджень стосуються західного контексту, українські роботи теж починають застосовувати модель Big Five. У дослідженні серед студентів під час війни [26] виявлено, що найбільш вираженою рисою була дружелюбність – готовність до підтримки, співпраці, допомоги іншим. Це може бути особливо важливим чинником у соціальній роботі та службі підтримки. Риси ж типу нейротизм, згідно з міжнародною базою, асоціюються з гіршими показниками благополуччя, що дає імпульс для досліджень в українському контексті.

Загалом, особистісні чинники впливають на психологічне благополуччя через кілька механізмів:

- забезпечення ресурсу стабільності (наприклад, самооцінка, резильєнтність) → менше емоційних коливань, краще самопочуття;
- модулювання реакції на стрес-індуковані умови (толерантність до невизначеності, активний копінг) → менше виснаження ресурсів;
- формування соціально-психологічних взаємозв'язків (дружелюбність, готовність до співпраці) → підтримка, знешкодження ізоляції;

- спрямованість на життєвий сенс і розвиток (аспекти од евдемонічних моделей) → стимулює життєву активність, відчуття керованості, що прямо підвищує рівень благополуччя.

В українських умовах – коли середовище характеризується невизначеністю, конфліктом, мобілізацією ресурсів – особистісні чинники набувають ще більшої значущості. Наприклад: соціальний працівник чи психолог, який має високу резильєнтність і активний копінг, швидше відновиться після випадку критичної ситуації, ніж колега з низькою толерантністю до невизначеності і пасивним стилем реагування. Саме тому дослідження обставин роботи таких фахівців все частіше включають особистісні скринінги та діяльність з їх розвитку.

Підсумовуючи – особистісні чинники психологічного благополуччя в українському контексті вирізняються як ключові внутрішні ресурси, що дозволяють витримувати виклики часу. Вони виступають «якорем» стабільності в морі невизначеності. А ще – вони дають практичний шлях: якщо ми знаємо, що самооцінка, резильєнтність, активний копінг та соціальна дружелюбність корелюють із благополуччям, то можемо ретельно планувати освітні, супервізійні та кадрові програми, що підтримують саме ці риси. У колонці «що робити» це перекладається як: скринінг, тренінг, моніторинг. Інакше кажучи – не чекати, поки «зламається», а постійно підтримувати внутрішній стан фахівця.

1.3. Специфіка професійної діяльності соціальних фахівців і її вплив на особистісне благополуччя

Професійна діяльність соціальних фахівців в Україні у період війни набула особливого значення та складності, адже вона безпосередньо пов'язана з підтримкою найбільш вразливих категорій населення – внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, військовослужбовців, родин загиблих, дітей, які пережили травматичний досвід. Специфіка цієї діяльності визначається високим рівнем емоційного навантаження, частими контактами з людським болем і втратою, а

також постійною необхідністю зберігати професійну стабільність у нестабільному соціальному середовищі. Психологічне благополуччя таких фахівців стає не лише особистісною потребою, а й професійною умовою ефективного виконання обов'язків, адже від внутрішнього стану соціального працівника залежить якість допомоги, яку він надає іншим.

У воєнних умовах Україна стикається з масштабною гуманітарною кризою. За даними ООН, станом на 2025 рік понад 6,8 мільйона українців залишаються біженцями за кордоном, а близько 3,7 мільйона – внутрішньо переміщеними особами [50]. Ці цифри безпосередньо відображають зростання навантаження на систему соціальної підтримки. Відповідно, праця соціальних фахівців набуває кризового характеру – вона стає діяльністю «на межі виснаження», де емоційні, когнітивні та моральні ресурси особистості постійно піддаються перевантаженню. Психологи відзначають, що саме фахівці соціальної сфери сьогодні є однією з найуразливіших професійних груп щодо синдрому емоційного вигорання [42]. Це пояснюється не лише браком ресурсів, а й моральним навантаженням – потребою залишатися людяним, підтримувати інших, коли сам перебуваєш у стані травматичного досвіду.

Серед ключових чинників, які визначають психологічне благополуччя соціальних працівників у сучасних умовах, дослідники виокремлюють рівень резильєнтності, емоційного інтелекту, соціальної підтримки та професійної ідентичності [59]. Ці чинники виступають системоутворювальними складовими внутрішнього функціонування особистості фахівця, що забезпечують його адаптивність, саморегуляцію та здатність підтримувати емоційно стабільний стан у стресових умовах. Резильєнтність (психологічна стійкість) визначається як інтегральна властивість особистості, що проявляється у здатності долати труднощі, трансформувати негативний досвід у ресурс розвитку та підтримувати конструктивну активність у кризових ситуаціях. В українських реаліях, особливо у період війни, резильєнтність соціальних працівників набуває значення не лише як індивідуальна риса, а як професійна компетенція, що забезпечує ефективність діяльності навіть у ситуаціях постійного ризику, дефіциту ресурсів і морального

виснаження. Рівень резильєнтності у представників соціальних професій прямо корелює з відчуттям сенсу праці, суб'єктивним благополуччям та готовністю продовжувати професійну діяльність попри емоційне навантаження.

Емоційний інтелект виступає другою важливою складовою психологічного благополуччя. Згідно з моделлю Д. Гоулмана [33], він охоплює здатність розпізнавати, розуміти й регулювати як власні емоції, так і емоційні стани інших людей. Для соціального працівника це має фундаментальне значення, оскільки ефективність міжособистісної взаємодії, емпатійна чутливість і здатність до співпереживання без втрати професійних меж залежать від рівня розвитку емоційного інтелекту. Не менш важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя відіграє соціальна підтримка. Вона може бути як інституційною (з боку колективу, керівництва, системи супервізій), так і неформальною (з боку колег, родини, друзів). Водночас, саме в період війни виявилася унікальна здатність українських соціальних фахівців до взаємопідтримки та колективної стійкості. Міцна професійна ідентичність сприяє формуванню позитивного ставлення до професійної діяльності, зниженню рівня невизначеності, розвитку почуття компетентності та особистісної значущості. У період воєнних дій ця характеристика набула особливого значення, оскільки соціальні працівники дедалі частіше сприймають свою роботу не просто як службову функцію, а як форму громадянського служіння та морального вибору.

Для кращого розуміння взаємозв'язку між умовами праці, професійними ресурсами та благополуччям соціальних фахівців варто узагальнити основні чинники впливу у вигляді Таблиці 1.1.:

Таблиця 1.1.

Вплив факторів на психологічне благополуччя

Фактор	Характер впливу на благополуччя
--------	---------------------------------

Резильєнтність	Підвищує здатність адаптуватися до стресу, знижує ризик емоційного вигорання
Соціальна підтримка колег і керівництва	Зменшує рівень емоційної втоми, підвищує відчуття приналежності
Професійна ідентичність	Формує внутрішній сенс діяльності, знижує професійну апатію
Матеріальне забезпечення	Впливає на рівень задоволеності працею та емоційної стабільності
Доступ до супервізій та психологічної підтримки	Зменшує ризик травматизації, підвищує ефективність професійної діяльності

Психологічне благополуччя передбачає гармонійний стан між внутрішніми ресурсами людини, її цінностями, життєвими цілями та здатністю адаптуватися до стресових умов. Водночас емоційне вигорання порушує цю рівновагу, оскільки воно знижує рівень внутрішньої задоволеності, відчуття сенсу в діяльності, самооцінку та соціальну ефективність фахівця. У контексті професій, пов'язаних із допомогою іншим цей феномен стає визначальним показником рівня психологічного благополуччя.

Емоційне вигорання проявляється у трьох ключових компонентах – емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції професійних досягнень (за моделлю К. Маслач). Виснаження позбавляє людину енергії, необхідної для ефективної діяльності, деперсоналізація спотворює систему міжособистісних відносин, а редукція професійних досягнень руйнує відчуття компетентності та самоповаги. Таким чином, емоційне вигорання не просто супроводжує зниження психологічного благополуччя – воно є його центральним індикатором і часто виступає першим сигналом дезадаптації особистості. У період війни, коли психологічне навантаження на фахівців досягає критичних меж, вигорання може

набувати системного характеру, проявляючись у вигляді апатії, цинізму, втрати сенсу допомагати іншим – що, у свою чергу, негативно позначається на психологічному кліматі колективів і якості наданої підтримки.

Особливу увагу слід приділити питанню впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя спеціалістів, залучених до роботи з військовими та ВПО. Така діяльність вимагає не лише професійних знань та навичок, а й високої психологічної стійкості. З одного боку, професійне вигорання може розглядатися як наслідок надмірного стресу та емоційного виснаження, що негативно позначається на ефективності роботи фахівців і їхньому особистісному розвитку. З іншого боку, важливим аспектом є можливість самореалізації та особистісного зростання в рамках професійної діяльності. Фахівець, який має змогу розвивати власний потенціал та підтримувати свій психологічний стан, буде більш ефективним у наданні допомоги клієнтам. Саме тому питання профілактики професійного вигорання серед спеціалістів, які працюють із військовими та ВПО, має важливе значення як для забезпечення якості надання допомоги, так і для збереження психологічного здоров'я самих фахівців [34, с. 5-7].

Фахівці, які працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами (ВПО), зіштовхуються з унікальними психологічними викликами. Військові, які повертаються з бойових дій, часто мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, підвищеної тривожності, що ускладнює їх соціальну адаптацію. ВПО, у свою чергу, можуть переживати втрату дому, соціального статусу, родинних зв'язків, що спричиняє високий рівень стресу, емоційного виснаження та соціальної ізоляції. Фахівці, що надають психологічну допомогу цим групам, часто відчують високий рівень емпатійного навантаження, що може призводити до вторинної травматизації, професійного вигорання та емоційного виснаження. Додатковим чинником є необхідність роботи у кризових умовах, що вимагає високої стресостійкості та адаптивності.

У сучасних реаліях, коли українське суспільство переживає масштабні травматичні події, психологічне благополуччя соціальних працівників набуває

не лише індивідуального, а й соціально-стратегічного значення. Виходячи з аналізу попередніх наукових підходів і результатів актуальних досліджень, автором було розроблено теоретичну модель психологічного благополуччя соціальних фахівців, що поєднує особистісно-ресурсний, середовищний та професійно-функціональний рівні.

Модель ґрунтується на принципі взаємодії внутрішніх і зовнішніх детермінант, які в сукупності визначають рівень стійкості, ефективності та задоволеності працею соціальних працівників. Центральним елементом системи виступає емоційне вигорання – не лише як деструктивний наслідок хронічного стресу, але і як ключовий діагностичний індикатор зниження психологічного благополуччя. Саме тому в межах емпіричної частини дослідження для вимірювання рівня благополуччя було використано методики, що визначають прояви емоційного вигорання. Такий підхід дозволяє не лише зафіксувати суб'єктивні відчуття благополуччя, а й об'єктивізувати внутрішні процеси виснаження, що є його протилежністю.

Логіка моделі відображає три взаємопов'язані рівні функціонування психологічного благополуччя:

1. Індивідуально-особистісний рівень охоплює базові внутрішні ресурси: емоційний інтелект, резильєнтність, саморефлексію, мотивацію до допомоги. Саме ці характеристики визначають здатність спеціаліста витримувати стрес, осмислювати власні емоції та зберігати ціннісний орієнтир у професійній діяльності.

2. Професійно-організаційний рівень – включає умови праці, організаційну підтримку, доступ до супервізій і можливості професійного розвитку. Позитивне середовище виступає буфером, який знижує ризик вигорання навіть у кризових умовах.

3. Соціально-контекстуальний рівень – визначається суспільною значущістю діяльності, рівнем довіри до соціальних інститутів, впливом воєнного контексту та колективними формами стійкості (групи підтримки, взаємодопомога, професійна солідарність).

