

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І.Яблонський

“ ” 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ЖИТЕЛІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ МИКОЛАЇВЩИНИ

Керівник:

к.психол.н., доцент

Микитюк Галина Юріївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

Доктор юридичних наук, канд.

Педагогічних наук, секретар Вченої

Ради Національного Авіаційного

Університету Легенький Микола

Іванович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала:

студентка VI курсу групи 664 Мз

Чаплінська Марія Валеріївна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ:

«Психологія»

Миколаїв – 2024 рік

(повне найменування вищого навчального закладу)

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) не планується

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Микитю Г.Ю.		
Розділ 1	Микитю Г.Ю.		
Розділ 2	Микитю Г.Ю.		
Розділ 3	Микитю Г.Ю.		
Висновки	Микитю Г.Ю.		

7. Дата видачі завдання 26.09.2024

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1.	Вступ до кваліфікаційної роботи	вересень 2024	
2.	Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини	вересень 2024	
3.	Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини	вересень-жовтень 2024	
4.	Розділ 3. Програма психологічної корекції емоційного вигорання	жовтень 2024	
5.	Висновки	листопад 2024	
6.	Передкваліфікаційна практика	02.09 – 15.09. 2024	
7.	Оформлення списку використаних джерел та літератури, додатків	листопад 2024	
8.	Попередній захист	25.11.2024	
9.	Рецензія на дипломну роботу	02.12.2024	
10.	Захист дипломної роботи	17.12 2024	

Студент	_____	Чаплінська М.В.
	(підпис)	(прізвище та ініціали)
Керівник проєкту (роботи)	_____	Микитюк Г.Ю.
	(підпис)	(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Чаплінська М. В. Дослідження емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини. Кваліфікаційна робота на здобуття другого ступеня вищої освіти (магістр) зі спеціальності 053 – «Психологія». Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення проблеми емоційного вигорання у контексті жителів деокупованих територій Миколаївщини і нове вирішення актуальної наукової проблеми подолання емоційного вигорання під час війни. Вивчено фактори, пов'язані із бойовими діями (окупація), які впливають на ментальне здоров'я жителів Миколаївщини.

З'ясовано особливості виникнення і рівень прояву емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини; релевантність психокорекційних методів (Самодопомга Плюс, інформаційні сесії).

Розроблено структурно-функціональну емоційного вигорання в умовах війни в Україні, спрямовану на подолання синдрому емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини. Вивчено особливості виникнення емоційного вигорання. Верифіковано в емпіричному дослідженні концептуальну модель вигорання, застосовано і порівняно різні методики вимірювання емоційного вигорання.

Підтверджено ефективність Самодопомоги Плюс як ефективного методу подолання стреса серед жителів деокупованих територій Миколаївщини.

Ключові слова: професійний стрес, синдром емоційного вигорання, ментальне здоров'я жителів деокупованих територій.

ABSTRACT

Astremska I. V. Study of emotional burnout among residents of the de-occupied territories in Mykolaivska oblast. Qualification work for obtaining the second degree of higher education (master's degree) in the specialty 053 – «Psychology». Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The diploma work provides a theoretical generalization of the problem of emotional burnout in the context of war and contributes to understanding of the better systems of overcoming the emotional burnout of residents of the de-occupied territories of Mykolaivska oblast.

The peculiarities of the occurrence and level of manifestation of emotional burnout among the residents of the de-occupied territories of the Mykolaiv region are clarified; relevance of psychocorrectional methods (Self-help Plus, information sessions).

A structural and functional emotional burnout in the conditions of war in Ukraine has been developed, aimed at overcoming the syndrome of emotional burnout among residents of the de-occupied territories of the Mykolaiv region. The peculiarities of the occurrence of emotional burnout are studied. The conceptual model of burnout has been verified in an empirical study, and relatively different methods for measuring emotional burnout have been applied.

The effectiveness of Self-Help Plus as an effective method of overcoming stress among residents of the de-occupied territories of the Mykolaiv region has been confirmed. The work also identifies venues and opportunities of future studies of burnout in the war-affected areas of Ukraine.

Key words: occupational stress, emotional burnout syndrome, mental health of residents of de-occupied territories.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	13
1.1. Сутність поняття та основні теорії емоційного вигорання.....	13
1.2. Воєнні дії як чинник стресу, що призводить до емоційного вигорання.....	23
1.3. Сутність проблеми емоційного вигорання на територіях України де велися воєнні дії.....	31
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ЖИТЕЛІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ МИКОЛАЇВЩИНИ	39
2.1. Організація і методи дослідження емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини	39
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини	45
Висновки до другого розділу	59
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ЖИТЕЛІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ	62
3.1. Сутність корекційного заходу Самодопомога + (SH+)	62
3.2. Результати проведеної корекційної роботи.....	69
Висновки до другого розділу	84
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	37
ДОДАТКИ	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема професійного вигорання залишається вкрай важливою в сучасному світі, де прогрес і розвиток неможливі без відповідної участі талановитих кадрів [1, 2]. На жаль, професійне вигорання залишається однією із найпоширеніших проблем у контексті професійної діяльності [3, с. 22]. Вигорання, його симптоми і прояви мають ярко виражений негативний вплив на життя людини, на професійну діяльність працівника, та на ефективність організації в цілому [4, с. 33]. Дослідження показали, що проблему емоційного вигорання треба вивчати із урахуванням певного контексту. Таким контекстом може бути певний тип професійної діяльності [1, 5]. Наприклад, дослідження і виявлення вигорання як професійного феномену було розпочато саме серед соціальних та медичних працівників. Зараз відомо, що на вигорання найчастіше страждають саме медичні працівники [6, 7, 8]. Розвиток і поширення досліджень емоційного вигорання призвело до того, що було ідентифіковано додаткові категорії ризику. Такою категорією, наприклад, є студенти які працюють, або батьки дітей із особливими потребами [4, с. 33].

Нещодавно увагу стали привертати контексти, в яких працівники стикаються із різноманітними зовнішніми кризами і негативними чинниками [6]. Одним із таких дуже серйозних зовнішніх чинників є війна, але дослідження феномену емоційного професійного вигорання в умовах війни почалося досить недавно [9, 10]. Дослідження показують, що зовнішній стрес який діє на працівників також має сильний вплив на прояв і розвиток вигорання. Зазвичай, емоційне вигорання досліджували у контексті працівників соціальної сфери. Також, дослідження показали, що ризик вигорання збільшується серед тих, хто працює найдовше [3, 11, 12].

Російська агресія проти України стала одним із найсерйозніших чинників, які впливають на життя українців [13]. Важливо розуміти, що довготривалі воєнні дії негативно впливають на різноманітні аспекти людської діяльності. Ці негативні впливи привертають багато уваги, і наукові дослідження починають ідентифікувати канали, через які війна спричинює зміни у професійній діяльності українців [14, 15]. Воєнні дії і тривалий конфлікт можна вважати одним великим складним чинником, який працює як стрес-фактор. Постійна дія такого стресу спричинює негативні психологічні наслідки, серед них і більшу схильність до професійного вигорання серед жителів України.

Коли досліджується феномен професійного вигорання під час збройних конфліктів, треба розуміти що різні групи населення страждають від негативних чинників по-різному. З географічної точки зору, Україна тире дуже велика країна. Тому, досить логічним є те, що жителі деяких районів України потерпають від наслідків збройної агресії Росії значно більше ніж інші. Цілком зрозумілим є те, що жителі прифронтових ділянок України перебувають у значно більшому стресі, ніж їхні сусіди із, наприклад, Західної України.

Безумовним є те, що всі жителі України страждають від наслідків війни, і ці наслідки проявляються і через психологічні реакції, але треба розуміти, що деякі жителі України і члени суспільства мають життєвий досвід, який суттєво відрізняються від тих, які мають інші члени суспільства. Особливою категорією жителів України, наприклад, можна вважати тимчасово переміщених осіб (ВПО). Іншою важливою категорією населення, яка постраждала від війни є жителі деокупованих території України.

Тема деокупованих територій є особливо актуальною для півдня України. Російська армія захопила декілька обласних центрів, зокрема Херсон. Але зусилля збройних сил України призвели до того, що армія

окупантів відступила від Херсона і прилеглих сіл і міст. Значна частина Півдня України була деокупована протягом 2022-ого року.

Нестача комплексних досліджень в Україні на тему впливу війни на емоційне вигорання стало приводом вибору теми дослідження курсової роботи «Дослідження емоційного вигорання серед мешканців деокупованих територій України в Миколаївській області».

Мета роботи полягає в теоретичному і емпіричному дослідженні гендерних особливостей емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини.

Відповідно до мети були визначені **завдання** дослідження:

- 1) на основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрями вивчення феномену емоційного вигорання;
- 2) вивчити особливості емоційного вигорання серед постраждалих від збройних конфліктів;
- 3) дослідити особливості емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій України;
- 4) розробити специфічні рекомендації щодо запобігання емоційного вигорання серед жителів деокупованих і прифронтових територій України.

Предмет дослідження – емоційного вигорання.

Об'єкт дослідження – рівень емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини.

Гіпотеза. Основною гіпотезою виступає припущення, що жителі деокупованих територій Миколаївщини частіше страждають від емоційного вигорання ніж жителі населених пунктів, які не були під окупацією.

Методи дослідження. У курсовій роботі для розв’язання поставлених завдань були застосовані такі теоретичні методи: метод теоретичного аналізу й синтез наукової літератури з обраної проблеми дослідження; системно-структурний метод; метод узагальнення даних; метод порівняльного аналізу. Також було застосовано такі емпіричні методи: метод наукового спостереження; метод наукового опитування.

Для досягнення поставленої мети були використані наступні методики діагностики: “Опитувальник для вимірювання вигорання” Шауфелі; шкала «Діагностика професійного вигорання» Масlach і Джексон; індекс доброго самопочуття (WHO-5); Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (шкала брехні) Марлоу і Краун. Для обробки первинних кількісних даних використовувалися математично-статистичні методи.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: “Опитувальник для вимірювання вигорання” Шауфелі; шкала «Діагностика професійного вигорання» Масlach і Джексон; індекс доброго самопочуття (WHO-5); методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (шкала брехні) Марлоу і Краун.

Наукова новизна цієї роботи полягає у:

- обґрунтовано теоретичні та експериментальні підходи до визначення емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини;
- здійснено науковий аналіз професійного емоційного вигорання серед постраждалих від збройних конфліктів;
- здійснено жителів деокупованих територій Миколаївщини (Вавілове, Центральне, Снігурівка);
- набули подальшого розвитку дослідження феномену професійного емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій Миколаївщини.

Практичне значення роботи полягає у наступному:

- результати дослідження будуть застосовані в лекційних курсах «Психологія», «Психологічна безпека на робочому місті», «Загальна психологія», розроблено і застосовано психокорекційну програму на основі курсу Самодопомога Плюс;
- дані отримані в результаті цієї наукової роботи дають змогу оцінити ступінь вираженості різних симптомів емоційного вигорання серед населення деокупованих територій Миколаївської області;
- використання фахівцями у сфері управління персоналом.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження цього будуть представлені під час наукової конференції. Також результати дослідження було використано для створення корекційної програми, впровадженої для жителів населеного пункту Центральне в Миколаївській області. Результати опитування дали змогу визначити основні проблеми, щодо емоційного стану респондентів, а також їх загального рівня обізнаності щодо проблеми емоційного вигорання і психічного здоров'я загалом. Визначення і аналіз цих проблем дали змогу сформулювати дві релевантні інтервенції: інформаційні сесії обізнаності щодо проблем емоційного вигорання, та курс заходів Самодопомога Плюс. На основі результатів магістерської роботи було створено дві наукові тези та одну наукову публікацію.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст курсової роботи викладено на 112 сторінках друкованого тексту, містить 16 таблиць та 12 рисунків. Список використаних джерел включає 96 найменування українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Сутність поняття та основні теорії емоційного вигорання

Соціальні працівники вперше звернули увагу на прояви емоційного вигорання в професійному середовищі. З часом вивчення феномену професійного вигорання показало релевантність самого терміна і проблеми для різних контекстів, не обмежених професійною сферою [16]. Не дивлячись на це, проблема емоційного вигорання найчастіше досліджується саме в контексті втоми, яку відчуває працівник певної сфери. Дійсно, дослідження показали, що у професійних закладах, де робочі процеси погано скеровані та організовані, працівники часто можуть відчувати симптоми емоційного вигорання, які можуть мати як фізичні так і психологічні прояви. Вважається, що емоційне вигорання – одна із найпоширеніших проблем сучасного робочого середовища, і з нею стикаються представники будь яких професій [4, 15, 17].

Синдромом професійного вигорання зазвичай вважають індивідуальну реакцію на хронічний робочий стрес, яка може прогресивно розвиватися і погіршити стан здоров'я людини. Гріна [18, с. 1780] вважають першим науковцем, хто застосував термін емоційне вигорання. Однак саме Фройденберг [19, с. 4] розробив перше визначення терміна, згідно якого емоційне вигорання є нічим іншим як станом індивідуальної втоми, розчарування і виснаження, спричиненим робочою діяльністю. Цікаво, що Фройденберг [19, с. 3] та Грін [18 с. 1780] вважали причиною емоційного вигорання не співпадіння реального робочого досвіду людини із її очікуваннями. Така ознака є важливою з огляду на те, що більш сучасні трактування терміну професійного вигорання не спираються на теорію очікування.

Щодо більш сучасних визначено емоційного вигорання, треба розглядати теорії і роботи Маслач і Джексон та Шауфелі [6, 20, 21, 22]. У таблиці 1.1 наведено кілька визначень терміну емоційне вигорання від різних дослідників.