Символічно цю модель можна уявити як трикутник взаємопідсилення, у центрі якого – емоційне благополуччя, що постійно балансує між професійною самореалізацією, моральним обов'язком і людським співпереживанням. Збалансованість цих компонентів формує «вісь психологічної стійкості» фахівця. У Таблиці 1.2. наведено схематичне представлення теоретичної моделі:

Таблиця 1.2.

Теоретична модель рівнів функціонування психологічного благополуччя

Рівень	Основні детермінанти	Прояви благополуччя	Ризики зниження
Індивідуально-особистісний	Емоційний інтелект, резильєнтність, саморегуляція, мотивація допомоги	Відчуття сенсу, стабільність емоцій, професійна впевненість	Емоційне виснаження, апатія, втрата ціннісної орієнтації
Професійно-організаційний	Робоче навантаження, супервізія, підтримка колег, оплата праці	Ефективність, задоволення роботою, командна взаємодія	Вигорання, конфлікти, професійна ізоляція
Соціально-контекстуальний	Соціальна довіра, гуманітарна ситуація, колективна підтримка	Відчуття значущості, єдності, солідарності	Відчуження, моральне виснаження, вторинна травматизація

Таким чином, модель пояснює, що емоційне вигорання виступає центральною змінною, яка відображає баланс або дисбаланс між ресурсами і вимогами середовища. Воно може бути як маркером професійного неблагополуччя, так і точкою відліку для формування стратегій самозбереження.

Аналізуючи дані, можна зробити висновок, що у сучасних умовах соціальна робота в Україні потребує системної уваги до психологічного благополуччя працівників. Важливо не лише створювати інституційні механізми підтримки, а й формувати професійну культуру самозбереження. Розробка програм супервізій, навчання навичкам резильєнтності, інтеграція психологічного консультування у структуру соціальних служб мають стати пріоритетами державної політики. Саме це дозволить не лише підтримати фахівців, а й забезпечити стабільність соціальної системи загалом, яка сьогодні є опорою для мільйонів громадян, що переживають наслідки війни.

Висновки до Розділу 1

Психологічне благополуччя – це складне явище, що поєднує в собі два підходи: гедонистичний, спрямований на отримання задоволення від життя, та евдемонічний, пов'язаний із реалізацією потенціалу, сенсом життя та автономією. Важливу роль у його формуванні відіграє задоволення базових психологічних потреб, таких як автономія, компетентність та належність, що підтверджується Теорією Самовизначення. Ці потреби є фундаментом, на якому будується здатність людини ефективно функціонувати навіть у стресових умовах. Особистісні чинники, такі як резильєнтність, толерантність до невизначеності, адекватна самооцінка та активні стратегії подолання стресу, є ключовими внутрішніми ресурсами. Вони дозволяють соціальним працівникам не лише протистояти негативним впливам, але й зберігати професійну ефективність. Саме ці якості допомагають трансформувати складні життєві обставини у можливість для особистісного зростання.

Професійна діяльність соціальних працівників в умовах війни супроводжується високим ризиком емоційного вигорання. Постійна робота з травмою, високий ступінь відповідальності та хронічний стрес роблять їх особливо вразливими. Тому збереження психологічного благополуччя фахівців потребує цілеспрямованих і системних дій.

Для підтримки психологічного благополуччя необхідний комплексний підхід, який включає розвиток особистісних ресурсів, надання соціальної підтримки, впровадження супервізії та поліпшення організаційних умов праці. Такі заходи допомагають не лише запобігти емоційному вигоранню, але й створити умови для професійної реалізації та особистісної стійкості. Таким чином, психологічне благополуччя соціальних працівників є результатом поєднання внутрішніх ресурсів та зовнішньої підтримки. Це дозволяє їм ефективно виконувати свою роботу навіть у найскладніших умовах, зберігаючи людяність та професійну відданість.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Огляд психодіагностичних методик вивчення особистісних чинників і рівня благополуччя

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні, коли суспільство щодня стикається з емоційними втратами, психологічним виснаженням, тривогою за майбутнє, питання професійного благополуччя фахівців, які працюють із військовими та внутрішньо переміщеними особами, набуває особливої гостроти. Саме вони – психологи, соціальні працівники, волонтери, консультанти – стають емоційним щитом для тисяч людей, які втратили дім, близьких або частину свого звичного життя. Проте хто захищає їх самих від виснаження? Це питання стало відправною точкою нашого дослідження. Оскільки психологічне благополуччя є інтегративним показником емоційного, когнітивного та поведінкового функціонування особистості, для його глибшого розуміння доцільно враховувати не лише позитивні, а й деструктивні аспекти психоемоційного стану. Саме тому в межах дослідження для оцінки рівня психологічного благополуччя було використано методики, спрямовані на виявлення симптомів емоційного вигорання. Такий підхід базується на сучасних наукових уявленнях про те, що вигорання є не лише наслідком професійного стресу, а й ключовим предиктором порушення психологічного балансу, зниження енергії, життєвої мотивації та здатності до емоційної саморегуляції.

Емоційне вигорання, будучи протилежним полюсом психологічного благополуччя, дозволяє виміряти не стільки його наявність, скільки ступінь його ерозії – тобто тих процесів, що поступово руйнують внутрішню гармонію фахівця. Тому включення інструментів, розроблених для діагностики вигорання, дало змогу більш об'єктивно оцінити якісні характеристики психоемоційного

стану, які важко виявити за допомогою лише позитивно орієнтованих шкал. Наприклад, рівень емоційного виснаження прямо відображає дефіцит психологічних ресурсів, деперсоналізація – втрату емпатійного контакту та соціальної включеності, а редукція професійних досягнень – зниження суб'єктивного відчуття компетентності та самореалізації. Сукупність цих ознак дає змогу не лише оцінити рівень порушення психологічного благополуччя, але й визначити конкретні напрямки його відновлення.

Крім того, у воєнних умовах саме показники емоційного вигорання є одним із найчутливіших маркерів загального психоемоційного стану фахівців, які працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами. Їхня діяльність передбачає постійний контакт із людським болем, травмою, втратами, тому саме через вимірювання рівня вигорання можна виявити не лише індивідуальні, а й системні порушення психологічного благополуччя у цій професійній групі. Для досягнення поставленої у роботі мети використовувався комплекс взаємопов'язаних методів, що дозволив не лише описати явище емоційного вигорання серед фахівців допомагаючих професій, але й виявити його глибинні психологічні детермінанти, зумовлені воєнним контекстом, високою соціальною відповідальністю та особистісними ціннісними орієнтаціями.

На першому етапі дослідження було застосовано метод теоретичного аналізу, який дав змогу ґрунтовно опрацювати наукові підходи до розуміння феномену емоційного вигорання серед фахівців, що працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Аналіз літератури дозволив виокремити основні чинники, що сприяють розвитку вигорання: тривала дія стресових факторів, надмірна емоційна включеність, невизначеність майбутнього, нестача соціальної підтримки. Особливої уваги заслуговують українські дослідження останніх років, які засвідчують: під час війни фахівці психологічної допомоги часто переживають вторинну травматизацію – тобто несвідомо переймають біль і відчай своїх клієнтів. В умовах нестабільності,

обмежених ресурсів і постійної небезпеки вони змушені зберігати професійну стійкість, що не завжди можливо без внутрішнього виснаження.

Теоретичний аналіз також показав, що емоційне вигорання розглядається не лише як професійне явище, а й як психологічний маркер глибокої соціальної втоми. У воєнний час ця втома набуває колективного характеру, перетворюючись на частину загальної травматичної динаміки суспільства.

Другим етапом було проведення емпіричного дослідження, яке включало збір і аналіз фактичних даних, отриманих у ході спостережень, анкетування та опитувань фахівців, що надають психологічну допомогу військовослужбовцям, ветеранам, волонтерам і ВПО. Цей метод дозволив не лише окреслити загальні тенденції, а й відчутти людський вимір проблеми – голос тих, хто щодня «тримає емоційний фронт».

Для систематизації, узагальнення та інтерпретації отриманих результатів використовувався метод математично-статистичної обробки. Статистичний аналіз дозволив виявити закономірності у проявах емоційного вигорання залежно від віку, досвіду роботи, гендерних особливостей і типу професійної діяльності.

У роботі були використані наступні методики:

1. Опитувальник «Емоційне вигорання» К. Маслач і С. Джексон (адаптація В.В. Водоп'янової) став одним із головних інструментів дослідження. Він охоплює 22 твердження, які оцінюють три компоненти:

- емоційне виснаження – відчуття перевантаження, втрати енергії, постійної втоми;
- деперсоналізацію – розвиток відстороненого чи цинічного ставлення до клієнтів;
- зниження професійних досягнень – відчуття власної неефективності, зниження самооцінки.

Респонденти оцінювали твердження за семибальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 6 – «завжди»). Високі показники за першим і другим параметрами у поєднанні з низькими за третім вказували на високий рівень вигорання.

2. *Опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немціна* використовувався для оцінки ступеня стресового навантаження, яке переживають фахівці. У сучасному українському контексті цей інструмент є особливо цінним, адже він дозволяє виявити не лише професійне виснаження, а й реакції на тривалу воєнну невизначеність, що поєднує професійний та особистісний стрес.

3. *Методика «Самооцінка стійкості до стресу»*, розроблена фахівцями Київської медичної академії, дозволила визначити індивідуальні відмінності у здатності справлятися зі стресом. Особливо показовими були результати учасників із високою особистісною резильєнтністю – вони демонстрували нижчий рівень емоційного виснаження та кращу адаптивність.

Крім стандартизованих методик, у дослідженні використовувалася *авторська анкета* для збору додаткових якісних даних про рівень емоційного вигорання та психологічне благополуччя фахівців, які працюють із військовими та ВПО (див. Додаток Б).

Анкета включала такі блоки:

1. Загальна інформація: професійна діяльність респондента, досвід роботи з військовими та ВПО.
2. Емоційне вигорання: частота відчуття емоційного виснаження, наявність симптомів вигорання, основні чинники, що впливають на емоційний стан.
3. Психологічне благополуччя: рівень задоволеності власним психологічним станом, доступ до психологічної підтримки, використовувані стратегії збереження благополуччя.
4. Додаткові питання: відкриті запитання для отримання поглиблених якісних даних про труднощі у професійній діяльності та можливі шляхи покращення психологічного стану фахівців.

Анкетування було анонімним, що забезпечило респондентам можливість вільно висловлювати свої думки. Дані, отримані за допомогою анкети, дозволили доповнити кількісні результати більш глибокими інсайтами про реальні виклики, з якими стикаються фахівці в умовах підвищеного емоційного навантаження.

2.2. Організація та процедура емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване та проведене в період з травня по липень 2025 року. Основна мета дослідження полягала у визначенні рівня психологічного благополуччя серед фахівців, які працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Дослідження базувалося на аналізі отриманих даних з використанням стандартизованих опитувальників і авторської анкети.

До вибірки увійшли 50 осіб, серед яких були:

- психологи, які надають психологічну підтримку військовим та ВПО;
- соціальні працівники, що допомагають у соціальній адаптації та вирішенні побутових питань ВПО;
- медичні працівники, що надають медичну допомогу військовим та ВПО;
- волонтери, які займаються гуманітарною підтримкою.

Учасники дослідження були відібрані за критерієм наявності досвіду роботи з військовими та ВПО. Такий підхід дозволив отримати дані, що відображають особливості професійного стресу в даній сфері діяльності.

Опитування проводилося у двох форматах:

1. Онлайн-формат – анкети поширювалися через спеціалізовані Telegram-групи, в яких перебувають фахівці, що працюють з військовими та ВПО.
2. Офлайн-формат – заповнення анкет у місцях роботи респондентів під час робочих зустрічей та виробничої практики.

Організація емпіричного дослідження передбачала три послідовні етапи – підготовчий, констатувальний та формувальний, кожен із яких мав свої завдання, методи, зміст і часові рамки.

Підготовчий етап

На цьому етапі (березень–квітень 2025 р.) було здійснено теоретико-методологічну розвідку проблеми психологічного благополуччя та емоційного вигорання фахівців, які працюють із військовими та ВПО. Основна мета полягала у створенні наукового підґрунтя для побудови авторської моделі взаємозв'язку між цими феноменами. Було опрацьовано понад 50 наукових джерел, зокрема публікації українських дослідників останніх років, які розкривають проблематику професійного стресу в умовах воєнного стану. На цьому ж етапі визначено вибірку, розроблено анкету для збору первинних даних.

Констатувальний етап

Основна частина дослідження (травень–липень 2025 р.) була присвячена виявленню рівня емоційного вигорання та психологічного благополуччя серед фахівців, що працюють із військовими та внутрішньо переміщеними особами. Дослідження здійснювалося у складних соціально-психологічних умовах, зумовлених повномасштабною війною. Для забезпечення безпеки та зручності респондентів анкети поширювалися в гібридному форматі – онлайн (через Google Forms, Telegram-групи фахівців) та офлайн. Учасники отримали інформаційний лист із поясненням мети, умов участі та гарантією анонімності, що сприяло високому рівню довіри та щирості відповідей. Важливо, що частина респондентів висловлювала вдячність за сам факт уваги до їхнього стану, оскільки можливість рефлексії вже сама по собі мала психотерапевтичний ефект.

Під час проведення дослідження було дотримано етичних принципів, зокрема:

- Учасники були поінформовані про добровільність участі;
- Забезпечено конфіденційність відповідей та анонімність респондентів;
- Використані дані застосовуються виключно в наукових цілях.

Ретельна організація дослідження, стандартизовані методи збору та аналізу даних сприяли отриманню об'єктивних результатів, що можуть бути використані для подальших наукових досліджень і розробки стратегій психологічної підтримки фахівців у даній сфері.

Висновки до Розділу 2

Методологія дослідження базувалася на комплексному підході, що поєднував стандартизовані методики діагностики емоційного вигорання (опитувальник К. Маслач і С. Джексон у адаптації Водоп'янової), стресової напруги (методика Т.А. Немчіна) та стійкості до стресу (методика Київської медичної академії) з авторською анкетною, розробленою з урахуванням специфіки роботи фахівців в умовах війни. Таке поєднання дозволило отримати як об'єктивні кількісні дані, так і суб'єктивні якісні оцінки переживань респондентів.

Організація дослідження, що охопила 50 учасників (психологів, соціальних працівників, медиків та волонтерів), враховувала особливості роботи фахівців з військовими та ВПО, що забезпечило репрезентативність вибірки та достовірність даних. Поєднання онлайн та офлайн форматів збору інформації дозволило охопити різні групи респондентів, а багатоступінчаста процедура забезпечила ретельну перевірку гіпотез дослідження.

Дотримання етичних принципів та застосування статистичних методів аналізу забезпечили валідність отриманих результатів. Методологічний підхід дозволяє виявити системні взаємозв'язки між різними аспектами психологічного стану досліджуваної категорії фахівців та може слугувати моделлю для подібних досліджень у майбутньому.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження рівня емоційного вигорання та його взаємозв'язку з психологічним благополуччям

За методикою № 1 Опитувальником: «Емоційне вигорання» К. Маслач та С. Джексон визначені такі кількісні показники (див. табл. 3.1.):

Таблиця 3.1.

Кількісні показники методики №1

Шкала	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	10	25	15
Деперсоналізація	14	22	14
Редукція особистих досягнень	15	18	17

Отримані емпіричні дані дозволяють виявити особливості розподілу показників професійного вигорання серед вибірки у 50 респондентів. У дослідженні розглядалися три ключові шкали – емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень, які комплексно відображають як психоемоційні, так і когнітивно-поведінкові аспекти синдрому вигорання. Результати показують, що найбільша група респондентів (25 осіб, 50%) перебуває на середньому рівні емоційного виснаження. Це свідчить про те, що половина учасників відчуває помірний рівень емоційної втоми, пов'язаної з професійною діяльністю, проте ці показники ще не досягли критичних значень. Разом з тим, 15 осіб (30%) мають високий рівень емоційного виснаження, що може вказувати на серйозне перевантаження, хронічне почуття втоми та

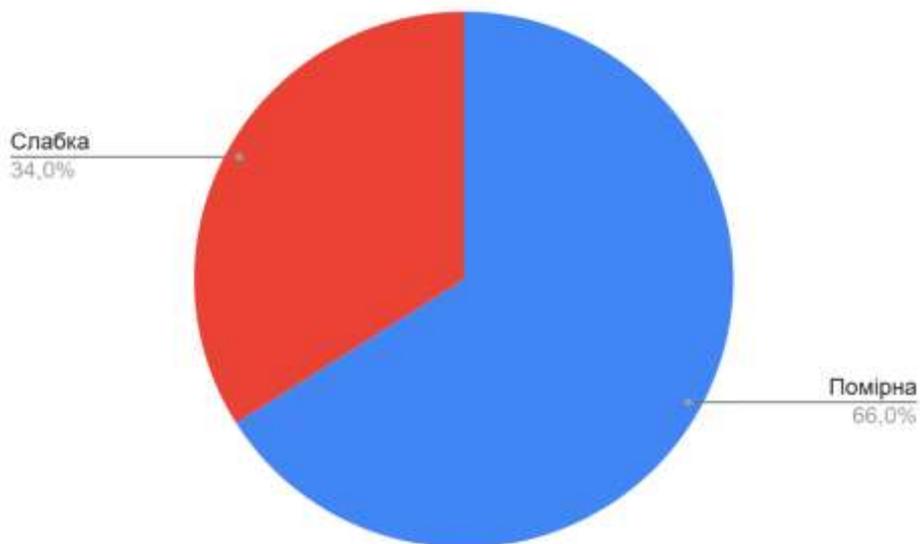
зниження емоційного ресурсу. Лише 10 осіб (20%) продемонстрували низький рівень, що є позитивним показником і свідчить про наявність ресурсів для ефективного виконання професійних обов'язків.

За шкалою деперсоналізації розподіл виявився більш збалансованим. Низький рівень характерний для 14 осіб (28%), що свідчить про збереження професійної емпатії та позитивного ставлення до оточення. Найчисельнішою групою стали респонденти із середнім рівнем (22 особи, 44%), які можуть періодично демонструвати байдужість або дистанційованість, однак ці тенденції не є сталими. Водночас 14 осіб (28%) мають високий рівень деперсоналізації, що свідчить про тенденцію до формування відчуженого ставлення до інших, зниження емоційної включеності у взаємодію та ознаки професійної деформації. За шкалою редукції особистісних досягнень спостерігається цікава картина: 15 осіб (30%) мають низький рівень, що можна розглядати як позитивний показник збереження професійної самооцінки та впевненості у власних силах. Разом з тим, 18 респондентів (36%) перебувають на середньому рівні, що свідчить про коливання у відчутті професійної компетентності та задоволеності своєю діяльністю. Водночас досить значна група – 17 осіб (34%) – продемонструвала високий рівень редукції особистісних досягнень, що свідчить про тенденцію до заниження власної ефективності, невдоволення результатами праці та відчуття професійної неспроможності. Саме цей показник вказує на найбільш виражену проблему у вибірці.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що домінуючою тенденцією є середній рівень прояву всіх трьох компонентів професійного вигорання, що характерно для стадії поступового накопичення негативних переживань. Водночас значні відсоткові частки високих рівнів засвідчують ризик переходу до більш тяжких форм вигорання. Особливу увагу заслуговує редукція особистих досягнень, де частка високих показників є найбільшою, що може свідчити про системне зниження професійної самооцінки та незадоволеність результатами діяльності.

Середнє значення балів серед досліджуваних становить 50, що відображає баланс між слабкою та помірною нервово-психічною напругою. Це свідчить, що загальний рівень стресу серед респондентів не є критично високим, проте вже перебуває у зоні ризику для виникнення симптомів професійного вигорання. Найчастотнішими виявилися значення 47 і 53 бали, які утворюють дві основні групи респондентів: одна з них характеризується слабким рівнем напруги, тоді як інша вже демонструє ознаки помірного рівня. Розподіл результатів охоплює діапазон від 42 до 64 балів. Найнижчий показник (42 бали) свідчить про мінімальну тривожність серед частини опитаних, що вказує на їхню адаптованість і стійкість до стресових факторів. Натомість найвищий результат (64 бали) відображає граничний рівень між помірною та високою нервово-психічною напругою, що може становити потенційну загрозу для ефективності навчальної діяльності.

За опитувальником нервово-психічної напруги діапазон значень у 22 бали демонструє певну неоднорідність рівня стресу в групі. Результати відображені в Діаграмі 3.1.:



*Діаграма. 3.1. Результати Опитувальника нервово-психічної напруги
Т.А. Немчіна*

Отримані результати свідчать про те, що серед опитаних домінує помірний рівень напруги (66%). Такий рівень тривожності не є критичним, проте він може виступати чинником, що ускладнює концентрацію уваги, знижує впевненість у власних силах. Водночас помірна тривожність може мати і стимулювальний ефект, адже сприяє мобілізації ресурсів особистості у відповідальні моменти. Близько третини респондентів (34%) продемонстрували слабкий рівень напруги. Це свідчить про емоційну стійкість та здатність до саморегуляції. Вони, як правило, менш схильні до стресових реакцій, краще контролюють свої емоції та впевненіше долають труднощі. Важливо зазначити, що високий рівень тривожності не був зафіксований, що є позитивною тенденцією для вибірки.

Результати методики «Самооцінка стійкості до стресу» відображені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Зведена статистика рівнів стійкості до стресу

Рівень стійкості до стресу	Інтервал суми балів	Кількість осіб	% від вибірки
1 – дуже низький	51–54	4	8%
2 – низький	47–50	8	16%
3 – нижче від середнього	43–46	7	14%
4 – трохи нижчий від середнього	39–42	8	16%
5 – середній	35–38	4	8%
6 – трохи вищий від середнього	31–34	4	8%
7 – вищий від середнього	27–30	3	6%
8 – високий	23–26	2	4%

9 – дуже високий	18–22	1	2%
Разом	–	50	100%

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють виявити характерні особливості розподілу рівнів стійкості до стресу серед 50 респондентів. Загалом, показники демонструють переважання низьких та нижчих за середній рівнів, що свідчить про недостатньо сформовані механізми психологічної саморегуляції та схильність до підвищеної напруженості у стресових ситуаціях. Найбільшу групу становлять учасники з низьким рівнем стійкості до стресу (рівень 2, 47–50 балів) – 16% вибірки (8 осіб). Також значною є частка тих, хто показав трохи нижчий від середнього рівень (рівень 4, 39–42 бали) – 16% (8 осіб). Разом із групою з рівнем нижче від середнього (рівень 3, 43–46 балів, 14%, 7 осіб) ці категорії складають 46% загальної вибірки. Це означає, що майже половина респондентів характеризується недостатньою психологічною витривалістю у ситуаціях підвищеної напруги та обмеженими ресурсами для ефективного подолання стресових факторів.

Менш численними є групи з більш збалансованими показниками. Так, середній рівень стійкості (рівень 5, 35–38 балів) зафіксовано у 8% (4 особи), а трохи вищий від середнього (рівень 6, 31–34 бали) – також у 8% (4 особи). Це свідчить, що лише незначна частина досліджуваних володіє відносно достатніми адаптивними можливостями та здатністю ефективно контролювати власний емоційний стан під впливом стресових чинників. Вищі рівні стресостійкості трапляються рідше. Лише 6% респондентів (3 особи) продемонстрували вищий від середнього рівень (рівень 7, 27–30 балів). До групи з високим рівнем (рівень 8, 23–26 балів) увійшло 4% (2 особи), а до групи з дуже високим рівнем (рівень 9, 18–22 бали) – лише 2% (1 особа). Отже, загальна частка респондентів з високими показниками становить лише 12% вибірки, що є статистично малозначущою величиною на тлі домінування низьких значень.