Таблиця 1.1

Визначення емоційного вигорання згідно різних теоретиків

Автор	Визначення
Freudenberger, 1974 [19, с. 4]	Фізичні (відчуття виснаження та втоми, нездатність позбутися тривалої застуди, часті головні болі та шлунково-кишкові розлади, безсоння та задишка) та поведінкові (ознаками є швидкість гніву співробітника та його миттєве роздратування та розчарування) ознаки вигорання.
Маслач [23, с. 13]	Люди, які інтенсивно працюють з іншими [...], часто не в змозі впоратися з цим постійним емоційним стресом, і виникає виснаження. Вони втрачають будь-яку турботу, усі емоційні почуття щодо людей, з якими працюють, і ставляться до них відсторонено чи навіть дегуманно. [...] Почуття працівника до людей часто демонструють зсув у бік цинізму чи негативу. [...] Вигорання часто призводить до погіршення фізичного самопочуття. Професіонал виснажується, часто хворіє, його можуть охопити безсоння, виразки та головні болі мігрені, а також більш серйозні захворювання.

Автор	Визначення
Маслач і Джексон [6, с. 144]	Вигорання – це синдром емоційного виснаження та цинізму, який часто виникає серед людей, які виконують певну «людську роботу». Ключовим аспектом синдрому вигорання є підвищене відчуття емоційного виснаження. Коли їхні емоційні ресурси виснажуються, працівники відчують, що більше не в змозі віддавати себе на психологічному рівні.
Шауфелі [21 с. 256]	Вигорання – це стан, пов’язаний з роботою, який виникає у тих, хто продуктивно та без проблем працював протягом тривалого періоду, щоб задовольнити себе та інших. Надзвичайна втома, порушення емоційних і когнітивних процесів і психічна дистанція є основними елементами розладу. Ментальну дистанцію можна розглядати як дисфункціональну спробу запобігти подальшому виснаженню. Ці основні симптоми супроводжуються вторинними симптомами, такими як депресивні почуття, психосоматичні та психологічні скарги на стрес
Hansez et al, 2018 [24, с. 134]	Вигорання визначається як стійкий негативний стан розуму, пов’язаний з роботою, у «нормальних» людей, що характеризується виснаженням, відчуттям неефективності, демотивацією, дисфункціональною поведінкою на роботі.

За цими визначеннями можна прослідити еволюцію поняття вигорання. Цікаво що перші визначення частіше звертають увагу на те, що вигорання можуть супроводжувати фізичні симптоми. Визначення коми які виникли у

більш пізній період часу характеризується більш високою деталізацією, конкретним визначенням симптоматики, та розумінням, що вигорання може також негативно впливати і на когнітивні процеси людини.

Дослідниками Масlach і Джексон [6, с. 142] дороблено і сформульовано одне із найбільш поширених визначень емоційного вигорання. Масlach і Джексон помітили, що синдром емоційного вигорання є психологічним синдромом. Виникнення такого емоційного стану супроводжується зниженням відчуттям професійної ефективності. Не дивлячись на чітко розроблене визначення терміну, Масlach і Джексон вважали емоційне вигорання проблемою, що стосується лише представників певних професій – соціальних та медичних працівників [6, 23]. Наразі численні емпіричні дослідження показали, що синдром емоційного вигорання може спостерігатися у різноманітних груп людей, і ця психологічна проблема не прив'язана до певної професійної діяльності [25, 26, 28, 29, 30].

Важливим компонентом визначення, яке розробили Масlach і Джексон є те, що емоційне вигорання треба розуміти як синдром, що охоплює набір ознак і симптомів та дозволяють клінічно визначити певний стан людини, який відмінний від норми (дивись Рис. 1.1.). Згідно Масlach і Джексон, синдром емоційного вигорання можна охарактеризувати як одночасний прояв трьох груп симптомів: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень (Рис 1.1). Масlach і Джексон розробили опитувальник, якій широко використовується для вимірювання і діагностування синдрому емоційного вигорання. Опитувальник Масlach і Джексон дозволяє діагностувати п'ять груп симптомів емоційного вигорання: фізичні, емоційні, поведінкові, когнітивні та соціальні.



Рис. 1.1. Теорія емоційного вигорання за Маслач і Джексон: основні групи ознак вигорання

Емоційне виснаження проявляється у форм почитав і відчуття виснаженості психологічними зусиллями, докладеними на роботі. Це також описується з точки зору втоми, втоми, втоми, слабкості, і суб'єкти, які виявляють цей тип почуттів, виявляють труднощі в адаптації до робочого середовища, оскільки їм не вистачає емоційної енергії, щоб впоратися з робочими завданнями [6, с. 142]. Інший вимір – цинізм - міжособистісний компонент вигорання, визначається як реакція відстороненості, байдужості та байдужості до роботи, яка виконується, та/або до людей, які її виконують. Це перетворюється на негативне або неадекватне ставлення та поведінку, дратівливість, втрату ідеалізму та уникнення міжособистісних стосунків, як правило, щодо користувачів послуг, пацієнтів та/або клієнтів [23].

Виміри емоційного вигорання за Джексон і Маслач та їхні визначення [6]

Вимір	Визначення
Емоційне виснаження	проявляється у формі почуттів і відчуття виснаженості психологічними зусиллями, докладеними на роботі. Це також описується з точки зору втоми, втоми, втоми, слабкості, і суб'єкти, які виявляють цей тип почуттів, виявляють труднощі в адаптації до робочого середовища, оскільки їм не вистачає емоційної енергії, щоб впоратися з робочими завданнями.
Цинізм або деперсоналізація	міжособистісний компонент вигорання, визначається як реакція відстороненості, байдужості та байдужості до роботи, яка виконується, та/або до людей, які її виконують. Цинізм перетворюється на негативне або неадекватне ставлення та поведінку, дратівливість, втрату ідеалізму та уникнення міжособистісних стосунків
Зменшення індивідуальних досягнень	відображається в негативній професійній самооцінці та сумнівах щодо здатності ефективно виконувати роботу, а також у більшій схильності негативно оцінювати результати.

Наразі третій компонент – редукція особистих досягнень – відображається в негативній професійній самооцінці та сумнівах щодо здатності ефективно виконувати роботу, а також у більшій схильності негативно оцінювати результати [6, с. 143]. Це також призводить до

зниження продуктивності та здібностей, низького морального духу, а також зниження навичок подолання (дивись Табл. 1.2).

Треба зауважити, що не всі дослідники погоджуються з теорією Масlach і Джексон. Наприклад, Шауфелі протестував опитувальник Масlach, зробивши висновок, що останній потребує певних доробок [20]. Шауфелі запропонував власний інструмент визначення емоційного вигорання - “Опитувальник для вимірювання вигорання” (BAT).

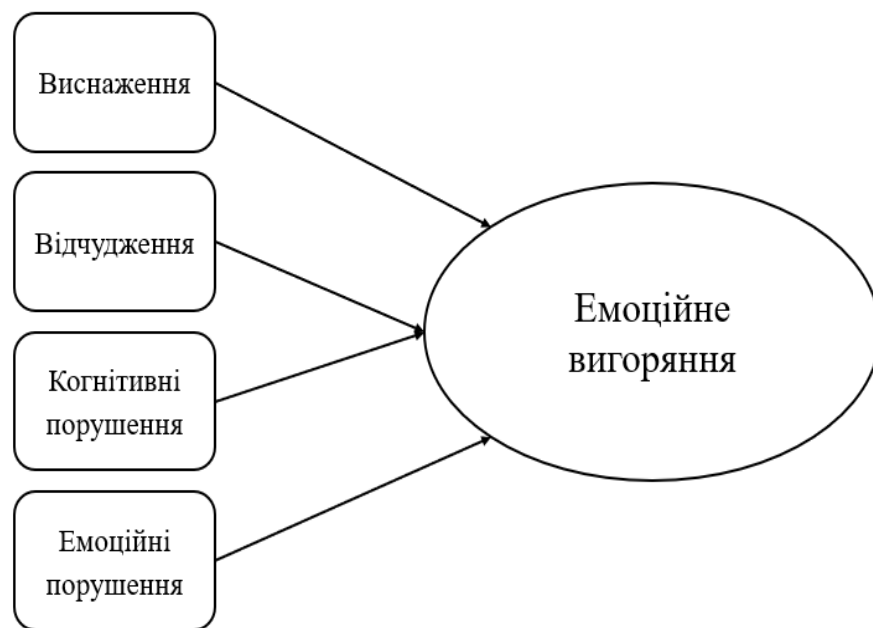


Рис. 1.2. Теорія емоційного вигорання за Шауфелі: основні групи ознак проблеми

Згідно теорії Шауфелі, існують такі групи проявів, що разом характеризують стан емоційного вигорання: виснаження, відчуження, когнітивні порушення і емоційні порушення (дивись Рис 1.2) [20-22, 31].

Дослідження таких вчених як Масlach і Джексон [6, ,с. 146], Шауфелі [21, с. 256] дають змогу усвідомити, що емоційне вигорання - це симптомокомплекс, який здатен впливати на всі структурні рівні особистості:

– соціально-психологічний (наприклад - міжособистісні стосунки);

- особистісний (зміна індивідуальних рис);
- мотиваційний (загальний рівень мотивації людини);
- регулятивно-ситуаційний (здатність впливати і реагувати на внутрішні і зовнішні зміни).

Теорії емоційного вигорання Масlach і Шауфелі вважаються найбільш поширеними і прийнятними у сучасному науковому світі. Але відомі і інші теорії, якими користуються дослідники для того, щоб зрозуміти і пояснити явище емоційного вигорання [32, 33, 34]. Одну з теорій розробив Монтеро-Марін. Монтеро-Марін пояснює чому що емоційне вигорання розвивається по-різному у різних індивідів [34, с. 7]. Згідно класифікації Монтеро-Маріна, існують три тип розвитку емоційного вигорання. Розуміння типів і стадій розвитку важливе для того, щоб правильно діагностувати проблему і визначити коригуючі інтервенції. Вигорання можна вважати континуумом - станом людини, що розвивається, поступово прогресуючи від ентузіазму до апатії [34, с. 9].

Дослідження показали, що емоційне вигорання супроводжує надмірну залученість людини у роботу (так званого шаленого підтип емоційного вигорання). Такий високий рівень залученості людині досить важко підтримувати без емоційного або фізичного виснаження, тому працівники як механізм реагування часто обирають захисну дистанцію. Таке дистанціювання від своєї роботи в практичному сенсі нагадує апатію. Дистанціювання допомагає працівникові знизити рівень трудової активності і зменшити фізичне або психологічне навантаження, але зазвичай він воно відбувається ціною розчарування [35].

Другим підтипом описаним Монтеро-Маріном є так званий фенетичний. Фенетичний підтип вигорання є типовим для так званих робочих контекстів, де працівники часто змушені працювати до повного виснаження [34 с. 10]. Таке явище притаманне на роботах де існують зміни, тимчасові контракти, і де працівники часто змушені дуже багато працювати щоби зберегти свою роботу. У такому контексті, працівники часто дуже

мотивовані і демонструють високий рівень залученості і досягнення певних результатів. Їхні зусилля часто засновані на активному вирішенні проблем, для чого вони готові використати велику кількість робочих годин або працювати у вихідні. Прогнозованим результатом такого вигорання стає відчуття погіршення особистого життя та здоров'я.

Третій підтип емоційного вигорання зустрічаються у організаціях, для яких притаманні монотонні і нестимулюючі професії. Працівники таких професій часто стикаються із механічними та рутинними завданнями, які не приносять ніякого задоволення. Як результат, працівники часто відчують нудьгу, байдужість та повну відсутність особистого розвитку. Деякі дослідники стверджують що такий підтип емоційного вигорання тісно пов'язаний із високим рівнем цинізму через те що людина не ототожнює себе із робочими завданнями і метою своєї організації. Робітники, які відчують цей тип вигорання часто використовують так звані ескапістські стилі подолання кризи, які включають у себе уникнення або стратегію відволікання [34, с. 12]. Четвертий так званий змучений підтип можна охарактеризувати почуттям безнадійності та повною відсутністю контролю над результатами своєї праці. При цьому робітники відчують, що вони готові покинути свою роботу Як відповідь на будь-які складнощі. При цьому індивідууми не виявляють самовідданості. Можна сказати, що при такому типі емоційного вигорання, працівники використовують пасивні стилі подолання стресу, які викликають відчуття власної некомпетентності та змушують їх страждати від почуття провини [36].

Грінберг [25] пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес:

- перша стадія – «медовий місяць». Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, відноситься до них з ентузіазмом;

- друга стадія емоційного вигорання «нестача палива». З'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном;
- третя стадія емоційного вигорання (хронічні симптоми). Надмірна робота без відпочинку, приводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань;
- четверта стадія емоційного вигорання (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, а результаті чого людина частково або повністю втрачає працездатність;
- п'ята стадія емоційного вигорання «пробиття стіни». Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань.

Окремо треба дослідити досить популярну серед українських дослідників теорію емоційного вигорання авторства В. В. Бойка [37-40]. Згідно методики Бойко, існують три різні фази емоційного вигорання:

- 1) Напруження;
- 2) резистентності;
- 3) виснаження.

Кожну із трьох стадій можна діагностувати, використовуючи симптоми, які характерні для цієї окремої фази. Фаза напруження асоціюється із тривогою і нервовим напруженням, яке є передвісником емоційного вигорання. Бойко виділяє чотири симптоми такої фази. Серед них симптом переживання психотравмуючих обставин - він проявляється постійно засмучується і усвідомлює негативні чинники, які призводять до стресових ситуацій на роботі. Другим симптомом можна вважати незадоволення собою [37-40]. Людина відчуває що вона не здатна вплинути на психотравмуючі обставини, і як результат цього відчуває незадоволеність обраної професією, посадою, та своєї роллю. При цьому одним із негативних чинників виступає механізм емоційного перенесення, коли людина

спрямовує негативні думки на себе, а не на роботу. Бойко також виділяє симптом загнаності в клітку - при якому людина відчуває що вона не може щось змінити і психотравмуючі обставини дуже тиснуть на неї. Останнім діагностичним симптомом є симптом тривоги і депресії, які і спонукають до виникнення емоційного вигорання як засобу психологічного захисту від психотравмуючих обставин [41].

Для другої фази резистенції характерні такі симптоми як симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування, симптом емоційно-моральної дезорієнтації, симптом розширення сфери економії емоції та симптом редукції професійних обов'язків. Загалом фаза резистенції пов'язана із фактичним опором стресу, Який з'явився і виріс із моменту появи тривожного напруження. Людина, яка відчуває це напруження Несвідомо або свідомо прагне досягти психологічного комфорту і намагається знизити тиск зовнішніх чинників. Симptom неадекватного вибіркового емоційного реагування на практиці це можна зустріти, коли людина перестає проявляти емоції під час комунікації із колегами. Симptom емоційно-моральної дезорієнтації виникає, коли у людини виникає потреба в самовиправданні. Симptom розширення сфери економії емоції виникає, коли стратегія економії емоції поширюється поза межі робочого місця [42]. Тобто дефіцит емоційного спілкування проявляється навіть коли людина розмовляє із близькими. Симptom редукції професійних обов'язків полягає у прагненні людини зменшити свої обов'язки і задачі, для того щоб зменшити емоційні витрати [37-40].

Наступною фазою є фаза виснаження, яка характеризується зменшенням загального енергетичного тону і послабленням нервової системи людини. На цьому етапі виснаження стає постійним чинником психічного життя людини [42]. Серед симптомів фази виснаження симптом емоційного дефіциту, симптом емоційної відчуженості, симптом особистісної відчуженості та деперсоналізації, та симптом психосоматичних і

психо-вегетативних порушень [39]. Емоційний дефіцит зазвичай проявляється у нездатності людини брати участь у спілкуванні, співпереживання та спільній діяльності. Емоційна відчуженість проявляється у виникненні емоційних реакцій під час роботи. При деперсоналізації людина втрачає інтерес і цікавість до людини. Психосоматичні і психовегетативні порушення проявляються на рівні психічного та фізичного відчуття [37-40].

Іншою теорією яка поки що отримала мало уваги, є теорія емоційного зараження [25]. Теорія емоційного зараження заснована на тому, що у людей є тенденції до автоматичного копіювання та синхронізації вокалізації, міміки рухів та поведінки. Люди, які працюють разом в колективі, завжди діляться своїми емоціями, страхом або досягненнями. Теорія емоційного зараження пропонує вважати вигорання, як процес який може відбуватися в робочих групах. Емпіричні дослідження показали, що емоційне вигорання насправді може виникнути шляхом зараження у колективах медичного персоналу, а також між подружжям. Важливим висновком є те, що емоційне вигорання може виникнути не тільки на робочому місці, а і у повсякденному житті, і в родині.

1.2. Воєнні дії як чинник стресу, що призводить до емоційного вигорання

Існує багато груп чинників, які призводять до емоційного вигорання. До факторів ризику відносять велике навантаження, монотонні завдання, конфлікти з начальством або колегами, схильність до агресивної поведінки клієнтів [5; 43; 44; 45]. Відповідно до широко використовуваної моделі попит-контроль, ризик розвитку професійного вигорання є вищим, якщо існує комбінація високих психологічних вимог і поганих робочих ресурсів [43; 46]. Однак залишається незрозумілим, чому в одних людей розвивається синдром вигорання, а в інших – ні. Крім того, психологічне лікування, що складається з релаксаційної терапії, когнітивної терапії, навчання навичкам

подолання та реактивації, може ефективно зменшити скарги. Однак люди сильно відрізняються за швидкістю одужання [47, 48, 49].

Здебільшого невідомо, які фактори впливають на рефрактерність лікування. Оскільки вигорання є станом стресу, було висунуто гіпотезу про те, що в нього задіяні автономна нервова система (ВНС) і вісь гіпоталамус–гіпофіз–надниркові залози (вісь НРА) (дивись Рис. 1.3). Більшість досліджень поведінки цих систем зосереджено на гострому стресі. Під час гострого стресу симпатична частина ВНС активується, а парасимпатична частина знижується [50, 51].

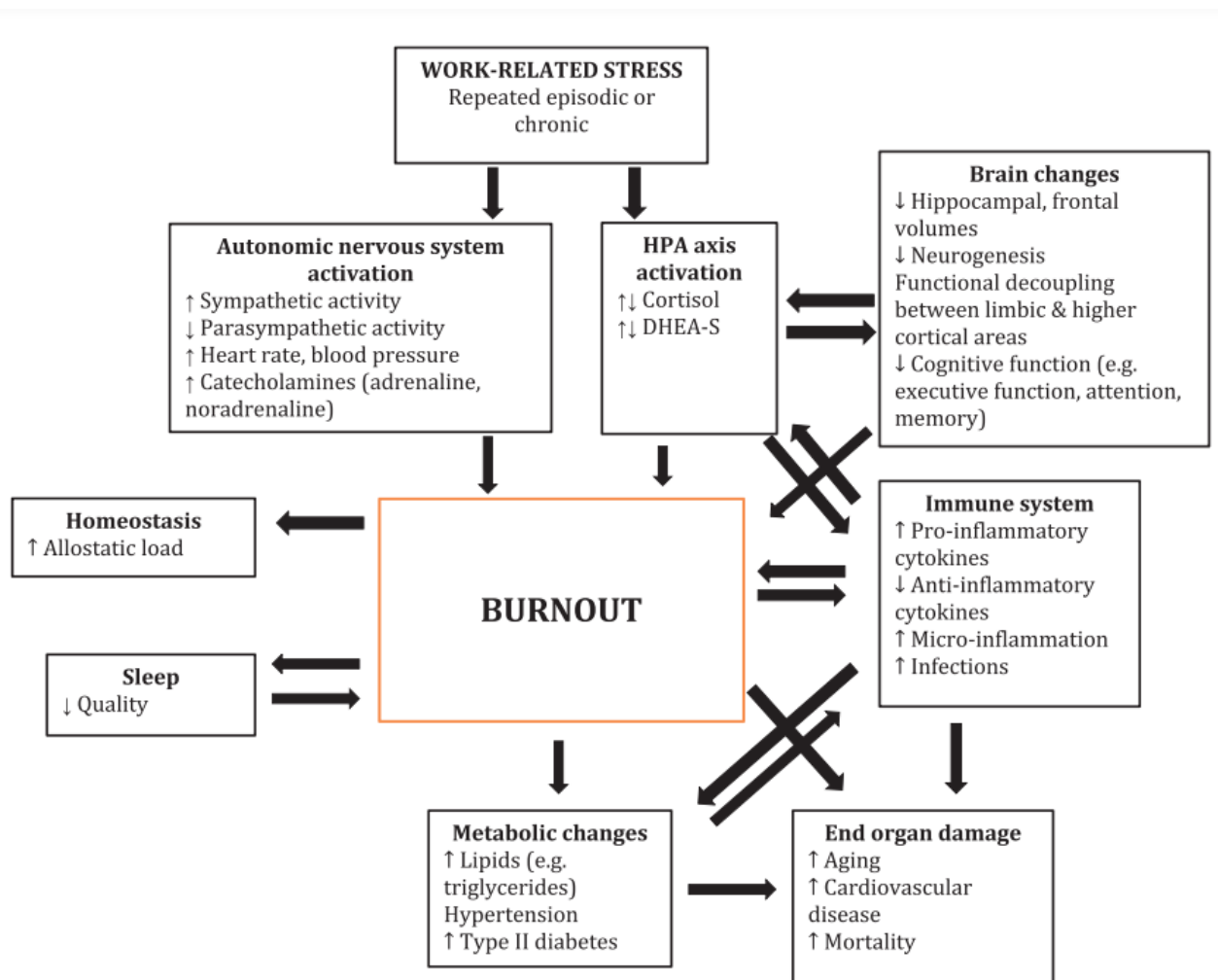


Рис. 1.3. Біологічні процеси задіяні під час емоційного вигорання (Хан, 2019, с. 2). Згідно даної теорії, тривала дія вигорання може напряду або

опосередковано призводити до різноманітних захворювань (діабет, старіння, послаблення імунної відповіді).

Це відображається в периферичній крові вивільненням катехоламінів через ВНС і вивільненням кортизолу через вісь НРА. Спостерігається підвищення як частоти серцевих скорочень, так і артеріального тиску. Імунна система тимчасово пригнічується, а метаболізм стає катаболічним. Серед пацієнтів із синдромом вигорання повідомлялося про підвищену захворюваність на застуду, грипоподібні захворювання та гастроентерит [52; 53]. Таким чином, кілька досліджень досліджували, чи біомаркери, задіяні в імунній відповіді, пов'язані з вигоранням (дивись Рис. 1.3) [50]. Представлена схема вказує на те, що тривале вигорання може призводити до низки психічних і фізіологічних розладів. Таке тлумачення також підтверджують емпіричні дослідження, які вивчають дію довготривалого гострого стресу на організм людини.

«Теорія тривалої активації» припускає що тривалий вплив стресора або повторний гострий активація НРА запобігає цим системам повертатися до гомеостазу [50]. Ще була висунута гіпотеза, яка підтримується та посилюється симпатична активність, знижений парасимпатичний вагус активність, посилена симпатична реактивність і затримка симпатичного відновлення [54]. біологічні процеси, що пов'язують хронічний стрес до вигорання. Зміни ВНС були досліджені у пацієнтів з вигорання шляхом вимірювання варіабельності серцевого ритму (ВСР), який ефективно оцінює баланс між активністю симпатичної та парасимпатичної нервової системи. В одному дослідженні [55] у жінок зі стресовою втомою спостерігалася знижена ВСР і ознаки вегетативного збудження порівняно зі здоровими особами. В іншому дослідженні [56], зниження ВСР було кількісно визначено у зразку клінічного вигорання порівняно зі здоровою групою.

На жаль більшість досліджень, які вивчають проблеми емоційного вигорання зосереджені на вивченні внутрішніх чинників або чинників

робочого середовища, які можуть призвести до підвищення ризику вигорання. Досить небагато досліджень сфокусовані на різноманітних зовнішніх чинниках, які теж можуть впливати на виникнення і розвиток вигорання у людини [57, 58]. Такі зовнішні чинники можуть створювати постійний стресовий фон для людини, який в свою чергу може підвищити ризик виникнення різноманітних психологічних розладів. Дослідження показали, що тривалість та інтенсивність стресу є фактором, який значно пригнічує імунну систему людини та підвищує ризики різноманітних психологічних розладів [52].

Сам факт виникнення вигорання можна вважати системною адаптацією організму до умов, в яких стрес є постійним негативним чинником. В такому випадку вигорання проявляється який механізм коли який дозволяє заблокувати або уникнути негативні емоційні реакції і відчуття, наприклад при взаємодії із колегами. Таке пояснення співзвучне з теорією Шауфелі [21 с. 256], який вказує на адаптаційну функцію вигорання. Слід розуміти що така адаптаційна позитивна функція зберігається лише протягом певного часу. Якщо не усунути причини вигорання, людина відчує негативні наслідки відчуження, когнітивних і психологічних порушень у повсякденному житті, на роботі, при спілкуванні зі своїми близькими [59, 60].

На жаль у світі зростає кількість країн в яких ведуться воєнні дії. Війна, збройна агресія та довготривалі конфлікти мають руйнівні соціальні, та психофізіологічні наслідки для населення. Все частіше дослідники, який вивчають проблему вигорання у певному професійному середовищі, починають враховувати різноманітні зовнішні чинники [60, 61, 62]. Воєнні дії, безумовно, є одним із таких важливих зовнішніх чинників. На жаль, більшість досліджень фокусується на вивченні чинників, таких як нещодавно пандемія. Важливою причиною такої уваги до пандемії та її наслідків є те, що така криза впливає саме на контекст медичних закладів, у яких працюють доктори, медсестри та інші медичний персонал [8, 62, 63, 64]. Як було вже

раніше зазначено, дослідження емоційного вигорання традиційно фокусується на таких сферах життя як соціальна та медична. Війна та збройні конфлікти в свою чергу є зовнішніми факторами, які впливають на всі сфери життя та професійні установи. Цим можна пояснити те, що більшість нещодавніх досліджень вивчає саме вплив пандемії та інших кризових явищ на вигорання та психологічні порушення [66-70], а саме вплив війни та воєнних конфліктів розглядається набагато рідше [8, 60, 61, 65].

Не дивлячись на нерівномірне при ділення уваги певним зовнішнім чинникам, багато наукових робіт намагається визначити чи впливають воєнні дії на вигорання, і якщо так, через які саме механізми, і як можна з цим боротися. Багато таких досліджень присвячені країнам, в яких війна та збройні конфлікти існують протягом певного часу. Прикладами таких країн є Лівія, Сирія, Афганістан. Наприклад, Лівія - це країна, яка потерпає від збройного конфлікту з 2011 року. Громадянська війна в Лівії вже призвела до значних жертв серед населення, руйнувань, економічної кризи з якої країні дуже важко вибратися. Багато дослідників демонструють, що в таких умовах у місцевого населення значно підвищується ризик виникнення різних психічних захворювань. Але дані щодо виникнення саме емоційного вигорання є більш рідкісними. Одне із нещодавніх досліджень демонструє, що воєнний конфлікт в Лівії із поєднанням пандемії призводить до більш високого рівня вигорання серед працівників медичних закладів країни. Дослідження вибірки з 532 лікарів показало, що медичні працівники знаходяться у групі ризику виникнення емоційного вигорання, і цей ризик збільшується під час воєнних дій.