У той же час виявлено й крайні негативні показники. Дуже низький рівень стійкості до стресу (рівень 1, 51–54 бали) продемонстрували 8% (4 особи). Цей

результат свідчить про крайню вразливість до стресових впливів, невміння конструктивно долати труднощі та високу ймовірність виникнення психоемоційних розладів у складних життєвих умовах. Узагальнюючи, можна констатувати, що домінуючою тенденцією є переважання низьких та нижчих від середнього рівнів стійкості до стресу (46% опитаних). Це вказує на необхідність впровадження психопрофілактичних заходів, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних стратегій подолання стресу та підвищення загальної психологічної витривалості. Водночас незначна кількість учасників із високими показниками (12%) може свідчити про індивідуальні відмінності, зумовлені особистісними ресурсами, життєвим досвідом або професійною діяльністю, що потребує подальшого аналізу.

Дані авторської анкети засвідчили, що серед респондентів були представники різних професійних груп: психологи, соціальні працівники, медики та волонтери. Найбільшу частку становили психологи, соціальні працівники та волонтери – по 26,7% кожної групи, що в абсолютних показниках дорівнює приблизно 13 осіб у кожній категорії. Частка медиків була дещо меншою – 20% або 10 осіб. Це дозволяє зробити висновок, що дослідження охоплює різні сегменти фахівців, безпосередньо дотичних до роботи з людьми у кризових ситуаціях. Щодо професійного досвіду, то найбільше учасників мали стаж роботи 1–3 роки, 4–6 років та понад 6 років – по 26,7% кожної категорії, що відповідає приблизно 13 особам. Це демонструє відносну рівномірність вибірки за критерієм стажу. При цьому аналіз показав, що рівень вигорання не завжди прямо корелює з тривалістю роботи. Наприклад, респонденти з досвідом понад 6 років часто зазначали, що виробили власні механізми адаптації, проте саме вони частіше за інших відчують хронічне емоційне виснаження. Найбільший ризик вигорання був зафіксований серед фахівців зі стажем 1–3 роки, оскільки вони ще не виробили ефективних стратегій подолання стресу.

Особливо вразливими до вигорання виявилися психологи та соціальні працівники. Їхня діяльність передбачає постійний контакт із травмованими людьми, високу відповідальність і неможливість дистанціюватися від

емоційного навантаження. Це створює умови для розвитку емоційної втоми та психологічного виснаження. Волонтери також відзначали високу втому, пов'язану з нестабільністю умов праці та непередбачуваністю ситуацій, у яких вони працюють. За частотою переживання вигорання результати розподілилися наступним чином: 40% (20 осіб) відчують симптоми кілька разів на тиждень, 26,7% (13 осіб) – майже щодня, тоді як решта повідомили про більш епізодичні прояви. Загалом майже половина респондентів (46,7% або 23 особи) регулярно стикаються із симптомами вигорання, тоді як лише 20% (10 осіб) зазначили, що переживають його рідко. Це підтверджує високий рівень напруженості та потребу у цілеспрямованій підтримці.

Серед основних причин вигорання учасники назвали:

- Висока відповідальність – 26,7% (13 осіб),
- Взаємодія з травмованими людьми – 26,7% (13 осіб),
- Брак підтримки – 20% (10 осіб),
- Особисті труднощі – 26,7% (13 осіб).

Найпоширенішими проявами емоційного вигорання респонденти називали фізичну втому, зниження мотивації та підвищену тривожність. Особливо небезпечним симптомом є розвиток цинізму, оскільки він призводить до втрати емпатії та зниження якості допомоги постраждалим.

Щодо суб'єктивної оцінки власного психологічного стану, більшість респондентів (33,3% або 17 осіб) оцінили його на «3» за п'ятибальною шкалою, що вказує на середній рівень задоволеності. По 20% (10 осіб) поставили оцінки «2» та «4», тоді як найменша кількість (по 13,3% або 7 осіб) оцінили свій стан на «1» (низький рівень) та «5» (високий рівень). Це дозволяє стверджувати, що більшість опитаних перебувають у середньому діапазоні психологічного благополуччя, однак є як група з високим ризиком дезадаптації, так і група з відносно високими ресурсами стресостійкості.

Окремо варто відзначити доступ до психологічної допомоги. Регулярно отримують таку підтримку 40% (20 осіб), час від часу звертаються – 33,3% (17 осіб), тоді як 26,7% (13 осіб) зовсім не мають доступу до психологічних послуг.

Це свідчить про необхідність розширення системи професійного супроводу та створення стабільних механізмів підтримки. У сфері стратегій подолання вигорання найчастіше згадувалася фізична активність – 26,7% (13 осіб), що підтверджує важливість підтримки фізичного здоров'я для збереження психологічного ресурсу. Також 20% (10 осіб) вдаються до підтримки колег, практик медитації чи консультацій із психологом. Дещо рідше респонденти посилалися на допомогу з боку родини (13,3% або 7 осіб). Це демонструє, що більшість опитаних активно шукають шляхи стабілізації власного психоемоційного стану.

Серед основних потреб респонденти найчастіше називали необхідність регулярних супервізій, покращення умов праці та доступ до якісної терапії – по 20% (10 осіб). Менша частка (по 13,3% або 7 осіб) відзначила важливість зменшення навантаження, державної підтримки або ж висловила переконання, що змін не потрібно. Це підтверджує, що ключові очікування пов'язані насамперед із професійною підтримкою та оптимізацією робочих умов.

Отже, емоційне вигорання є системною проблемою серед фахівців, які працюють із військовими та ВПО. Основні причини вигорання – висока відповідальність, робота з травмованими людьми, особисті труднощі та відсутність підтримки. Професійний стаж не гарантує захисту від вигорання, адже навіть досвідчені працівники стикаються з хронічною втомою. Підтримка колег та фізична активність – основні стратегії боротьби зі стресом, проте цього недостатньо без доступу до якісної психологічної допомоги. Для покращення ситуації потрібні регулярні супервізії, покращення умов праці та зменшення навантаження на фахівців.

3.2. Комплексна характеристика впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя

Порівняльний аналіз даних, отриманих за різними методиками, дозволив виявити низку суттєвих взаємозв'язків між рівнем емоційного вигорання,

показниками нервово-психічної напруги, стійкістю до стресу та суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя. По-перше, встановлено, що високий рівень емоційного виснаження за методикою Маслач тісно корелює з показниками помірної нервово-психічної напруги (66% респондентів). Це означає, що навіть за відсутності критично високих значень тривожності, накопичене емоційне виснаження знижує ресурс стресостійкості, сприяючи розвитку хронічної втоми та зниженню адаптивності. По-друге, виявлений взаємозв'язок між деперсоналізацією та низькими рівнями стійкості до стресу (46% вибірки). Респонденти, які демонструють байдужість і дистанціювання у професійній взаємодії, частіше характеризуються недостатньо сформованими механізмами емоційної саморегуляції. Це свідчить про те, що зниження емпатії та професійної залученості є не лише наслідком вигорання, а й фактором, який послаблює загальне психологічне благополуччя.

По-третє, показники редукції особистих досягнень виявили негативний зв'язок із суб'єктивною оцінкою психологічного стану: респонденти, які занижують власні досягнення, частіше оцінювали свій стан на «2» або «3» бали за п'ятибальною шкалою. Це підтверджує, що професійна незадоволеність безпосередньо відображається на відчутті благополуччя та може сприяти формуванню депресивних тенденцій. Важливо зазначити, що високі рівні вигорання не завжди прямо корелювали з високою нервово-психічною напругою. У частини респондентів зафіксовано відносно низькі показники тривожності на тлі значного емоційного виснаження. Це може свідчити про латентний характер вигорання, коли внутрішні ресурси вже виснажені, але суб'єктивне відчуття тривожності ще не досягає пікових значень.

З метою поглибленого вивчення взаємозв'язків між окремими показниками емоційного вигорання та психологічного благополуччя було проведено кореляційний аналіз за методом Пірсона. У центр дослідження були поставлені два ключові показники, що найбільш репрезентативно відображають психоемоційні наслідки професійного навантаження: емоційне виснаження та деперсоналізація. Їхні зв'язки розглядалися у співвідношенні з даними,

отриманими за методикою оцінки нервово-психічної напруги, рівнів стресостійкості та авторської анкети. Результати аналізу показали наявність помірного позитивного кореляційного зв'язку між емоційним виснаженням та рівнем нервово-психічної напруги ($r = 0,42$; $p < 0,01$). Це свідчить, що підвищення відчуття емоційної втоми супроводжується зростанням загальної напруженості та схильністю до переживання тривоги. Водночас цей зв'язок не є надто високим, що підтверджує багатофакторний характер розвитку вигорання: поряд з тривожністю істотною роль відіграють професійні умови, підтримка колег і особистісні ресурси.

Досить показовими виявилися результати аналізу деперсоналізації. Було встановлено наявність негативного кореляційного зв'язку середньої сили між деперсоналізацією та рівнем стійкості до стресу ($r = -0,36$; $p < 0,05$). Це означає, що зростання байдужості, відчуженості та зниження емпатійності у професійній діяльності відбувається паралельно зі зменшенням здатності до емоційної саморегуляції. Така закономірність свідчить про те, що емоційна дистанційованість не виконує захисної функції, а навпаки послаблює внутрішні ресурси, необхідні для подолання стресових факторів. Цікавим є також взаємозв'язок емоційного виснаження із суб'єктивною оцінкою власного психологічного стану. Кореляційний аналіз виявив від'ємний зв'язок ($r = -0,40$; $p < 0,01$), що підтверджує: чим вищий рівень емоційної втоми, тим нижче респонденти оцінюють свій психоемоційний стан за п'ятибальною шкалою. Це вказує на безпосередній вплив хронічної втоми на самовідчуття та загальний рівень психологічного благополуччя.

Зіставлення отриманих результатів також продемонструвало, що деперсоналізація значною мірою пов'язана з редукацією особистих досягнень ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Хоча цей показник виходить за межі першочергових завдань аналізу, він важливий для комплексного розуміння проблеми: втрата емпатії і відчужене ставлення до оточення супроводжуються зниженням професійної самооцінки і відчуттям неефективності власної діяльності. У сукупності це створює небезпечне підґрунтя для формування професійної деформації та

зниження мотивації. З практичної точки зору отримані дані свідчать, що показники емоційного виснаження є найбільш пов'язаними з внутрішнім відчуттям напруги, тоді як деперсоналізація – з дефіцитом ресурсів стресостійкості. Це дозволяє зробити висновок, що різні компоненти емоційного вигорання мають різні механізми впливу на психологічне благополуччя: емоційне виснаження знижує загальний енергетичний потенціал, тоді як деперсоналізація деформує емоційно-ціннісну сферу, послаблюючи захисні механізми особистості.

Окрім кількісних показників, що демонструють середній рівень емоційного виснаження та помірну навчальну тривожність, у дослідженні було опрацьовано якісні відповіді респондентів та результати цілеспрямованого спостереження. Ці дані дозволяють більш глибоко зрозуміти специфіку переживання професійних навантажень у групах, що працюють із військовими та внутрішньо переміщеними особами.