Також дослідниками показано, що у людей депресивних розладів тощо. Крім того, згідно деяких досліджень, ризик виникнення вигорання та інших психоемоційних розладів дещо вищий для людей віком від 35 років і старше. Раніше теж було показано, що виникнення вигорання корелює із віком людини, а до того із кількістю уроків, які людина провела на певній роботі.

Таким чином можна сказати, що емоційне вигорання серед людей жертв збройних конфліктів у багато чому нагадує особливості вигорання серед загальної популяції людей, які не є жертвами конфліктів.

Дослідники пропонують різні механізми, через які збройні конфлікти можуть впливати на психоемоційний стан людини. Наприклад, доказано що тривалі збройні конфлікти зменшують загальну якість життя людини адже в неї зменшується доступ до базових послуг і ресурсів, таких як вода, їжа, медичні послуги і соціальна підтримка. Воєнні конфлікти призводять і провокують так зване гендерно-зумовлене насильство, від якого можуть потерпати різні вразливі групи населення, зазвичай - жінки та діти. Слід пам'ятати і про те, що збройні конфлікти можуть бути дуже різними за своєю природою. Вони відрізняються з огляду своєї тривалості, інтенсивності, характеру, технологічних компонентів, спрямованості проти різних етнічних груп.

Деякі дослідження фокусуються на конкретних механізмах, через які воєнні дії можуть впливати на психологічний стан у людини включаючи її схильність до вигорання. Наприклад, добре досліджена роль вторинної травматизації як феномену який призводить до виникнення психологічної травми, а з часом може призвести до вигорання серед медичних працівників. Під час війни представники багатьох професій частіше стикаються із різноманітними болісними історіями Людей, які отримали поранення або втратили родичів. Співчуття і вислуховування цих історій саме і призводить до вторинної травматизації. Люди які живуть на окупованих або деокупованих територіях або недалеко від фронтової зони часто стають свідками смертельних випадків, вибухів, та інших ситуацій, які з часом призводять до появи так званого посттравматичного синдрому (ПТСР).

Дослідження Саргента et al. [62] показали, що внутрішні проблеми, такі як організація праці мають більш виражений негативний вплив на схильність до вигорання ніж зовнішні чинники пов'язані із бойовими діями.

Опитування, засноване на шкалі вигорання Масlach (MBI), було проведено серед постачальників медичних послуг під час збройного конфлікту, в якому брала участь армія США. Було розраховано середні значення субшкали MBI та проаналізовано асоціації між змінними. Середні значення субшкали MBI становили 19,99 емоційного виснаження, 4,84 деперсоналізації та 40,56 особистих досягнень. Розчарування в адміністративній підтримці було пов'язане з сильним емоційним виснаженням і деперсоналізацією; розчарування в балансі між життям і роботою було пов'язане з сильним емоційним виснаженням [62].

Шаріфан et al. [8] використовували змішану методологію для вивчення зв'язку між травмою, виснаженням і стійкістю вчителів початкових класів, які працюють і живуть у Сирії. Кількісні результати свідчать про відсутність суттєвих відмінностей між віком, підготовкою чи рівнем освіти вчителів, а також травмою та стійкістю. Проте було виявлено, що підготовка вчителів значною мірою пов'язана з емоційним виснаженням. Крім того, травма та особисті досягнення були суттєво пов'язані зі стійкістю. Важливим висновком у цьому дослідженні було те, що вчителі з вищим рівнем стійкості, швидше за все, справлялися з травмою війни. Результати свідчать про те, що стійкість учителя можна концептуалізувати шляхом адаптації біоекологічної моделі розвитку людини, оскільки підтримуючі системи навколо вчителів мають вирішальний вплив на їхнє психологічне благополуччя та стійкість. Виявилося, що почуття особистого досягнення відіграє головну роль у рівнях стійкості вчителів. Подібним чином травми та вигорання були нижчими серед учителів з вищим рівнем стійкості.

Таким чином можна зробити деякі висновки щодо оглянути наукової літератури. Феномен вигорання було вперше описаної досліджено саме серед соціальних та медичних працівників. Можна сказати, що історично дослідження з тематики вигорання фокусується саме на певних професіях, такі як соціальні працівники медики та вчителі. Останнім часом феномен

вигорання почали більше вивчати серед інших професій та груп людей, наприклад студентів. Пандемія спричинила зростання інтересу до того, як великий катаклізм може вплинути на психічне здоров'я людей представників певних професій. Це миттєво відобразилося у зростанні кількості досліджень щодо впливу пандемії на емоційне вигорання. Серед інших серйозних чинників зовнішньої етіології, які можуть спричинити емоційне вигорання - війна і бойові дії. На жаль, саме вплив збройного конфлікту на емоційне вигорання залишаються невивченим. Існують деякі дослідження, які аналізують вплив війни на психічне здоров'я медичного персоналу, який працює в умовах збройного конфлікту. Але поки що, бракує досліджень які аналізують як фоновий режим бойових дій впливає на вигорання серед звичайних жителів - не працівників медичної сфери.

1.3. Сутність проблеми емоційного вигорання на територіях України де велися воєнні дії

Країна потерпає від збройної агресії і воєнних конфліктів починаючи з 2014 року. - Це означає, що на момент початку цього дослідження, Україна знаходиться у стані воєнного конфлікту протягом 10 років. Треба розуміти, що широкомасштабне вторгнення Росії в Україну розпочалося лише у 2022 році. Саме повномасштабна війна Росії проти мирної держави призвела до значних руйнувань, міграційної кризи, людських жертв і страждань. Основний удар Росії прийшовся на східний та південні регіони країни такі Луганська, Донецька, Харківська, Запорізька, Херсонська, Миколаївська та Сумська області. Південні регіони України особливо потерпали і потерпають від російської збройної агресії. Особливо треба відмітити Херсонську та миколаївську області, які з 2022 зазнали серйозних руйнувань, а багатонаселених пунктів включаючи обласний центр Херсон були окуповані російськими військами. - Це призвело до того що велика частина мешканців Херсонської і Миколаївської областей зазнали окупації.

Карта Миколаївської області демонструє площину території, які було захоплено російською армією під час широкомасштабного вторгнення (див. Рис. 1.4). Можна побачити, що окупація охопила величезні території області і російська армія майже впритул підійшла до обласного центра Миколаєва. Лише героїчними зусиллями збройних сил України ворога було зупинено, а з часом окуповані території було повернено. Але протягом окупації та після неї жителі Миколаївської області відчували на собі руйнівну дію російської збройної агресії, потерпаючи від насильства, обстрілів, економічного занепаду. Україна перетворилася на одну із найбільш сильно замінованих країн світу.

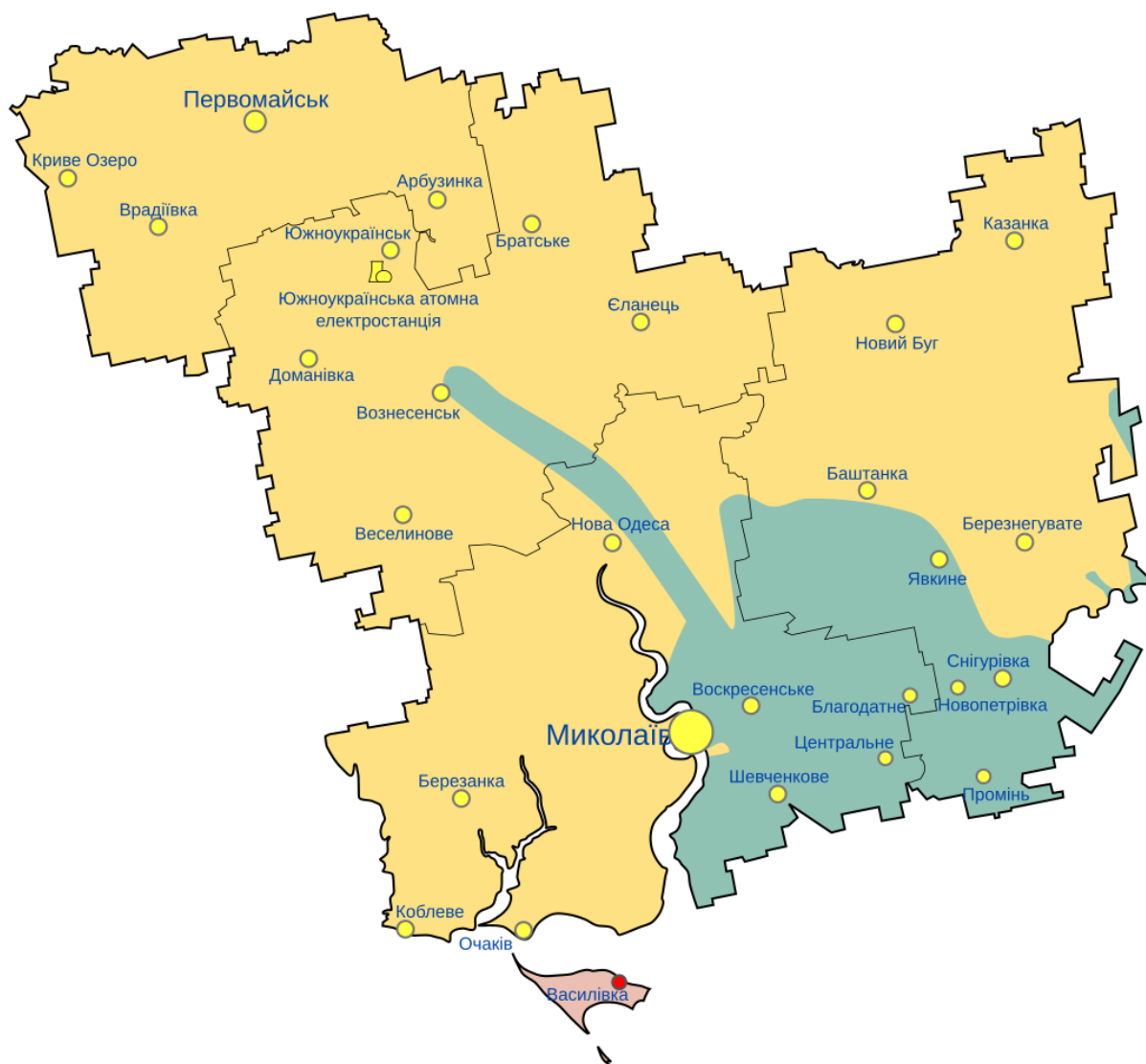


Рис 1.4. Карта окупації Миколаївської області під час широкомасштабного вторгнення Російської Федерації. Жовтим кольором позначено території під контролем України, зеленим – деокуповані території. Червоним – окупована частина на листопад 2024 року

Незважаючи на ці надзвичайні обставини, у розпал повномасштабної війни, працівники різних сфер наполегливо виконують свої професійні обов'язки, непохитно дотримуючись своєї лінії. Проте вкрай важливо дослідити стан і динаміку вигорання, яке виникає в стані постійного хронічного стресу, спричиненого як звичайними проблемами, з якими стикається персонал, так і додатковими факторами, спричиненими війною. Існує багато офіційної та неофіційної інформації, щодо умов життя в яких

перебували мешканці окупованих територій. Достойменно відомо, що велика кількість місцевих активістів, голів громад та інших громадян з активною позицією зазнали загроз, а подекуди тортур.

Згідно досліджень всесвітньої організації охорони здоров'я важливим наслідком збройного конфлікту в Україні є різноманітні проблеми і розлади психічного здоров'я її громадян [71-74]. За різними розрахунками, такі проблеми і розлади можуть торкнутися значною частини населення або близько 25% - це означає що у майбутньому проблема психічного здоров'я стане релевантною для додаткових 10 млн українців [75, с. 18]. Звичайно, така ситуація створює складні наслідки для розвитку і виживання нації в цілому. Погіршення психосоціального стану людей призводить до зниження їхньої працездатності. Емоційне вигорання пов'язане із професійною діяльністю людини є одним із таких чинників. Дослідження показують, що виникнення і розвиток вигорання мають значний негативний ефект на індивідуальну продуктивність людини на місці [71, 76].

Огляд наукової літератури показує, що наразі досліджень впливу війни на емоційне вигорання в Україні досить небагато. Але дослідження, які існують, стверджують що війна та її різноманітні прояви, в тому числі і окупація українських територій, мають сильний негативний вплив на психічне здоров'я громадян України. На рис 1.3 зображено результати дослідження Цибуляк et al. [7, с. 17975], яка разом із колегами дослідила динаміку вигорання серед працівників академічної сфери в Україні з початком повномасштабного вторгнення Росії. Результати роботи вказують на значний прояв і поширення емоційного вигорання серед працівників вищої освіти, а також на те, що існують значні відміни прояву вигорання серед жінок і чоловіків. Наприклад, жінки значно більш схильні до прояву виснаження і його висока ступінь спостерігається у 61.42% опитаних працівників (у чоловіків цей показник лише 48,39%). Слід зазначити, що Цибуляк et al. [7 с. 144] проводили опитування і діагностування серед

працівників протягом двох періодів – 5 та 11 місяців з початку повномасштабного вторгнення відповідно. Динаміка зображена на рис. 1.3 дає змогу зрозуміти, що тривалість збройної агресії корелює із підвищенням рівня емоційного вигорання. З таким твердженням також погоджуються інші дослідники [77-79].

В своєму іншому дослідженні Цибуляк et al. [79 с. 17975] демонструє, що вимушене переміщення відіграє роль негативного стресового чинника, що призводить до підвищення ризику вигорання. Опитування за участю 836 учасників із 164 вищих навчальних закладів показало, що 37% респондентів стали вимушеними переселенцями внутрішньо (24%) або зовні (13%) (Рис 1.4). Було виявлено значні зв'язки між вимушеною міграцією та виснаженням серед викладачів, з помітними відмінностями між зовнішніми мігрантами, внутрішніми мігрантами та іншими. Педагогічний персонал, який був змушений мігрувати, демонстрував вищий рівень емоційного виснаження порівняно з колегами, які не були мігрантами. Зовнішні мігранти відчували виснаження енергії, тоді як внутрішні мігранти повідомляли про зниження професійних досягнень. Неадекватна оплата праці, нестабільність соціального забезпечення, підвищена професійна активність, недостатня державна підтримка, тривога, постійний стрес і турбота про свою країну, місто та університет були загальними факторами, що сприяли вигоранню серед усіх груп [79, с. 143].

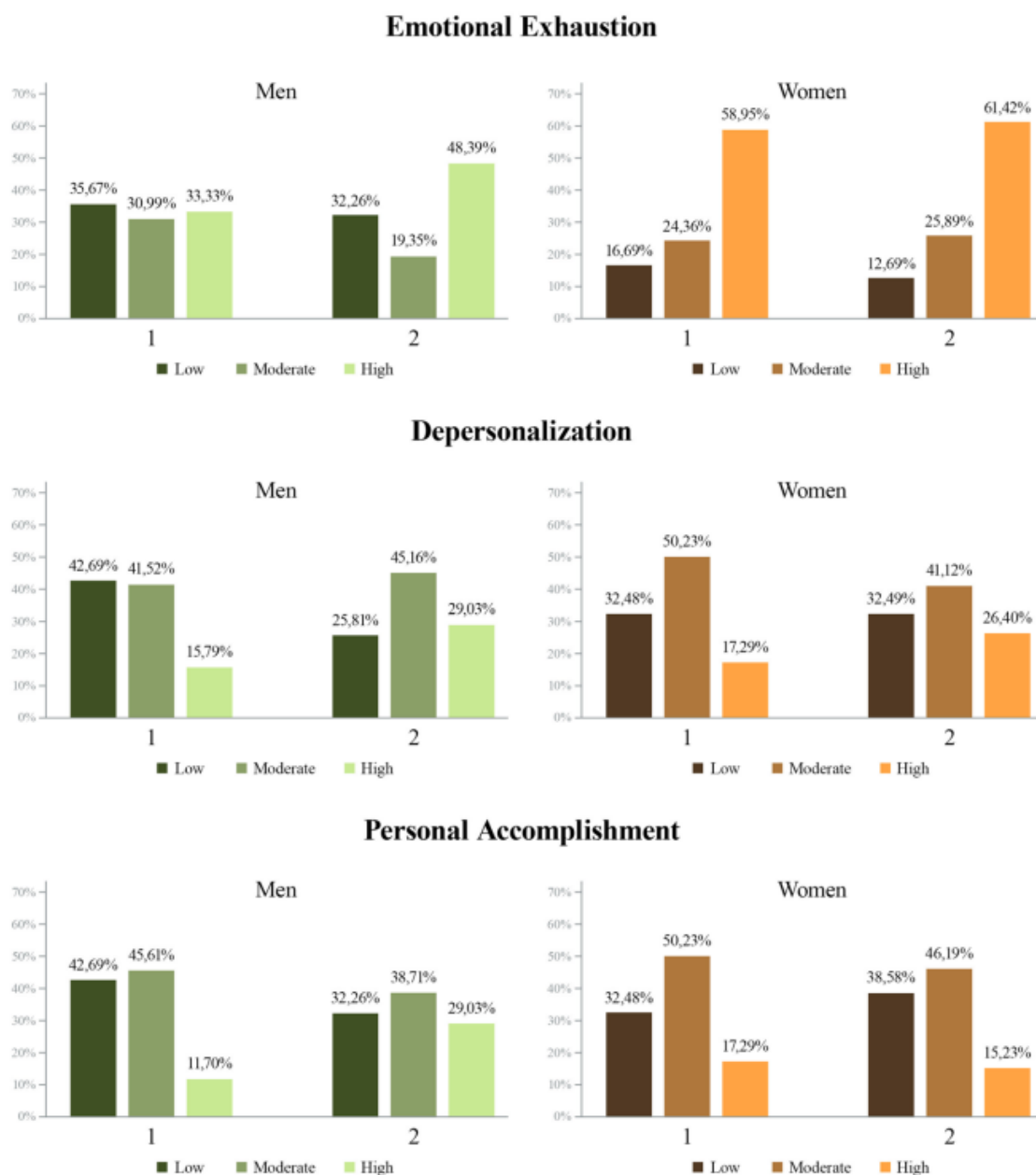


Рис. 1.4. Дослідження емоційного вигорання серед працівників академічної галузі в Україні (порівняння за силою прояву конкретних симптомів, методика Масlach і Джексон); позначення 1 і 2 відповідають двом хвилям дослідження, коли збирала дані (через 5 і 11 місяців початку повномасштабної війни відповідно) [79, с. 143]

Зовнішні мігранти зіткнулися з проблемами соціального захисту, стосунків у колективі та робочого навантаження. Внутрішні мігранти стикалися з труднощами у відновленні професійної діяльності та відчували

загострене відчуття небезпеки, особливо для тих, хто проживає на тимчасово окупованих територіях.

Інше дослідження вигорання в умовах Російсько-Української війни проведено Марутою et al. [60]. Вибірку дослідження склали 120 лікарів-психіатрів, які працювали в Києві в період з 24 лютого 2022 р. протягом 2022 р. 69,2 психіатрів, які працювали в Києві під час війни, мають прояви БЕ різної інтенсивності та клінічної варіабельності. У всіх – ознаки професійної дезадаптації (ПД), погіршення самопочуття, соматовегетативні та диссонансні розлади, деформація соціальних зв'язків та зниження мотивації до праці. У 47,5% спостерігається формування симптомів напруги, резистентності та виснаження, у 21,7% клінічно завершилися та сформувалися всі прояви вигорання [60].

Попереднє дослідження з тематики емоційного вигорання демонструють, що серед науковців виник інтерес до цього явища і його дослідження саме в контексті війни в Україні. Загалом на жаль, увага доси зосереджена лише на представниках певних професій. Міжнародні дослідження демонструють, що воєнні дії збройні конфлікти є сильними негативними стресовими чинниками які впливають не тільки на представників певних професій, таких як солдати або медики, а на все населення яке відчуває на собі дії конфлікту [80-82]. Приймаючи до уваги останні, треба зосередити увагу на вивченні емоційного вигорання саме серед загального населення України [83, 84].

Висновки до першого розділу

На основі теоретичного аналізу сучасної психологічної літератури доведено, що емоційне вигорання є серйозною проблемою, яка актуальна для різних груп людей, у тому числі – жителів, які страждають від збройних конфліктів. Дослідження показало, що існує багато теорій, які можна застосувати для вивчення емоційного вигорання, а також гендерного аспекта цього явища. При цьому найбільш корисними для застосування у вивченні обраної проблематики є теорії емоційного вигорання Масlach та Шауфелі. На основі обох теорій розроблені ефективні методики оцінки ступеня вигорання. Науковці погоджуються, що емоційне вигорання є досить поширеною і небезпечною проблемою, яка призводить до значного зниження продуктивності праці.

Огляд наукової літератури показує, що проблеми психічного здоров'я під час війни в Україні набувають важливого значення, але емпіричних досліджень, які аналізують ситуацію і чітко розкривають проблеми, що виникли, на жаль, поки бракує. Треба додати і те, що особливо бракує досліджень, які аналізують вплив війни саме на феномен вигорання. Зараз існуючі дослідження сфокусовані лише на певних професійних середовищах, такі як медичні та академічні. Досвід світових війн показує, що проблема впливу конфлікту та кризи на емоційний стан людини не лімітована певним середовищем. Це означає, що всі люди відчують величезний стрес і для них зростає ризик вигорання. Ще однією важливою прогалиною у знаннях є відсутність досліджень, які порівнюють емоційні і психологічні стани і проблеми людей у деокупованих територіях України і тих територіях, які ніколи не були під окупацією.

Відсутність актуальних емпіричних даних не дає змогу зрозуміти, які саме з психологічних проблем найчастіше трапляються у прифронтових зонах. Відсутність проблеми та коректного діагностування надає змогу

зрозуміти, які соціопсихологічні ресурси потрібні для впровадження заходів відповідної підтримки громадян України в умовах війни.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД МЕШКАНЦІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ УКРАЇНИ В МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТІ

2.1. Організація і методи дослідження емоційного вигорання серед мешканців деокупованих територій України в Миколаївській області

Організація дослідження. Втілення наукового дослідження вимагає чітко спланованого і систематичного підходу щодо обрання належних методик, визначення термінів, проведення кількісних та якісних замірювань, збору та аналізу даних. Дослідження було сплановане в серпні 2024 року з урахуванням зазначених цілей, нагальних потреб, дійсних обмежень в ресурсах і часі, очікуваних результатів. Наукові методики і методики було обрано з урахуванням результатів попередньої (курсової) роботи та на підставі синтезу наукових робіт, що фокусуються саме на проблемі емоційного вигорання. Процес організації наукових досліджень було розподілено на три основні етапи.

Першим етапом став пошук, поглиблений аналіз і засвоєння релевантної наукової літератури. Цей процес доповнив теоретичне дослідження проведене під час роботи над курсовою, і дав змогу окреслити нове наукове направлення — а саме ментальне здоров'я мешканців деокупованих українських територій. Пошук і аналіз наукової літератури дозволив більш чітко визначити і окреслити проблематику дослідження, прояснити предмет і об'єкт дослідження, а також розробити конкретні мету і завдання роботи. Важливо зазначити те, що аналіз наукової літератури допоміг виявити і обрати найсучасніші та найрелевантніші методики дослідження емоційного вигорання.

Під час другого етапу дослідження відбулися організаційні процеси і планування проведення дослідження. З огляду на наявні ресурси (транспорт, робоча діяльність) було обрано три деокуповані локації у Миколаївській

області: Вавілове, Центральне та Снігурівка. На основі попередніх досліджень було визначено мінімальну вибірку (25 індивідів). Дослідником було роздруковано примірники опитувальників у відповідній кількості. Також було визначено конкретні дати збору даних (протягом вересня 2024 року).

Третього етапу роботи передбачав візит до заздалегідь обраних локацій та збору первинних даних. Дані було зібрано за допомогою наукових методик.

Під час четвертого (заключного) етапу дослідження, дослідник працював безпосередньо із зібраними даними. Було проведено перевірку первинних даних на якість, а також проведено статистичний аналіз. Під час цього процесу, було сформульовано основні результати роботи, було проведено порівняння із результатами попередніх наукових робіт.

Методи дослідження. Під час проведення цієї наукової роботи було обрано і використовувалися наступні методики вимірювання емоційного вигорання мешканців деокупованих територій України в Миколаївській області, та шкала брехні:

1. “Опитувальник для вимірювання вигорання” (ВАТ) авторства Шауфелі [2];
2. “Опитувальник Діагностика професійного вигорання” (МВІ) авторства Маслач і Джексон [1];
3. “Опитувальник діагностики самооцінки мотивації схвалення” (шкала брехні) авторства Марлоу і Краун [5].

На Рис. 2.1 можна побачити розроблену теоретичну модель цього дослідження. Теоретична модель зображує можливі відносини між різними змінними, які вимірювались під час дослідження. Центральним елементом зображенням на Рис. 2.1 є сам феномен емоційного вигорання (залежна змінна). Виходячи з аналізу сучасної наукової літератури, а також результатів попередньої курсової роботи, стать респондента впливає на рівень емоційного вигорання (фактор гендеру). Крім того, завантаженість

працівника безпосередньо впливає на рівень емоційного вигорання. Ціль цієї наукової роботи визначити як перебування на деокупованих територіях впливає на емоційне вигорання серед мешканців, тому саме цей статус вважається однією із незалежних змінних у цьому дослідженні (дивись Рис. 2.1).

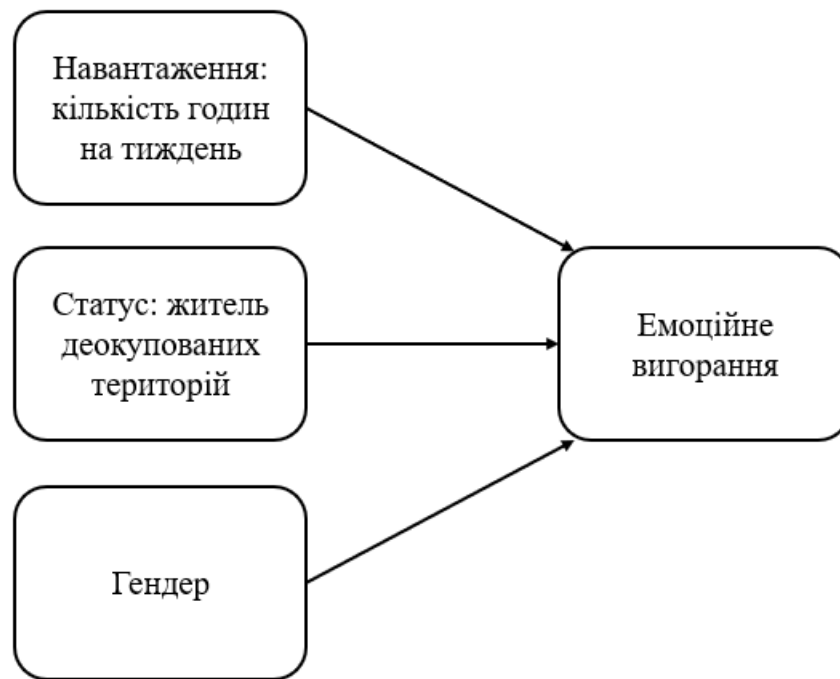


Рис. 2.1. Запропонована модель дослідження (оригінальна модель)

Для визначення рівня емоційного вигорання серед мешканців деокупованих територій України в Миколаївській області було застосовано методика “Опитувальник для вимірювання вигорання”, розробленою Шауфелі тому що остання широко використовується в світовій літературі [2]. Було застосовано коротку версію цього опитувальника, яка має у своєму складі 12 тез. Учасникам опитування було запропоновано виразити своє ставлення щодо кожної із 12 тез, використовуючи 5-бальну шкалу Лайкерта, де 1 можна перекласти «ніколи», а 5 – «завжди». Україномовна версія “Опитувальник для вимірювання вигорання” наведена у додатку А цієї роботи. Методика використовує наступні групи симптомів для того, щоб

виміряти ступінь емоційного вигорання: виснаження, відчуження, когнітивні порушення, емоційні порушення [8].