Психологи та соціальні працівники виявилися найбільш уразливими до проявів емоційного виснаження. У їхніх відповідях простежувалася постійна вказівка на високий рівень емоційної залученості у роботу, неможливість зберігати чіткі межі між професійними обов'язками та особистим життям. Один із респондентів-психологів зазначив: *«Коли працюєш із військовим, який пережив втрату, відсторонитися майже неможливо – і навіть після завершення консультації ці історії залишаються з тобою»*. Аналогічні спостереження надали соціальні працівники, які підкреслювали, що щоденна взаємодія з травмованими родинами ВПО створює відчуття безпорадності й знижує впевненість у власній професійній ефективності.

Медики демонстрували інший спектр переживань. Для них характерним було виражене фізичне виснаження, поєднане з професійною відповідальністю та високими вимогами до якості роботи. В окремих випадках вони наголошували на тому, що постійний контакт із військовими пацієнтами, які отримали тяжкі травми, спричиняє «емоційне оніміння» та змушує виробляти механізми психологічного дистанціювання. Водночас медики частіше, ніж інші категорії

респондентів, повідомляли про використання чітких стратегій саморегуляції – фізичні вправи, короткі відпочинкові практики, колегіальну підтримку.

Волонтери, хоча й мали короткий досвід професійної діяльності, відзначали особливу нестабільність умов роботи, відсутність чітких інституційних рамок і ресурсів. У їхніх відповідях домінувала тема втоми, зумовленої не лише емоційними контактами, а й організаційною невизначеністю: *«Ми ніколи не знаємо, чи буде завтра ресурс для допомоги, і це виснажує не менше, ніж саме спілкування з людьми»*. Такі респонденти характеризувалися вищим рівнем ситуативної тривожності, але також відзначали сильну внутрішню мотивацію продовжувати діяльність, оскільки вона надає їм відчуття соціальної значущості.

Стаж роботи виявився суттєвим модератором емоційного стану респондентів. Досвідчені фахівці (понад 10 років) частіше повідомляли про наявність хронічного емоційного виснаження. Вони визнавали, що протягом років виробили власні механізми самозбереження – раціональне планування навантаження, використання відпочинкових стратегій, звернення до колег. Проте водночас зазначали, що відновлення після робочих стресів потребує дедалі більше часу, а відчуття «ресурсної виснаженості» стає домінантним. Натомість молодші спеціалісти (до 3–5 років досвіду) демонстрували вищу емоційну динамічність. Вони часто описували власні переживання як коливання між сильним ентузіазмом та швидким виснаженням. В анкетах простежувалася тенденція до пошуку нових методів регуляції стану, зокрема використання медитацій, участі в супервізійних групах, тренінгів особистісного зростання. Це свідчить про те, що молодші фахівці є більш гнучкими у реагуванні на стрес, проте менш захищеними від його наслідків.

Спостереження, здійснені під час освітніх та консультаційних практик, підтвердили дані анкетування. Серед психологів і соціальних працівників було відмічено схильність до гіперемпатії, що проявлялася у високій чутливості до емоційних станів клієнтів. У деяких випадках фахівці уникали надмірної залученості, свідомо дистанціюючись від травматичного контенту: *«Я мушу*

відгороджуватися, інакше просто не вистачить сил на інших». Це явище співвідноситься з феноменом деперсоналізації, зафіксованим у кількісних показниках. Медики демонстрували переважно поведінкові ознаки втоми: зниження темпу діяльності, часті паузи, короткі відповіді у взаємодії. При цьому, на відміну від психологів, вони рідше описували власний стан у термінах емоційних переживань, а більше апелювали до фізичного виснаження та організаційних труднощів. Один лікар підкреслив: «Фізично відчуваю втому набагато сильніше, ніж емоційно, але через це швидко зростає дратівливість».

Волонтери під час спостереження виявляли суперечливу динаміку: з одного боку, високу залученість у діяльність, готовність працювати понаднормово, з іншого – ознаки перевантаження, що проявлялися у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності та частих скаргах на безсоння. Один із волонтерів зазначив: *«Ми не маємо права зупинитися, бо люди потребують нас щодня, але часто вже зранку відчуваю втому, ніби не спав».*

Якісні дані та результати спостереження підтверджують висновок, що емоційне вигорання серед психологів, медиків, соціальних працівників і волонтерів, які працюють із військовими та ВПО, має багатофакторний характер. Вразливість визначається як професійною належністю, так і стажем роботи. Найбільш ризикованими є психологи та соціальні працівники, оскільки їхня діяльність передбачає інтенсивну емоційну залученість. Медики стикаються з фізичними навантаженнями, що поступово трансформуються у психологічне виснаження. Волонтери переживають нестабільність і відсутність чітких ресурсів, що сприяє підвищенню тривожності та емоційної нестабільності. Таким чином, якісні дані доповнюють кількісні результати, окреслюючи картину високих ризиків емоційного виснаження, які формуються на перетині професійних обов'язків, індивідуальних стратегій подолання стресу та специфічного контингенту клієнтів – військових і внутрішньо переміщених осіб.

3.3. Шляхи покращення рівня психологічного благополуччя у соціальних фахівців

У сучасній Україні, коли війна змінила не лише карту країни, а й психологічний стан сотень тисяч людей, фахівці – ті, хто працює з військовими, ветеранами, внутрішньо переміщеними особами (ВПО) – опинилися в «першому ешелоні» допомоги та одночасно в зоні підвищеного ризику для власного психологічного благополуччя. Ця діяльність – не просто професія, це щоденне занурення у чужі втрати, страхи, тривоги та невизначеність. У таких умовах питання, як покращити психологічне благополуччя самих цих фахівців, стає не менш актуальним, ніж допомога їхнім клієнтам.

Під «покращенням рівня психологічного благополуччя» ми маємо на увазі систематичний комплекс заходів, спрямованих на посилення внутрішніх ресурсів особистості (здатності до відновлення, стійкості, життєвої цілеспрямованості), а також створення сприятливого професійного середовища, яке дозволяє реалізувати потенціал, зменшити ризик виснаження, підвищити задоволеність життям і роботою.

До базових принципів підходу належать:

- комплексність (врахування внутрішніх і зовнішніх чинників);
- превентивність (не чекати, поки стан погіршиться);
- адаптивність до контексту війни і кризової ситуації;
- спрямованість на зміцнення ресурсів, а не лише на «лікування» симптомів.

Фахівці соціальної сфери, які працюють із військовими і ВПО, часто працюють у наднормативному режимі, зі змінним графіком, високими емоційними навантаженнями. Важливо розвивати не лише навички «тримати себе в тонусі», але й резильєнтність – здатність відновлюватися після стресу. Зокрема дослідження серед молодих українців показало, що рівень резильєнтності був одним із значимих предикторів суб'єктивного благополуччя (незалежно від рівня прямої травматизації). Було б добре введення регулярних тренінгів та супервізій, де фахівці обговорюють свої емоційні труднощі,

навчаються технікам відновлення (наприклад, усвідомленості (mindfulness), тілесної релаксації, технік «mental reset») – усе це допомагає поповнювати внутрішній ресурс.

«Хто допомагає тому, хто допомагає?» – це не риторичне питання, а реальна потреба. Навіть найстійкіша особистість «провалиться», якщо середовище не дає опори. Важливо, щоб соціальні служби та організації, які працюють з військовими і ВПО, створили такі умови: чіткі ролі, баланс навантаження-відпочинку, можливість контролювати частину свого графіка, доступ до супервізії та психологічної допомоги. Психологічна підтримка на робочому місці – це важлива складова. Орієнтуючись на українські дослідження, бачимо, що серед фізичних терапевтів України високий рівень професійного вигорання виражений у понад 53 % випадків високої емоційної втоми, і майже така ж частка – деперсоналізації [15]. Супервізія та професійна підтримка мають рівно таке ж значення. Наприклад, дослідження психологічної стійкості працівників Національної поліції України в умовах військового стану звертає увагу на те, що хронічний емоційний стрес, підвищена тривожність і навіть депресивні прояви значно зростають без достатньої підтримки та структурованих можливостей для обговорення складних випадків чи травмуючих досвідів [47]. Командна підтримка і взаємодопомога в колективі можуть бути частиною такої підтримки, а також створення безпечних просторів для діалогу. Одночасно – розвиток професійної компетентності через навчальні семінари, тренінги, курси підвищення кваліфікації – це не лише про знання, але про розробку адаптаційних механізмів, навичок саморегуляції. У воєнних умовах вчені виявили, що у студентської молоді України показники суб'єктивного благополуччя були низькими, але психологічний тренінг значно їх покращив [37]. Українське дослідження «Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина»» показало, що інтегративний підхід до формування стресостійкості, адаптаційних ресурсів і професійної самосвідомості значно сприяє можливості адаптуватись до професійного середовища та підтримувати продуктивність у складних умовах

[25]. Організації можуть впроваджувати регулярні моніторинги психологічного стану працівників, встановлювати обмеження на кількість кризових випадків на одного фахівця, надавати «дні відновлення», забезпечувати доступ до психологічних консультацій безкоштовно.

Це не просто «тримати себе», а ще й бути готовим до специфіки: робота з військовими часто включає теми втрати, травми, моральний стрес, внутрішню провину. Фахівці повинні мати навички *trauma-informed care*, роботи з вторинною травмою. Тренінги можуть включати: розпізнавання ознак вторинної травми, навички підтримки себе після роботи, супервізійні групи, методи роботи з групами військових та ВПО.

Щодо індивідуальних стратегій психологічної стійкості: техніки емоційної регуляції такі як майндфулнес, медитації, дихальні практики і когнітивні підходи справді допомагають, особливо у поєднанні з іншими елементами (організаційними та соціальною підтримкою). Фізична активність має підтверджений вплив: дослідження харківської академії культури встановило, що регулярні вправи знижують рівень кортизолу, покращують настрій і когнітивні функції, регулюють емоції й зменшують реактивність мигдалеподібного тіла [54]. Зокрема, у працівників силових структур в Україні фізична підготовка сприяє підвищенню психофізичної стійкості та зниженню психоемоційного напруження – статті, спрямовані на вивчення цього показали, що ті, хто займається регулярно, мають кращі показники настрою, менше тривожності та депресивних симптомів [49].

Баланс між роботою та особистим життям, розвиток навичок асертивності і вміння встановлювати межі – все це ключові інструменти, які допомагають уникати емоційного перенавантаження. Загальнодержавна стаття «Психологічне здоров'я на роботі. Стратегія для уникнення вигорання» в Донецькому обласному центрі контролю та профілактики хвороб, акцентує увагу на важливості своєчасного виявлення ознак вигорання та активного втручання як з боку працівника, так і з боку роботодавця, щоб зберегти ефективність праці і психічне здоров'я [40]. Здоровий сон, раціональне харчування і фізична

активність – це невід’ємні елементи: навіть невеликі вправи, зроблені регулярно (наприклад, розтяжка, легка зарядка, короткі перерви на рух) здатні зменшити рівень кортизолу, покращити якість сну та когнітивні функції.

Психотерапевтичні методи корекції охоплюють широкий спектр підходів, спрямованих на покращення психоемоційного стану, подолання стресу, тривоги, травми та інших наслідків сильних навантажень. Одним із найбільш досліджених і ефективних є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). В Україні КПТ застосовується в лікуванні тривожних станів, соціофобії, панічних розладів, obsesивно-компульсивного розладу й інших, що підтверджується науковими працями (наприклад, дослідження Вікторії Архангельської 2024 року показало, що КПТ призводить до значного зниження тривожності та покращення адаптаційних реакцій у людей з генералізованою тривогою та ПТСР) [3]. КПТ допомагає людям вивчати свої автоматичні негативні думки, критичні судження, і замінювати їх на більш реалістичні, конструктивні, що зменшує емоційну реактивність. Також її перевага – чіткість структури, орієнтація на конкретні проблеми та здатність вимірювати прогрес.