Разом із інструментом “Опитувальник для вимірювання вигорання” Шауфелі також було використано опитувальник «Діагностика професійного вигорання» авторства Маслач і Джексон [1]. Ця методика також є дуже поширеною при вивченні проблеми емоційного вигорання. Учасникам опитування було запропоновано виразити своє ставлення щодо кожної із 22 тез, використовуючи 5-бальну шкалу Лайкерта, де 1 можна перекласти «ніколи», а 5 – «завжди». Україномовна версія інструмента, яка була використана в цьому дослідженні наведена у додатку Б. Цей інструмент дозволяє оцінювати наявність та вираженість емоційного вигорання за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень.

Емоційне виснаження розуміють як основний прояв вигорання, яке проявляється у зниженій емоційній реакції людини, байдужості, перенасичені, коли індивід відчуває що немає ресурсів та контролю, над речами які відбуваються у житті. Іншими симптомами можуть бути знижена мотивація, почуття безнадії, проблеми зі сном, втрата апетиту, апатія, знижена концентрація і увага, песимізм, депресія і цинізм.

Другою шкалою є деперсоналізація. Деперсоналізація зазвичай виражається у деформації відносин людини з іншими. Деперсоналізація може проявлятися у людини по-різному, наприклад через підвищену дратівливість та негатив, залежність від оточуючих, цинічного ставлення до колег по роботі. Шкала деперсоналізації оцінює нечуттєву відповідь і реакцію на колег по роботі, інших людей та зв'язки із оточуючими. Треба зазначити, що у деяких людей симптом деперсоналізації може проявлятися у хворобливій залежності від інших людей замість віддалення.

Останньою шкалою є редукція особистих досягнень. - Це важлива третя складова емоційного вигорання, яка проявляється в загальній тенденції негативно ставитись до себе і занижувати свої успіхи та професійні досягнення. Цей симптом проявляється в тому, що людина починає більш негативно ставитися до власних досягнень на роботі, своїх можливостей, талантів. Згідно пояснення масlach, редукція особистих досягнень вважається виникає при тривалій дії професійних стресів. При цьому людина може почати нехтувати професійними зобов'язаннями до своїх колег, підлеглих, клієнтів.

Третім інструментом, використаним у цій роботі була методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (шкала брехні) авторства Марлоу і Краун [5]. Опитувальник Марлоу і Краун [85] містить 20 тез, які наведено у додатку В (респонденти мали виразити своє ставлення до кожної із тез обравши "так" чи "ні"). Шкала брехні є одним із інструментів, який застосовують для виявлення потенційних упереджень серед опитуваних. Занадто високі значення слугують приводом для того, щоб звернути увагу на можливе упередження.

Вибірка. Було використано простий випадковий вибіркою, дослідник випадково обирає потенційних респондентів жителів трьох сіл Миколаївської області, що перебували під окупацією після повномасштабного вторгнення Росії в 2022 році. Дослідження проводилося в трьох селах Миколаївської області, які знаходилися під окупацією військ Російської Федерації протягом березня – листопада 2022 (Рис 2.2).

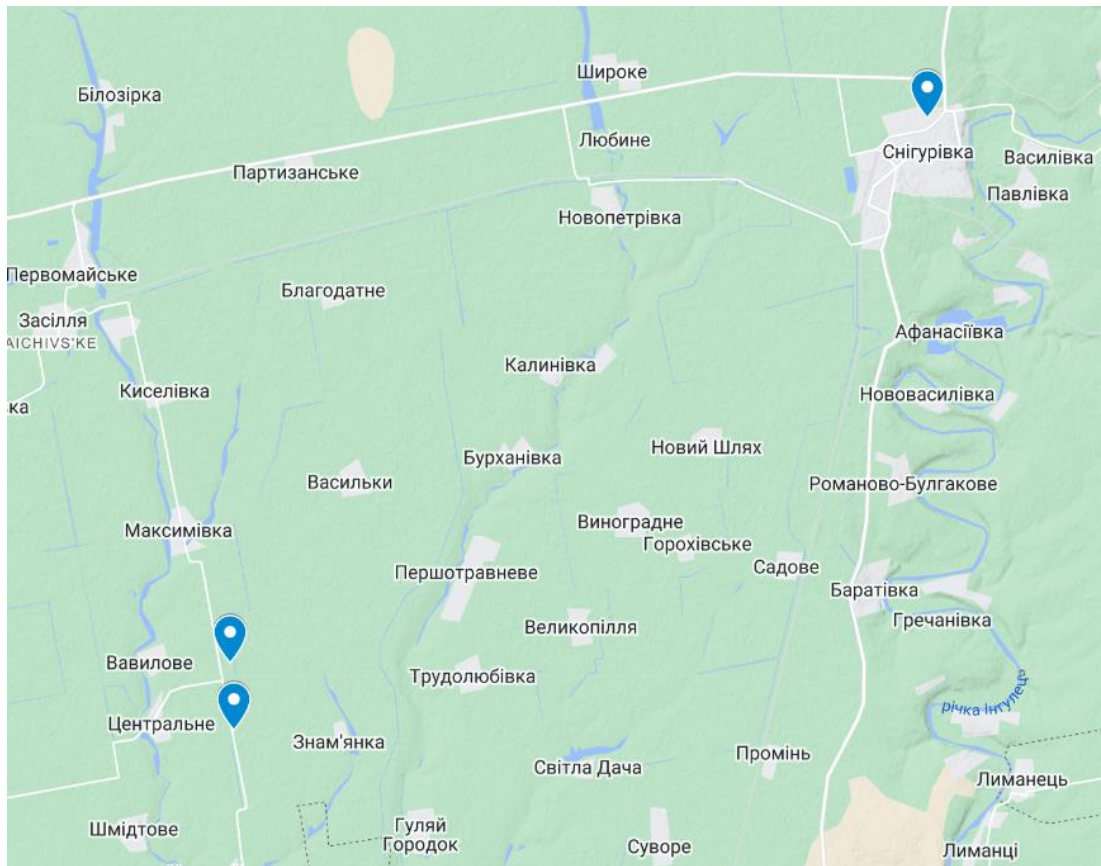


Рис. 2.2. Мапа деокупованих територій: Вавілове, Центральне і Снігурівка (населені пункти Миколаївської області)

Три локації – Вавілове, Центральне і Снігурівка – було обрано з урахуванням доступності цих населених пунктів для дослідника. Критерієм для вибору локацій було чи були вони під окупацією протягом війни чи ні (Табл. 2.1). Дослідник регулярно (один раз на місяць), їздила на обрані локації у зв'язку із основною трудовою діяльністю (працею в міжнародній гуманітарній організації Лікарі Світу). Хоч такий вибір локацій виключав рандомність, з практичної точки зору це дозволило спланувати і провести вчасно всі етапи дослідження, включно із корекційними заходами. Всі три локації - Вавілове, Центральне і Снігурівка – досить віддалені від обласного центра – Миколаєва.

Таблиця 2.1

Кількість опитуваних з прив'язкою до населеного пункту і відомості про тривалість Російської окупації на цих територіях

Населений пункт	Окупація		Кількість опитуваних
	Початок	Кінець	
Вавілове	Березень 2022	Листопад 2022	4
Центральне	Березень 2022	Листопад 2022	6
Снігурівка	Березень 2022	Листопад 2022	17
Нова Одеса	Не окупована		33

Опитування відбувалося на вулиці і досліднику вдалося залучити 26 респондентів з деокупованих територій. Як контрольна група використовувались респонденти із населеного пункту Миколаївської області, яке не було під окупацією (Нова Одеса) (див. Рис 2.2).

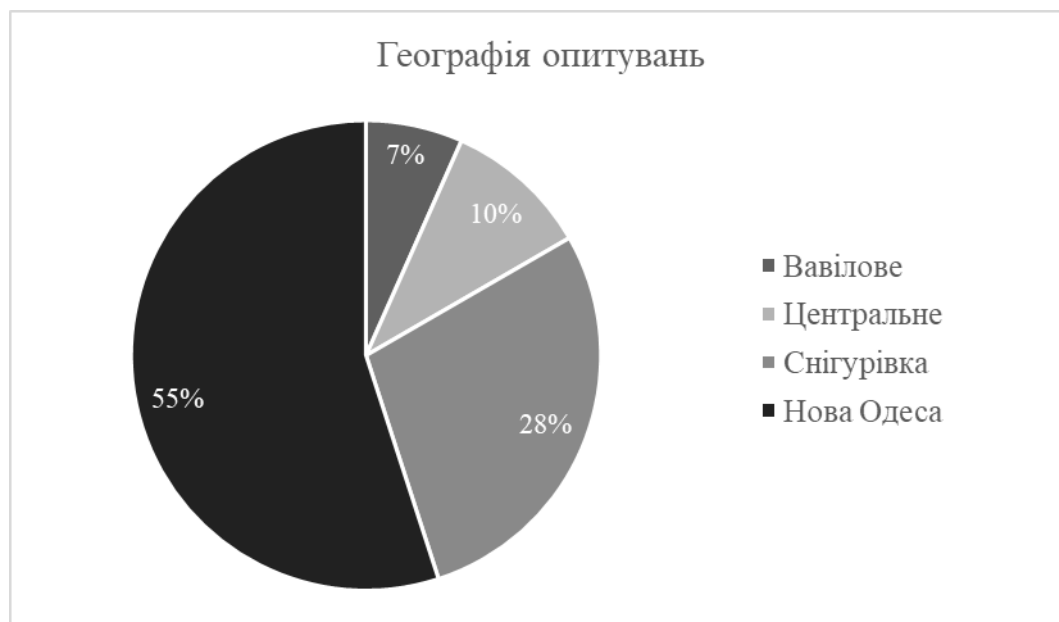


Рис. 2.2. Географія опитувань і кількість респондентів (з розбивкою по населених пунктах)

Дослідник обрав Нову Одесу, а не Миколаїв тому що розміри останньої дещо ближчі до досліджуваних деокупованих територій, порівняно із

обласним центром. Також, важливим фактором було міркування практичного значення – можливість дослідника їздити в Нову Одесу і збирати дані. Загальний розмір вибірки із території, що не була під окупацією – 33 людина. Разом розмір вибірки дослідження – 59 респондентів (Табл. 2.1).

Збір даних. Дослідник проводив опитування цілий день, зазвичай із 10.00 до 15.00. Дослідник переміщався локацією методом трансект і пропонував пройти опитування кожній десятій повнолітній людині, яка зустрічалася. Хоча вище наведені опитувальники можливо застосовувати в груповому режимі, опитування проводилося у форматі віч-на-віч. Кожному потенційному респондентові було повідомлено, що його або її участь у дослідженні є добровільною, і можна припинити участь у будь-який момент часу. Більшість із людей, яким була запропонована участь у дослідженні надали свою згоду (68%), тоді як 32% відмовилися. Деяких респондентів було опитано у місцевих амбулаторіях (Вавілове, Снігурівка).

Кожному респондентові було зачитано питання із двох опитувальників (одного, а потім – іншого). Людина мала відповісти на кожне із поставлених запитань. Коли респондент не розумів запитання або вагався(лась), дослідник допомагав зрозуміти запитання, але так щоб респондент сам(а) визначився із відповіддю на нього. Кожне опитування тривало 12-18 хвилин часу. В будь який момент часу респонденти мали право відмовитися приймати участь і зупинити опитування. Всі респонденти були проінформовані щодо цього правила.

Аналіз даних. Зібрані паперові аркуші із відповідями були перевірені на наявність помилок та пропущених відповідей. Отримані дані вручну було дигіталізовано, щоб створити один масив даних в програмі MS Excel. 56 із отриманих 59 анкет мали відповіді на всі питання, а в трьох анкетах не вистачало однієї або більше відповідей на питання. Повні анкети (n=56) оброблено за допомогою комп'ютерної JASP. Відповідні графіки і таблиці із результатами дослідження було створено в програмі MS Excel.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного вигорання серед мешканців деокупованих територій України в Миколаївській області

Дані, що описують демографічні характеристики респондентів наведено у таблицях 2.2 та 2.3. А саме у Табл. 2.2 наведено кількість годин опитані в середньому працюють на тиждень. Розбивка даних показує, що суттєвої різниці між неокупованою і деокупованими територіями немає ($M=33.2$; $SD=9.7$ проти $M=33.4$, $SD=11.32$) (Табл. 2.2). Цей результат є дуже важливим адже кількість робочих годин є фактором, який безпосередньо впливає на виникнення емоційного вигорання. З Табл. 2.3 можна побачити, що серед опитуваних значно переважають респонденти-жінки, що цілком логічно з виходячи з точки зору демографічної ситуації, яка склалася в Україні під час війни. Крім особливостей демографічної ситуації в країні, жінки-респонденти були більш налаштовані на бесіду із дослідником і з ними було легше встановити контакт.

Таблиця 2.2

Кількість годин на тиждень, які респонденти проводять на роботі (порівняння між деокупованими і не окупованими територіями)

Значення	Скільки годин на тиждень ви працюєте?	
	Деокупована	Не окупована
Середнє	33.2	33.4
Стандартне відхилення	9.7	11.32
Мінімум	8	8
Максимум	40	45

В ході роботи було використано дві різні інструменти щодо вимірювання емоційного вигорання. Ці результати було проаналізовано окремо і порівняно між собою для більш коректного діагностування проблеми вигорання серед жителів різних населених пунктів Миколаївської області. Таке окреме порівняння було необхідно з огляду на те, що прояви емоційного вигорання залежить від різних демографічних та інших факторів,

Як вже було показано у попередніх дослідженнях на цю тему. Тому таке порівняння дало змогу проаналізувати дію окремих факторів, таких як вік, комастат та робоче навантаження на прояв емоційного вигорання (Табл 2.3).

Таблиця 2.3

Кількість респондентів з різних населених пунктів (розбивка за статтю)

Населений пункт	Жінки	Чоловіки
Вавілове	4	0
Нова Одеса	17	14
Снігурівка	9	7
Центральне	5	1

Першим було застосовано інструмент “Опитувальник для вимірювання вигорання” (ВАТ) авторства Шауфелі. Дані, щодо результатів опитування отриманих при використанні інструмента розробленого Шауфелі представлено у таблиці 2.4. У таблиці представлено середнє значення і стандартне відхилення для кожного з чотирьох виміряних груп показників: виснаження, відчуження, когнітивні порушення і емоційні порушення. Таблиця 2.4 дає змогу порівняти вираженість різних груп симптомів емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій та Нової Одеси.

Загалом, серед представників деокупованих територій спостерігається підвищене значення показників, які відносяться до відчуження ($M=3.01$, $M=2.68$) і емоційних порушень ($M=3.1$, $M=2.63$) (дивись Табл. 2.4). Щодо виснаження ($M=2.56$, $M=3.07$) та когнітивних порушень ($M=2.55$, $M=2.64$), серед жителів деокупованих територій значення були дещо нижчими. Якщо проаналізувати наведені значення щодо стандартного відхилення, помітно, що у отриманій виборці спостерігалася значна мінливість щодо отриманих значень. Високі значення можуть демонструвати, що існує велика індивідуальна мінливість в тому, як люди реагують на дію стрес факторів та робочого навантаження.

Таблиця 2.4

Порівняння основних груп проявів емоційного вигорання серед опитаних жителів деокупованих і не окупованих територій України (за методикою “Опитувальник для вимірювання вигорання” Шауфелі)

Значення	Виснаження		Відчуження		Когнітивні порушення		Емоційні порушення	
	Деокуповані тер.	Неокуповані тер.	Деокуповані тер.	Неокуповані тер.	Деокуповані тер.	Неокуповані тер.	Деокуповані тер.	Неокуповані тер.
Середнє	2.56	3.07	3.01	2.68	2.55	2.64	3.1	2.63
Стандартне відхилення	0.96	0.95	0.84	0.92	0.95	0.74	0.82	0.91

У Табл. 2.5 наведено рівень показників емоційного вигорання, які вважаються помірними та високими за клінічною класифікацією Шауфелі. Порівняння існуючих клінічних стандартів та отриманих даних дає змогу зробити висновок, що жодне із отриманих значень не відповідає нормальним. У Табл. 2.5 представлені середні значення для кожного з чотирьох груп симптомів.

Таблиця 2.5

Діагностика рівня прояву емоційного вигорання (за методикою “Опитувальник для вимірювання вигорання” Шауфелі)

Значення	Помірний рівень	Високий рівень
Виснаження	3.06	3.31
Відчуження	2.1	3.3
Когнітивні порушення	2.7	3.1
Емоційні порушення	2.3	2.9
Середнє значення	2.59	3.02

Рис. 2.3 представляє різницю між вимірів чотирьох проявів емоційного вигорання (методика Шауфелі) серед жителів деокупованих територій і Новою Одесою (неокупована територія). На цьому графіку можна побачити, що найвищий показник спостерігається щодо виміру емоційні порушення і саме серед жителів деокупованих територій. Цікавим є і те, що серед жителів Нової Одеси спостерігається досить високий рівень виснаження (3.07) (Рис. 2.3).

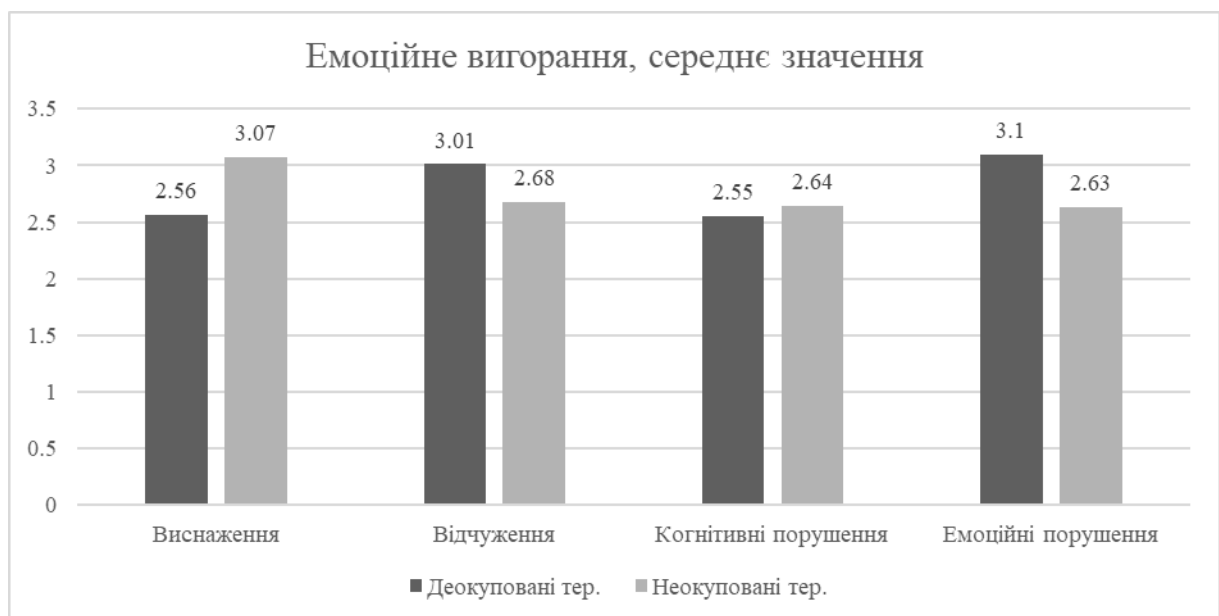


Рис. 2.3. Емоційне вигорання: середні значення (інструмент Шауфелі)

Це частково можна пояснити тим, що Нова Одеса значно більша за розмірами і кількістю жителів у порівнянні з такими населеними пунктами як Вавілове, Центральне. Можливо, жителі більш жвавих населених пунктів відчувають додаткові стрес фактори, які впливають саме на вимір виснаження. Інше пояснення може бути той, що деякі дослідники показали що життя у великих містах із більш жвавою інфраструктурою може виступати окремим чинником стресу для людей.

Рис. 2.4 і 2.5 представляють більш детальну картину щодо проявів емоційного вигорання за методикою Шауфелі. Ці діаграми надають змогу

більш детально подивитися, який відсоток мешканців страждає на помірний або високий рівень емоційного вигорання. Наприклад, можна припустити що жителі міст і селищ України, які менше постраждали від війни мають кращий доступ до роботи і відповідне більше робоче навантаження. Аргументом проти цієї гіпотези виступає те, що дві групи опитаних не відрізнялися щодо кількості робочих годин на тиждень.



Рис. 2.4. Емоційне вигорання: рівні виснаження і відчуження (інструмент Шауфелі)

Рис 2.4 привертає увагу до того факту, що на деокупованих територіях спостерігався підвищений рівень людей із високим ступенем прояву такого симптому вигорання як відчуження. Важливо відмітити те, що відчуження може проявлятися як в професійному так і в особистому житті. При цьому людина починає віддалятися від своїх колег, клієнтів та інших людей, з якими вона стикається на роботі. Людина починає уникати комунікації з іншими людьми, які вимагають емоційної реакції і співчуття. Можливо припустити, що люди, які проживали на колись окупованих територіях були змушені пережити великий стрес і негативні психологічні емоції, в тому числі і співчуття до своїх колег і сусідів, які постраждали від дій Російської армії. Таке довготривале емоційне перенапруження могло призвести до

такого симптому як відчуження. На жаль, дизайн цього дослідження не дає змогу напевно стверджувати, що Російська окупація призвела до відчуження серед жителів деокупованих територій або до інших симптомів емоційного вигорання.



Рис. 2.5. Емоційне вигорання: рівні емоційних і когнітивних порушень (інструмент Шауфелі)

Рис 2.5 демонструє, щоб більшість опитуваних із деокупованих і неокупованих територій Миколаївщини загалом мали низький рівень когнітивних і емоційних порушень. Наприклад, майже 50% виборки мали низький рівень таких порушень. Щодо помірної і високої рівня когнітивних і емоційних порушень, майже немає різниці у значеннях, якщо порівнювати два типи досліджених територій. Єдине що можна побачити, це те що загалом емоційні порушення дещо переважають надкогнітивними. Це означає що люди, які страждають на вигорання зберігають досить високий когнітивний потенціал. Такий результат можна пояснити Із точки зору пристосувальної і адаптаційної дії стресу. Стрес можна розуміти як адаптаційну реакцію, яка дозволяє людині мобілізувати внутрішні ресурси. В

даному випадку, така мобілізація організму стосується саме когнітивних функцій.

Таблиця 2.3

Емоційне вигорання: порівняння сили прояві на деокупованих і неокупованих територіях

Симптоми емоційного вигорання	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	Деокуповані території	Неокуповані території	Деокуповані території	Неокуповані території	Деокуповані території	Неокуповані території
Виснаження	37.0%	39.9%	25.0%	20.0%	38.5%	40.1%
Відчуження	24.5%	34.9%	26.8%	25.0%	48.7%	40.1%
Когнітивні порушення	48.7%	47.2%	24.5%	25.5%	26.8%	25.4%
Емоційні порушення	44.7%	45.2%	28.5%	25.5%	26.8%	27.4%

Наступним кроком, для того щоб визначити чи наявна різниця між значеннями параметрів емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій і тих, що не було окуповано, було використано Т-критерій Студента. Результати цього аналізу наведено у табл. 2.6 разом із рівнем статистичної значущості (p). Застосування тесту t-критерію Студента дають змогу зробити висновок, що відмінності щодо виснаження не є статистично значущими ($t=-1.88$, $df=55$, $p=0.06$); теж саме спостерігається і щодо відчуження ($t=1.43$, $df=55$, $p=0.16$), когнітивних порушень ($t=-0.42$, $df=55$, $p=0.16$). Однак статистично значуща різниця існує щодо емоційних порушень, які в середньому є вищі саме для жителів деокупованих територій ($t=-2.03$, $df=55$, $p=0.05$). Результати даного дослідження дозволяють допустити із похибкою менше 5%, що жителі деокупованих територій України частіше потерпають від емоційних порушень, ніж жителі територій, які не зазнали окупації (Нова Одеса). Важливим висновком є і те, що різниця

у середньому значенні емоційного вигорання не є статистично значущою ($t=0.35$, $df=55$, $p=0.73$) (Див. Табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Т-критерій Стюдента: порівняння сили прояві на деокупованих і неокупованих територіях

Значення	T	Df	Рівень статистичної значущості (p)
Виснаження	-1.88	55	0.06
Відчуження	1.43	55	0.16
Когнітивні порушення	-0.42	55	0.16
Емоційні порушення	2.03	55	0.05*
Середнє	0.35	55	0.73

* – $< 0,05$

** – $< 0,01$

Наступним статистичним тестом використаним у дипломній роботі стала кореляція рангу Спірмена. Універсальність критерію рангової кореляції Спірмена виявляється в тому, що він належить до непараметричних показників зв'язку між змінними, що виміряні в ранговій шкалі. Даний критерій застосовується до будь-яких кількісно-вимірних та ранжованих даних; дає змогу порівнювати не тільки індивідуальні показники, а й індивідуальні профілі. Коефіцієнт рангу використовують для оцінки якості зв'язку між двома та більше параметрами. Також статистичну значимість критерію використовують для аналізу даних.

Кореляцію рангу Спірмена було застосовано, щоб перевірити чи є кореляція між емоційним вигоранням і різними факторами: стать, кількість робочих годин на тиждень. Згідно результатів застосованого тесту, існує негативна кореляція між емоційним вигоранням і кількістю годин роботи на тиждень ($r=0.05$, $p=0.03$). Згідно значення кореляції, яке дорівнює або вище за 0.7 вважається високим. Результати цього дослідження вказують на те, що

стать і кількість напрацьованих годин на тиждень впливають на рівень емоційного вигорання (дивись табл. 2.7). Навантаження на роботі і навчальному негативно впливає на здатність людини переносити стрес, крім того респонденти жінки виявляються більш чутливими до можливості виникнення емоційного вигорання.