Гештальт-терапія є іншим методом, який допомагає підвищити усвідомленість: вона спрямована на те, щоб людина залишалася «тут і зараз», спостерігала свої внутрішні відчуття, емоції, тілесні реакції, уміла їх висловлювати й інтегрувати в своє життя. В українських практиках гештальт-терапевти працюють у кризовому консультуванні, з людьми, які пережили психологічні травми, втрати, з військовими. Наприклад, служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців використовує гештальт-терапевтичні групи поряд із іншими психотерапевтичними підходами (КПТ, арттерапія, кризова терапія) для роботи з тривогою, ПТСР, втратами.

Арттерапія в українському контексті має потужний практичний та дослідницький розвиток, особливо в умовах війни та переселення. Вона використовується як засіб для вираження емоцій, релаксації, стабілізації психоемоційного стану, відновлення самооцінки. Арттерапія через малювання дозволяє краще опрацювати пережиті емоції, знижувати рівень тривожності

та підвищувати віру у власні сили. Для дітей, які пережили травму війни, впроваджують арт-розмальовки, нейрографіку, групи художньої творчості, що допомагають не лише знизити тривожність, але й поліпшити комунікаційні навички. Також в Україні є практика груп підтримки і арт-терапевтичних зустрічей, які організують благодійні фонди, волонтерські проєкти, центри психологічної допомоги, зокрема фонди «Діти війни», ініціатива «Намальовані долоньки» [8].

Коли всі ці методи застосовуються сукупно – КПТ, гештальт-терапія, арттерапія та інші – вони формують комплексний підхід, який допомагає людині не лише зменшити симптоми стресу та тривоги, але й знайти внутрішню рівновагу, підвищити здатність адаптуватися до змінних обставин, особливо за умов війни, де робоче навантаження, психологічна напруга, відповідальність і невизначеність дуже високі. У таких умовах важливо, щоб фахівці володіли механізмами саморегуляції: розпізнавання власних емоцій, тілесних та психологічних реакцій, здатність звернутись по допомогу, в тому числі у психотерапевтичну сесію, групу підтримки чи через онлайн-формат.

Свідоме управління емоційним і фізичним станом – наприклад, через практику «пауза-рефлексія» (короткі перерви, щоб усвідомити, що відбувається, як реагує тіло, які думки чи образи), через вправи на дихання, техніки заземлення – є ключем до збереження професійної ефективності та психічного благополуччя. Це дозволяє уникнути, щоб стрес накопичувався, щоб виникало емоційне вигоряння, щоб знижувалась здатність допомагати іншим. Адже той, хто надає допомогу – чи в медицині, чи в службах безпеки чи волонтерства – також потребує внутрішнього ресурсу, щоб бути стійким, бути ефективним і бути здатним підтримувати тих, хто постраждав найбільше.

Для того, щоб «не просто говорити» про благополуччя, а реально його підвищувати, можна виділити такі етапи:

- 1) Оцінка стану: регулярне сканування рівня стресу, вигорання, ресурсів працівників (наприклад, щоквартально анкетування).

2) Планування заходів: виходячи з оцінки – визначення пріоритетів: чи потрібно насамперед підвищити супервізію, чи провести тренінг із резильєнтності, чи обмежити навантаження.

3) Впровадження інтервенцій: тренінги, групи підтримки, супервізії, методи само-допомоги, організаційні зміни.

4) Моніторинг і корекція: перевірка ефективності (через КРІ: зниження вигорання на X %, підвищення задоволеності роботою, зменшення днів лікарняного) і корекція заходів.

5) Закріплення практики: створення політик у організації, які підтримують благополуччя (регулярні супервізії, обмеження кількості кризових випадків, резерв часу для відновлення).

Уявімо соціального працівника, який працює з сім'ями ВПО: вранці він/вона приходить на зміну, отримує брифінг, але замість того, щоб зразу зануритись у чергову кризу, має 15 хвилин «ранкової зупинки» – короткої релаксації, обміну з колегою, фіксації власного стану. Потім – робота, але після кожної другої сесії «клієнт-фахівець» має право на 5-хвилинну паузу на «зняття маски»: глибоке дихання, водичка, обмін з напарником. Наприкінці тижня – групова супервізія, де можна не лише обговорити кейс, але й відчути, що ти не сам. Організація забезпечує заміну/перерву, якщо за тиждень понад X год кризової роботи. Це не «розкіш», це – стратегія.

Звісно, не все так просто. Практика має враховувати такі виклики: обмежені ресурси, великий обсяг роботи, нестача фахівців, «вічно мобілізований» стан країни, культура «тримати все в собі». В Україні, за даними опитування компанії Gradus Research в межах програми ментального здоров'я «Ти як?», понад 70% українців повідомляють, що відчувають стрес або сильну знервованість. Водночас лише близько 2% звертаються за психологічною допомогою [51]. Серед основних джерел стресу респонденти називають надмірне навантаження (42%) та невизначеність у компанії (35%) як ті фактори, що найбільше тиснуть. Це ілюструє, наскільки актуальною є необхідність гнучких форматів роботи, чітких меж між робочим та особистим часом, а також

ротація обов'язків і розподіл відповідальності між співробітниками, щоб уникати ситуацій, коли певні працівники постійно несуть важкий тягар, а інші мають менше навантаження. Також важлива індивідуальна «готовність до зміни» – навіть найкраща організаційна програма не почне працювати, якщо людина не готова до неї.

Отже, фахівці, які працюють із військовими та ВПО в Україні, стоять на передовій психологічної допомоги. Але водночас саме вони потребують системної підтримки. Шляхи покращення їхнього психологічного благополуччя – це не «розкішна опція», а необхідність. Система має працювати на трьох рівнях: особистісному (ресурси, резильєнтність), соціальному (підтримка, мережі), організаційному (умови праці, політики). Конкретні інтервенції, адаптовані до української реальності (війна, ВПО, нестабільність), мають доведену ефективність. Впровадження таких стратегій – це інвестиція не лише в благополуччя працівника, але й у стабільність і якість надання допомоги тим, хто цього потребує.

Висновки до Розділу 3

Проведене дослідження виявило критичну ситуацію з психологічним станом фахівців, які працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами. За результатами опитувальника «Емоційне вигорання» К. Маслач та С. Джексон, було встановлено, що 30% респондентів (15 осіб) мають високий рівень емоційного виснаження, що свідчить про серйозне перевантаження та зниження емоційного ресурсу. Найбільш значущою проблемою виявилася редукція особистих досягнень - 34% опитаних (17 осіб) демонструють високі показники, що свідчить про тенденцію до зниження власної ефективності та професійної незадоволеності.

Дослідження нервово-психічної напруги показало, що 66% респондентів перебувають у стані помірної напруги, що створює сприятливі умови для розвитку синдрому вигорання. Особливу тривогу викликають результати

діагностики стійкості до стресу - 46% опитаних (23 особи) мають низькі та нижчі за середній рівні стресостійкості, що свідчить про недостатньо сформовані механізми психологічної саморегуляції. Лише 12% респондентів демонструють високі показники стійкості до стресу. Якісний аналіз даних авторської анкети підтвердив, що найбільш уразливими до вигорання є психологи та соціальні працівники, які щодня стикаються з травматичним досвідом своїх клієнтів. Майже половина респондентів (46,7%) регулярно відчують симптоми вигорання, причому 40% - кілька разів на тиждень. Основними причинами вигорання учасники називають високу відповідальність, роботу з травмованими людьми та особисті труднощі.

Порівняльний аналіз виявив суттєві взаємозв'язки між окремими компонентами психологічного стану. Кореляційний аналіз показав помірний позитивний зв'язок між емоційним виснаженням та рівнем нервово-психічної напруги ($r = 0,42$; $p < 0,01$), а також негативний зв'язок між деперсоналізацією та рівнем стійкості до стресу ($r = -0,36$; $p < 0,05$). Це свідчить про те, що різні компоненти емоційного вигорання мають різні механізми впливу на психологічне благополуччя.

Отримані результати обґрунтовують необхідність впровадження комплексної системи підтримки фахівців, що має включати регулярні супервізії, психопрофілактичні програми, організаційні зміни та розвиток особистісних ресурсів. Особливу увагу слід приділити розвитку стресостійкості та запобіганню редукції професійних досягнень, оскільки саме ці показники виявилися найбільш проблемними у досліджуваній вибірці.

ВИСНОВКИ

1. Психологічне благополуччя у контексті сучасних соціально-психологічних досліджень постає як інтегративний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові складові внутрішнього стану особистості. Його сутність визначається балансом між внутрішнім і зовнішнім світом людини, здатністю підтримувати стабільність емоційного стану, ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем та зберігати життєву активність у кризових обставинах. У процесі аналізу наукових підходів було з'ясовано, що поняття психологічного благополуччя є поліфункціональним і охоплює як суб'єктивне задоволення життям, так і глибокий екзистенційний зміст, пов'язаний із реалізацією життєвих цілей, самопізнанням і духовним розвитком. Розглянуті концептуальні підходи – гедоністичний і евдемонічний – дозволяють цілісно описати феномен благополуччя. Гедоністичний підхід акцентує на рівні позитивного афекту, щоденному задоволенні потреб та комфорті, тоді як евдемонічний наголошує на сенсовому наповненні життя, самореалізації, автономії й відповідальності за власний вибір. Інтеграція цих підходів забезпечує комплексне розуміння як внутрішніх, так і зовнішніх джерел благополуччя, особливо в умовах нестабільності, яку нині переживає українське суспільство.

2. У межах теорії самовизначення ключовими психологічними потребами, що зумовлюють благополуччя, є автономія, компетентність і соціальна належність. Саме задоволення цих потреб виступає підґрунтям внутрішньої мотивації, сприяє розвитку професійного потенціалу та підвищенню адаптивних можливостей особистості. У свою чергу, їх систематичне ігнорування веде до емоційного виснаження, зниження працездатності та погіршення емоційного фону, що в сучасних українських реаліях – під час воєнного стану, нестабільності соціальних інститутів і перевантаження системи соціальної допомоги – набуває особливої актуальності. Професійна діяльність соціальних працівників у сучасній Україні відзначається високим рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійного контакту з

людським болем, стражданням, безпорадністю, що призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання. Психологічне благополуччя фахівців соціальної сфери є не лише індивідуальним ресурсом, а й професійною умовою ефективною допомоги іншим.

3. Методологічна основа дослідження була сформована з урахуванням специфіки роботи фахівців допомагаючих професій в умовах воєнного стану. Вибір діагностичного інструментарію обґрунтовувався необхідністю одночасної оцінки як негативних (емоційне вигорання, нервово-психічна напруга), так і позитивних (стійкість до стресу) аспектів психологічного стану. Комбінація стандартизованих методик та авторської анкети дозволила отримати як кількісні показники, так і якісне розуміння переживань респондентів, що є особливо важливим при роботі з такою складною та багатовимірною проблемою. Організація дослідження враховувала особливості роботи фахівців з військовими та ВПО, що відобразилося у поєднанні онлайн та офлайн форматів збору даних. Такий підхід забезпечив репрезентативність вибірки та дозволив охопити фахівців з різних регіонів України. Етичні принципи дослідження, зокрема анонімність та конфіденційність, були критично важливими для забезпечення достовірності отриманих даних, оскільки стримування та цензура власних переживань є характерною рисою досліджуваної категорії. Вибір конкретних методик (опитувальник «Емоційне вигорання» К. Маслач і С. Джексон, методика нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна, методика «Самооцінка стійкості до стресу») дозволив створити комплексну діагностичну систему, здатну виявити взаємозв'язок між різними аспектами психологічного стану. Авторська анкета, розроблена спеціально для цього дослідження, забезпечила можливість отримання унікальних даних, адаптованих до специфіки українського контексту воєнного часу. Процедура дослідження, що включала підготовчий етап, етап збору даних, обробку та аналіз результатів, була побудована таким чином, щоб забезпечити валідність і надійність отриманих даних. Статистичні методи обробки інформації дозволили виявити не лише окремі показники, але й системні взаємозв'язки між ними, що становить

методологічну основу для подальшого аналізу отриманих результатів та формування практичних рекомендацій.

4. Проведене комплексне дослідження психологічного стану фахівців, які працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами, виявило низку критичних тенденцій, що потребують негайного науково обґрунтованого втручання. Емпіричні дані свідчать про системний характер психологічного виснаження в досліджуваній вибірці, що проявляється в комплексі взаємопов'язаних симптомів. На основі кореляційного аналізу, проведеного в рамках дослідження, було виявлено два ключові чинники, які негативно або позитивно асоційовані з компонентами професійного вигорання (що, відповідно, може розглядатися як чинники погіршення або підтримання психологічного благополуччя). Чинником, що сприяє благополуччю є стресостійкість. Високий рівень стресостійкості асоційований з нижчим рівнем деперсоналізації. Це означає, що стресостійкість є захисним чинником, який допомагає фахівцям зберігати емоційну та особистісну залученість, запобігаючи відчуженню від отримувачів допомоги та власної роботи. Чинником, що погіршує благополуччя є загальна тривожність. Високий рівень загальної тривожності асоційований із вищим рівнем емоційного виснаження. Це свідчить про те, що тривога є значним предиктором виснаження психоемоційних ресурсів, що безпосередньо загрожує психологічному благополуччю фахівців. Значну частину опитаних демонструє недостатній рівень адаптаційного потенціалу, тоді як лише незначна частка респондентів має адекватні психологічні ресурси для протидії стресовим факторам. Виявлений взаємозв'язок між дефіцитом адаптаційних ресурсів і формуванням дезадаптивних копінг-стратегій підтверджує системний характер проблеми. Встановлено, що значна частина респондентів відчуває симптоми вигорання з регулярністю, що перевищує клінічно допустимі норми, що свідчить про необхідність розробки цільових програм психологічної підтримки та профілактики для різних професійних груп.

5. Результати аналізу свідчать, що ключовими умовами збереження психологічного благополуччя є розвиток резильєнтності, навичок саморегуляції

та емоційної грамотності, а також підвищення усвідомленості власних потреб і меж. Застосування практик майндфулнес, когнітивно-поведінкових технік, групових супервізій та психоедукаційних програм має доведену ефективність. Важливою складовою рекомендацій є створення інституційної підтримки – впровадження регулярних супервізій, психологічного консультування, кризових інтервенцій, а також розвиток корпоративної культури турботи про психічне здоров'я. Особливу роль відіграють організаційні фактори, зокрема забезпечення справедливого розподілу навантаження, оптимізації робочого середовища та чіткої системи комунікацій. Особливу увагу слід приділити профілактиці емоційного вигорання як головному фактору, що підриває психологічне благополуччя. Для цього необхідне поєднання короткострокових (релаксаційні техніки, відновлювальні перерви, супервізії) і довгострокових стратегій (психологічне навчання, програми підтримки ментального здоров'я, залучення до груп колегіальної взаємопідтримки). Позитивний ефект має також підвищення рівня соціальної підтримки – як з боку керівництва, так і з боку професійної спільноти, що формує відчуття належності та зменшує рівень емоційної ізоляції працівників.

6. Подальші наукові розвідки доцільно спрямувати на розроблення емпіричних моделей взаємозв'язку між емоційним вигоранням і психологічним благополуччям у фахівців різних сфер соціальної роботи, з урахуванням вікових, гендерних та професійних особливостей. Перспективним напрямом є також вивчення впливу посттравматичного стресового досвіду на резильєнтність і відновлювальний потенціал особистості в умовах затяжних криз. Необхідним є створення вітчизняних діагностичних інструментів для комплексного вимірювання благополуччя, що враховують український культурно-ментальний контекст, зокрема феномен колективної травми війни. Подальша інтеграція наукових досліджень і практики в межах міждисциплінарного підходу (психологія, соціологія, медицина, педагогіка) дозволить сформувати єдину систему моніторингу психологічного благополуччя фахівців, що працюють із кризовими групами населення, та сприятиме розробленню національних

стандартів психологічної підтримки. Це забезпечить не лише наукове обґрунтування подальших інтервенцій, але й підвищить стійкість соціальних інститутів України у повоєнний період.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2024. № 2. С. 49–54. DOI: 10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7
4. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України, 2020, № 53 (3), С. 24–32. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2019-53-3-24-32>
5. Галецька І. І. *Психологічне здоров'я*. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 338 с.
6. Галецька І. І. *Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи*. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. 427 с.
7. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану: кваліфікаційна робота. Науковий керівник – канд. психол. наук, доц. І. М. Шаповал. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 83 с.
8. Головна. *Child of War*. URL: <https://childofwar.org.ua/> (дата звернення: 25.10.2025).
9. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі. Харків : Віват, 2021. 528 с.
10. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30–33.

11. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с. 61
12. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023, том 34 (73), № 2, С. 12–25. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>
13. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с
14. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL: <https://deltamed.com.ua/emotsijnevygorannyaabosyndromdvadtsyatpershogostolittya>.
15. Єжова О. О., Баришок Т. В., Воропаєв Д. С., Романенко І. В. Професійне вигорання фізичних терапевтів в Україні: пілотне дослідження. *ART of MEDICINE*. 2025. Т. 1, № 33. С. 39. DOI: 10.21802/artm.2025.1.33.39
16. Засєкіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 2017, № 11, С. 187–192.
17. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*, 2015, №3, С. 48–55.
18. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 2011, № 1 (142), С. 1–9.
19. Катеринчук І., Грицук О. Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу. *Молодий вчений*. 2025. № 1 (132). С. 101–106. DOI: 10.32839/2304-5809/2025-1-132-30
20. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: Зб. Наукових праць*. 62 2016. (34). DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p>
21. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмивних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Актуальні проблеми*

психології: Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 11. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія. Київ. Логос, 2015. С. 7-20.

22. Клепікова О. В. Особистісне благополуччя як чинник професійного становлення майбутніх психологів: дис. докт. філос. 053 Психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ. 2021.

23. Кліманська М. Б. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості ТІРІ (ТІРІ-UKR). Психологічний часопис, 2019, № 5 (9), С. 57–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>

24. Ковтуненко О. М. Психологічне благополуччя українців під час повномасштабної війни : магістерська дипломна робота : 053, Психологія / КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, Факультет управління персоналом, соціології та психології, Кафедра педагогіки та психології. Київ, 2024. 86 с.

25. Комар Т., Кулешова О., Полуденко О. Психологічна стійкість як чинник професійного становлення фахівця системи «людина-людина». *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 302–313. DOI: 10.31891/PT-2024-4-29

26. Коструба Н., Поліщук З. Психологічне благополуччя студентів у період війни: емпіричний аналіз. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 40. С. 51–61.

27. Коць М. М., Цвігун О. П. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 125–129.

28. Кузьмич Н., Нікітчук У. Теоретичні аспекти дослідження поняття психологічного благополуччя. *UNIVERSUM*. 2025. № 16. С. 99–105. URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1573> (дата звернення: 25.10.2025).

29. Ларіна Т.О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. Ракурси психологічного благополуччя особистості : зб. тез доповідей Всеукраїнського наук.-практ. семінару «Ракурси психологічного благополуччя

особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин / ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 85–90.

30. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса*. 2020. № 12. Т. 1. С. 237–241.

31. Ніконова В. С. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога : кваліфікаційна робота / керівник - асистент кафедри загальної та вікової психології Яна Олександрівна Гапочка. Кривий Ріг, 2024. 86 с.

32. Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.). *Google Docs*. URL: https://docs.google.com/document/d/1gONwZk-dOMJB6jJ4rHVmcgr0jMPNGhIO4zhX8wjB3_M/edit (дата звернення: 10.11.2024).

33. Орел В. Є. *Синдром психічного вигорання. Міфи та реальність*. Харків : Гуманітарний центр, 2014. 296 с.

34. Панок В. Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 1998. № 4. С. 5–7.

35. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80–104.

36. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія, 2016, № 1150. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5104>

37. Помиткін Е. О., Помиткіна Л. В. Покращення суб'єктивного благополуччя студентської молоді в умовах воєнних дій. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 116–123. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-16

38. Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Вісник Університету*

імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Психологічні науки. 2024. № 1 (25). С. 35–45.

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

40. Психологічне здоров'я на роботі. Стратегія для уникнення вигорання. *Донецький обласний центр контролю та профілактики хвороб*. URL: <https://dn.cdc.gov.ua/article/psychologichne-zdorov-ya-na-roboti-strategiya-dlya-unykennya-vygorannya/> (дата звернення: 25.10.2025).

41. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості: кваліфікаційна робота. Науковий керівник – канд. психол. наук, доц. І. М. Шаповал. Кривий Ріг: КДПУ, 2019. 99 с.

42. Савелюк Н. М. Психосемантичні виміри переживання психоемоційних станів українцями в умовах війни. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 139–147. DOI: 10.32782/cusu-psy-2024-1-19

43. Савіцина Є.В., Бабатіна С.І. Психологічне благополуччя особистості: опис функціональної моделі. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) / ред. колегія: А. М. Яцюк, Н. О. Олейник, В. В. Мойсеєнко та ін. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. С. 316–319.

44. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42- 45.

45. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія, 2017. Вип. 17. С. 124–133

46. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посібник для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти. 2-е вид., перероб. та доповн. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

47. Системний підхід до подолання сучасних викликів крізь призму безпеки, прав людини, права : збірник матеріалів науково-практичної конференції (м. Вінниця, 12 травня 2025 року). Вінниця : ГО МОПЛ, 2025. С. 24–28.

48. Сташенко С. О. Синдром емоційного вигорання у студентів-медиків. Різниця ступенів вигорання чоловічої та жіночої статі : курсова робота. Київ, 2020. 35 с.

49. Сучасні проблеми фізичної підготовки в силових структурах України : збірник тез доповідей II науково-практичної конференції (м. Харків, 21 березня 2024 року). Харків : Вид-во НАНГУ, 2024. С. 58–60.

50. УВКБ ООН та Міністерство національної єдності об'єднують зусилля для підтримки вимушено перемішених українців та збереженні їхнього зв'язку з домом. *UNHCR Україна website*. URL: <https://www.unhcr.org/ua/news/press-releases/unhcr-and-ministry-national-unity-partner-support-forcibly-displaced-ukrainians>.

51. Фізична активність та психічне здоров'я: чому покращується самопочуття та настрої. *Центр громадського здоров'я*. URL: <https://phc.org.ua/news/fizichna-aktivnist-ta-psikhichne-zdorovya-chomu-pokraschuetsya-samorochuttya-ta-nastriy> (дата звернення: 25.10.2025).

52. Хендерсон Л. У., Тесс Н., Бен Р. Дослідження переваг добробуту від гедонічної та евдемонічної поведінки. *Журнал позитивної психології*, 2013, № 8 (4), С. 322–336

53. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125.

54. Цигановська Н., Скальські Д. В., Філіпковська Д., Крефт П. Вплив фізичної активності на зниження стресу та регуляцію емоцій. *PHYSICAL*

CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE. 2025. Т. 2, № 1. С. 213–320.
DOI: 10.31891/pcs.2025.1(1).106

55. Чернявська Т.П. Життєстійкість як фактор успішності професійної діяльності. Габітус. Одеса, 2022. Вип. 39. С. 84–88.

56. Шевчук В. В. Еволюція наукових поглядів на поняття «психологічне благополуччя». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2024, № 2, С. 71–76. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.2.14>

57. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта, 2014, № 12, С. 212–220.

58. Amowitz L. L., Kim G., Reis C. et al. Human rights abuses and concerns about women's health and human rights in southern Iraq. *JAMA*, 2004, Vol. 291, pp. 1505–1506.

59. Bar-On R. *Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada : Multi-Health Systems, 1997. 328 p.

60. Boyatzis R.E. Developing emotional intelligence through coaching for leadership, professional and occupational excellence. *Educating people to be emotionally intelligent* / R. Bar-On et al. (Eds.). Greenwood Publishing Group, 2007. P. 155–168.

61. Bradburn N. *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.

62. Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI) / R.E. Boyatzis et al. *Handbook of Emotional Intelligence* / R. Bar-On, D. A. Parker. San Francisco : Jossey Bass, 1999. P. 422–488.

63. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*. 2008. No. 49(3). P. 105–117.

64. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95, No. 3. P. 542–575.

65. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *The Society for the Psychological Study of Social Issues*. 1974. Volume 30, Issue 1. P. 159–165.
66. Grubi T. Correlations between job stressors, job resources and wellbeing in Ukrainian state tax service employees. *Psychological aspects of innovative changes in organization and organizational development* (Ukrainian-Polish Workshop (20-24 October 2010 Kyiv, Ukraine): Programme. Book of abstracts; Eds.: Liudmyla Karamuchka, Barbara Kozusznik). Kyiv : Interlink, 2010. P. 24–25.
67. Karhina N. Factors of personality's psychological well-being. *Science and Education*. 2018. No. 1. P. 87-98.
68. Keyes C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *J Health Soc Behav*. 2002. Vol. 43. No 2. P. 207–222.
69. Maslach C. *Job burnout: how people cope*. Washington : Public Wealth, 1978. 356 p.
70. Maslach C., Leiter M. P. Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*. 2008. № 93. P. 498–512.
71. Maslach C., Schaufeli W. B. Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C : Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.
72. Neils H. 13 Signs of Burnout and How to Help You Avoid It. URL: <http://www.assessment.com/mappmembers/avoidingburnout.asp>.
73. Pines A. *Burnout*. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress* (2nd Ed.). New York, N.Y. : The Free Press, 1993. P. 386–403.
74. Pines A., Aronson E. *Career burnout: Causes and cures*. New York : Free Press, 1988. 257 p.
75. Ryan R. M., Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68–78.
76. Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2013. Vol. 83. No. 1. P. 10–28.

77. Steel C., et al. Exhausted by cynical: burnout in therapists working within Improving Access to Psychological Therapies Services. *Mental Health Journal*. 2015. Vol. 24. P. 33–37.

78. Volodarska N. Про проблему психологічного благополуччя суб'єктів педагогічної взаємодії як основний пріоритет сучасності. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : збірник тез наукових доповідей круглого столу (м. Київ, 19 грудня 2019 року). 2020. С. 21–28.

79. Weisberg J., Saige A. Teachers' Physical, Mental, and Emotional Burnout: Impact on Intention to Quit. *The Journal of Psychology*. 2010. Vol. 113. P. 333–339.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика № 1

Анкета

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

Результати:

№	Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистих досягнень		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
1		+		+					+
2	+			+			+		
3		+				+		+	
4		+			+		+		
5		+			+		+		
6		+		+					+
7	+				+			+	
8			+			+	+		
9		+			+			+	
10			+	+				+	
11		+				+	+		
12	+			+				+	
13		+			+		+		
14			+			+			+
15		+		+					+
16			+		+		+		

17	+				+				+
18		+				+	+		
19		+		+				+	
20			+		+			+	
21	+					+	+		
22		+		+				+	
23			+			+			+
24	+				+			+	
25		+				+	+		
26		+		+					+
27			+		+			+	
28	+				+		+		
29		+				+			+
30		+		+				+	
31			+		+		+		
32		+				+		+	
33	+			+					+
34		+			+			+	
35			+			+	+		

36		+		+				+	
37	+				+				+
38		+				+		+	
39		+		+			+		
40			+		+				+
41		+				+		+	
42	+			+				+	
43		+			+		+		
44			+			+			+
45		+		+				+	
46	+				+				+
47		+				+	+		
48			+		+			+	
49		+		+					+
50		+			+		+		

АНКЕТА ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

«Методологічні основи дослідження емоційного вигорання та психологічного благополуччя у людей, які працюють з військовими та ВПО»

Шановний(а) респондент(е),

Ця анкета призначена для вивчення особливостей емоційного вигорання та психологічного благополуччя серед фахівців, які працюють з військовими та внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Ваша участь є важливою для отримання об'єктивних даних. Анкетування є анонімним, отримані дані будуть використані виключно в наукових цілях. Будь ласка, оберіть відповідний варіант відповіді або допишіть власну відповідь у відкритих питаннях.

Блок 1: Загальна інформація

1. Яка ваша професійна діяльність?

- Психолог
- Соціальний працівник
- Медичний працівник
- Волонтер
- Інше (вказіть) _____

2. Скільки років ви працюєте з військовими та/або ВПО?

- Менше 1 року
- 1-3 роки
- 4-6 років
- Більше 6 років

Блок 2: Емоційне вигорання

3. Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження у своїй роботі?

- Майже щодня
- Кілька разів на тиждень
- Кілька разів на місяць
- Рідко або ніколи

4. Чи спостерігаєте у себе такі симптоми емоційного вигорання, як апатія, втома, зниження мотивації?

- Так, часто
- Іноді
- Рідко
- Ні

5. Який з наведених факторів найбільше впливає на ваш емоційний стан?

(Можна обрати декілька варіантів)

- Високий рівень відповідальності
- Взаємодія з травмованими людьми
- Брак професійної підтримки
- Особисті труднощі
- Інше (вказіть) _____

Блок 3: Психологічне благополуччя

6. Наскільки ви задоволені своїм психологічним станом за останній місяць?

(Оцініть за шкалою від 1 до 5, де 1 – дуже незадоволений, 5 – повністю задоволений)

- 1
- 2

- 3
- 4
- 5

7. Чи маєте ви доступ до психологічної підтримки або супервізії у своїй роботі?

- Так, регулярно
- Іноді
- Ні

8. Які стратегії ви використовуєте для збереження психологічного благополуччя?

(Можна обрати декілька варіантів)

- Фізична активність
- Медитація, релаксація
- Підтримка колег або рідних
- Консультації з психологом
- Інше (вказіть) _____

Блок 4: Додаткові питання

9. Що, на вашу думку, могло б покращити стан фахівців, які працюють із військовими _____ та _____ ВПО?

(Відкрите питання)

10. Чи готові ви взяти участь у подальшому дослідженні або пройти додаткове тестування на рівень емоційного вигорання?

- Так

- □ Hi

Результати методики «Самооцінка стійкості до стресу»

№ респондента	Сума балів	Рівень стійкості до стресу
1	52	1 – дуже низький
2	48	2 – низький
3	44	3 – нижче від середнього
4	41	4 – трохи нижчий від середнього
5	36	5 – середній
6	32	6 – трохи вищий від середнього
7	29	7 – вищий від середнього
8	25	8 – високий
9	20	9 – дуже високий
10	39	4 – трохи нижчий від середнього
11	50	2 – низький
12	47	2 – низький
13	46	3 – нижче від середнього
14	43	3 – нижче від середнього
15	45	3 – нижче від середнього
16	42	4 – трохи нижчий від середнього

17	40	4 – трохи нижчий від середнього
18	38	5 – середній
19	34	6 – трохи вищий від середнього
20	30	7 – вищий від середнього
21	54	1 – дуже низький
22	49	2 – низький
23	47	2 – низький
24	44	3 – нижче від середнього
25	43	3 – нижче від середнього
26	41	4 – трохи нижчий від середнього
27	39	4 – трохи нижчий від середнього
28	37	5 – середній
29	33	6 – трохи вищий від середнього
30	28	7 – вищий від середнього
31	53	1 – дуже низький
32	50	2 – низький
33	48	2 – низький
34	46	3 – нижче від середнього
35	45	3 – нижче від середнього

36	42	4 – трохи нижчий від середнього
37	40	4 – трохи нижчий від середнього
38	38	5 – середній
39	34	6 – трохи вищий від середнього
40	27	7 – вищий від середнього
41	51	1 – дуже низький
42	49	2 – низький
43	47	2 – низький
44	44	3 – нижче від середнього
45	43	3 – нижче від середнього
46	41	4 – трохи нижчий від середнього
47	39	4 – трохи нижчий від середнього
48	36	5 – середній
49	32	6 – трохи вищий від середнього
50	26	8 – високий

Результати методики нервово-психічної напруги Т.А. Немчіна

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
1	А	Б	В	А	В	В	А	В	В	А	В	В	В	Б	В	В	Б	В	Б	Б	В	В	Б	В	А	Б	В
2	Б	А	А	В	В	Б	А	А	Б	В	В	А	Б	Б	А	В	Б	А	Б	В	А	Б	Б	А	В	Б	А
3	В	Б	Б	А	А	В	Б	Б	А	Б	В	В	А	А	Б	Б	В	В	А	А	Б	Б	В	В	А	А	Б
4	А	В	Б	Б	А	А	В	Б	Б	А	Б	А	А	А	Б	А	А	Б	А	Б	В	А	А	В	А	А	А
5	Б	Б	В	А	А	Б	Б	В	В	А	А	В	Б	А	В	Б	Б	А	А	В	Б	В	А	А	В	Б	Б
6	Б	А	Б	В	А	Б	А	А	Б	Б	А	А	В	Б	А	А	Б	А	Б	А	А	А	Б	Б	А	Б	А
7	А	В	В	Б	Б	А	А	А	Б	В	А	Б	Б	В	В	Б	А	Б	В	А	Б	В	В	А	Б	Б	В
8	А	Б	А	В	В	Б	Б	А	А	В	А	Б	А	А	Б	А	В	В	А	А	Б	Б	В	В	А	А	Б
9	В	А	Б	А	Б	В	А	Б	Б	А	Б	В	Б	Б	В	А	Б	В	А	Б	В	А	Б	Б	А	Б	В

0	А	В	Б	Б	В	А	В	А	А	А	Б	А	В	В	Б	А	А	Б	Б	Б	В	А	А	В	Б	А	А
1	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	А	А	В	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	В	Б	Б	А	А	Б	Б	Б
2	В	Б	Б	В	А	Б	А	В	Б	Б	Б	Б	В	Б	А	А	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	В	В	А
3	А	В	В	Б	Б	А	А	А	Б	А	А	Б	Б	В	В	А	А	Б	А	А	А	В	А	А	Б	Б	В
4	Б	Б	А	В	В	Б	Б	А	А	А	В	А	А	А	Б	А	В	А	А	А	Б	Б	В	В	А	А	Б
5	В	А	Б	А	Б	В	А	Б	В	А	А	В	В	Б	В	А	Б	В	В	Б	В	В	Б	В	А	В	В
6	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б	Б	В	Б	Б	Б
7	Б	Б	В	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	А	Б	А
8	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	А	А	А	А	А	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	А
9	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	А	А	А	Б	Б	Б
0	А	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
1	Б	А	А	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	А
2	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	Б	А	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	А	А

36	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	
37	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	
38	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	А	Б	
39	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	В	А	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	
40	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б	
41	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	А	Б	Б
42	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б
43	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
44	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	В	Б
45	Б	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б
46	Б	Б	А	Б	Б	Б	В	Б	А	Б	Б	В	Б	А	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б	В	А	Б	Б	Б	Б	Б
47	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б
48	Б	А	Б	В	А	Б	Б	А	Б	В	Б	Б	В	Б	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	В	Б	В	Б	Б	Б	Б

49	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	А	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	Б	Б	В	Б	Б	Б	А	Б	Б
50	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	Б	А	Б	Б	В	Б	Б