Таблиця 2.7

Результати застосування теста Спірмена

Змінна		Емоційне вигорання
Кількість годин напрацьованих за тиждень	Спірмена Коефіцієнт	0.05
	Рівень статистичної значущості (p)	0.03*
Стать людини	Спірмена Коефіцієнт	0.02
	Рівень статистичної значущості (p)	0.05*

* – $< 0,05$

** – $< 0,01$

Аналіз результатів кореляції рангу Спірмена дає можливість зрозуміти, чи є кореляція між емоційним вигоранням у респондентів, і наступними факторами: кількість годин роботи на тиждень, статус території (деокупована, не окупована), та вік респондента. В той саме час треба зауважити, що під час дослідження спостерігалися досить помірні значення кореляції; при цьому сильніша кореляція спостерігається саме між рівнем емоційного вигорання і статтю людини (Табл. 2.7). Як можна побачити із Таблиці 2.8, існує статистично значуща кореляція між віком респондента і рівнем емоційного вигорання ($r=0.04$, $p=0.05$). Слід зазначити, що порівняно із кількістю годин працевантаження, вік респондента має дещо менший вплив на ступінь вираження емоційного вигорання.

Результати застосування теста Спірмена

Змінна		Емоційне вигорання
Вік респондента	Спірмена Коефіцієнт	0.03
	Рівень статистичної значущості (p)	0.05*

* – $< 0,05$ ** – $< 0,01$

Також слід зазначити, що демографічні фактори такі як вік і стать, згідно числених робіт [15; 30, впливають на емоційне вигорання. Так показано, що жінки після 35 років найбільш ризикують відчувати емоційне вигорання ніж їхні колеги-чоловіки або жінки молодшого віку. Отримані результати також збігаються із даними Цибуляк et al. [30], які показали, що жінки в Україні більш схильні до прояву емоційного вигорання ніж їхні колеги чоловіки.

Застосування методики вимірювання емоційного вигорання Шауфелі надає змогу зробити висновки, згідно яких рівень емоційного вигорання між жителями деокупованих і неокупованих територій Миколаївщини статистично не відрізняється. При цьому статистична значуща різниця спостерігається лише у відношенні до одного із симптомів вигорання а саме психологічних проявів. Крім того, слід зазначити і те, що демографічні фактори і кількість робочих годин впливають на вираженість емоційного вигорання серед жителів досліджених територій. Жінки та особи старшого віку більш схильні до розвитку емоційного вигорання. Також люди коми які працюють більше годин на тиждень більш схильні до емоційного вигорання. Загалом, використання методики Шауфелі демонструє дещо високий рівень вираженості емоційного вигорання серед жителів деокупованих і неокупованих територій. Крім методики Шауфелі було застосовано методику вимірювання емоційного вигорання запропоновану дослідниками Маслач і Джексон (Табл 2.8).

Порівняння основних груп проявів емоційного вигорання серед опитаних жителів деокупованих і не окупованих територій України (за методикою авторства Масlach і Джексон)

Значення	Емоційне виснаження		Деперсоналізація		Редукція персональних досягнень	
	Деокуповані тер.	Неокуповані тер.	Деокуповані тер.	Неокуповані тер.	Деокуповані тер.	Неокуповані тер.
Медіана	3.2	3.01	2.52	2.51	2.11	2.14
Стандартне відхилення	0.81	0.9	0.64	0.77	0.46	0.7

Цей інструмент подібний до того, що розроблений Шауфелі, але спирається на наступні виміри емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція персональних досягнень. Отримані вимірювані значення наведено у Табл. 2.8. Загалом, спостерігається картина, яка є дещо схожою на ту, що отримана за результатами ВАТ опитування.

Згідно отриманих результатів, серед жителів деокупованих територій спостерігався дещо підвищений рівень емоційного вигорання. Жителі Вавилового, Центрального і Снігурівки повідомляли про більш високий ступінь виснаження ($M=3.2$, $M=3.01$), деперсоналізації ($M=2.52$, $M=2.51$), редукція персональних досягнень (2.11, 2.14). Дуже важливо зауважити що обидві шкали вимірювання емоційного вигорання у респондентів застосованих методик (дивись Табл. 2.8).

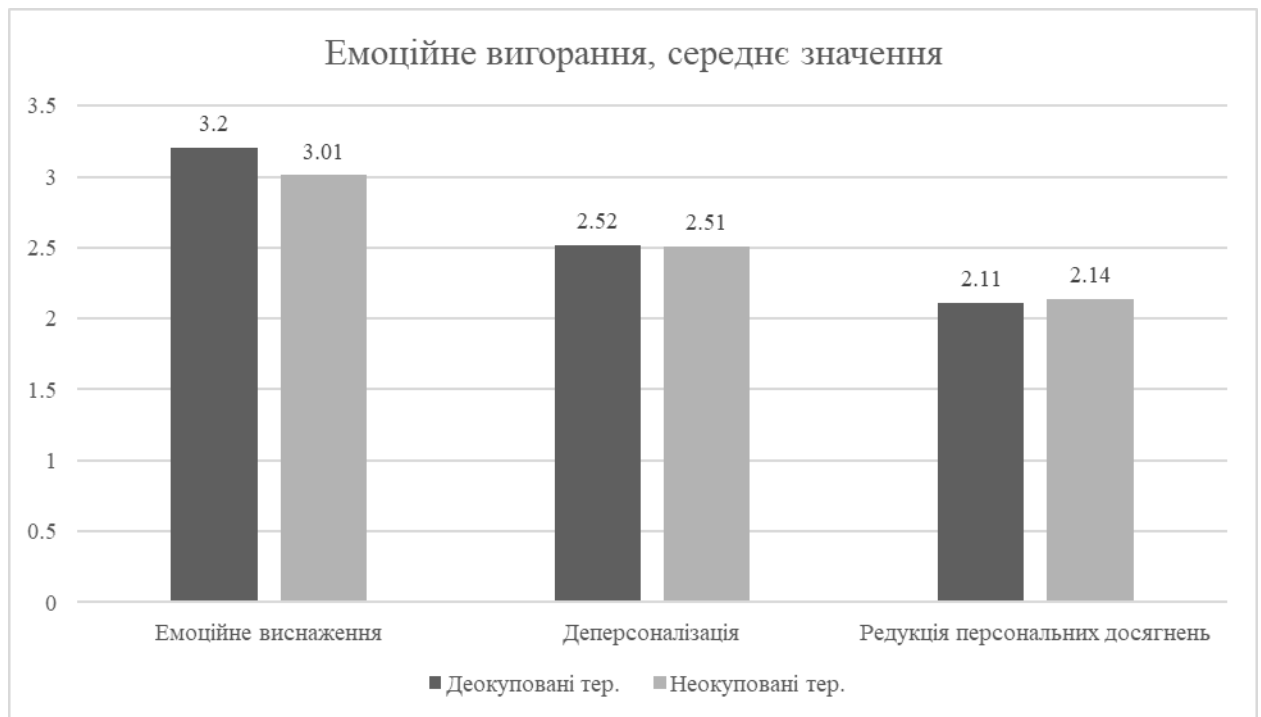


Рис. 2.3. Емоційне вигорання: середнє значення (інструмент Масlach і Джексон)

Рис. 2.3. детально зображує різницю у вимірах різноманітних симптомів емоційного вигорання отриманих при застосуванні інструмента Масlach і Джексон. Цікавим є те, що найбільш вираженим симптомом за методикою Масlach і Джексон стає емоційне виснаження, яке більш сильно виражено серед представників деокупованих територій. За методикою Шауфелі, найвищий показник спостерігається щодо симптомом емоційне порушення. Ці результати наводять на думку, що обидві методики демонструють дуже схожі результати. Треба відмітити і те, що представники територій, що ніколи не були під окупацією демонструють дещо підвищений рівень редукції персональних досягнень (Рис. 2.3).

В цій роботі також було застосовано методику діагностики самооцінки мотивації схвалення (шкала брехні) Марлоу і Краун. Цей інструмент використовується для того, щоб оцінити правдивість висловлювань піддослідних. В опитувальнику містяться 20 тверджень, які дозволяють зрозуміти наскільки респонденти схильні до брехні і якою мірою вони потребують соціального схвалення.

Таблиця 2.8

**Порівняння ступеня вираженості емоційного вигорання на
деокупованих і окупованих територіях**

Значення	Деокуповані території	Неокуповані території
Медіана	7.51	7.67
Відчуження	3.3	3.1
Мінімальне значення	1	1
Максимальне значення	15	17

Табл. 2.8 демонструє результати опитування. Ці результати разом із проведеним статистичним аналізом, дозволяють припустити що опитувані жінки і чоловіки не відрізняються у своїх тенденціях до соціального схвалення. Хоча середнє значення 7.51 (дивись табл. 2.8) можна вважати дещо високим, найголовнішим для цієї роботи є те, що обидві групи людей, яких опитували демонструють однакові результати щодо використаної шкали.

Таблиця 2.9

Результати застосування Стюдент тесту

Значення	T	df	Рівень статистичної значущості (p)
Схильність до соціального схвалення	1.44	49	0.19

* – $< 0,05$

** – $< 0,01$

Результати порівняння двох популяцій респондентів наведені у таблиці 2.8 вказують на те, що якщо респонденти давали хибну оцінку свого психологічного стану, то такі відхилення скоріш за все однакові і серед чоловіків, і серед жінок.

Крім застосування вищезгаданих методик для визначення ступеня прояву емоційного вигорання, дослідником також було застосовано власну

коротку методику для визначення того, чи знайомі загалом респонденти із терміном емоційне вигорання. Як видно із Рис 2.3, більшість опитуваних (25) не мали ніяких знань, щодо того що є таке вигорання. Лише 13 із 53 респондентів сказали, що вони знають і розуміють цей термін. Ще 10 людей сказали що загалом вони щось таке чули, але мають труднощі щодо конкретного визначення цього терміна.



Рис. 2.3. Емоційне вигорання: чи знайомі ви з терміном емоційне вигорання?

Отримані дані збігаються із результатами, які було отримано іншими дослідниками. Загалом ці дані свідчать про дуже низький рівень обізнаності щодо проблеми емоційного вигорання. Результати інших досліджень свідчать про те, що загалом люди в Україні мають дуже низький рівень інформованості щодо проблем вигорання та психічного здоров'я загалом. Важливо відмітити, що дослідник запитав тих, хто відповів 'так' на запитання, чи вони в змозі дати визначення. На жаль лише чотири людини змогли дати дуже приблизне визначення терміну вигорання:

На мою думку, вигорання настає коли людина емоційно перевантажена на роботі і не може продовжувати впоратися із своїми обов'язками і задачами. (А, 25)

Емоційне вигорання може виникнути на роботі і розвивається із-за стресу і перенавантаження людини. При цьому у людини виникає втома і вона не здатна адекватно реагувати в плані емоцій... (О, 45)

Ну, це як такий психічний розлад. У людини уривається терпець - на неї багато всього навалилося на роботі, вона стає втомленою, агресивною, роздратованою. Може відчувати відчуження. Така людина не може співчувати іншим. (Т, 32)

Це дуже поширене явище, Коли людина втрачає реагувати на емоції інших. Вигорання що таке емоційне виснаження. Людина весь час під дією стресу. Їй важко впоратися із негативом навколо. Вона завжди втомлена, роздратована. (І, 64)

Виходячи із варіантів відповідей вище, респонденти вірно відмітили такі симптоми вигорання як втома, роздратованість, відчуження, втрата емпатії, пригнічений стан. Єдиною проблемою є те, що такі визначення змогли надати лише чотири людини серед усіх опитаних. На практиці це означає, що якщо ці люди зіткнуться із симптомами емоційного вигорання Вони не зможуть вірно визначити причину негативних наслідків, які вони відчують. Без правильного діагнозу і аналізу не можна визначити способи контролю і запобігання вигоранню на роботі.

Додатково, дослідник задав питання щодо різних видів стресу, які респонденти відчують на своїй роботі. Запропонувати свої варіанти відповідей і обрати декілька негативних чинників які на їхню думку заважають їм під час роботи і негативно впливають на їхнє емоційне здоров'я. Серед найпоширеніших проблем, з якими стикаються люди на роботі є погана організація робочого процесу (20), маленька зарплатня (22), велика навантаження та обсяг роботи (19), конфлікт із колегами (16), робочі обов'язки, які не подобаються або є не цікавими (14), конфлікт із начальством

(13), відсутність перспектив кар'єрного росту (10), страх втратити свою роботу (9), вимушеність працювати на неповну ставку (4) (Див. Рис. 3.10).



Рис. 2.8. Які основні причини занепокоєння та стресу на роботі?

Під час опитування дослідник попросив респондентів додати, які проблеми є найбільш чутливими зараз. Найзагальнішою проблемою, з якою стикаються і переживають респонденти із досліджених територій є війна. Згідно отриманих відповідей, друга найпоширенішою проблемою є нестача коштів на життя. Іншими поширеними відповідями було хвилювання за родичів в ЗСУ, відсутність аптеки у населеному пункті, проблеми зі здоров'ям, проблеми з дітьми, обстріли. Серед чоловіків поширеною проблемою була можливість призову до ЗСУ. Три респонденти повідомили що вони страждають від думок про загибель родича.

Проблеми, з якими стикаються респонденти можна розподілити на дві великі групи тире ті, що стосуються воєнних дій і ті, що не стосуються і зазвичай є нормальними елементами життя. Наприклад, відсутність можливості кар'єрного росту є проблемою, з якою можуть стикнутися люди у будь-якій точці світу. З іншого боку переживання щодо війни, обстрілів та

родичів які служать в ЗСУ є проблемою яку відчують на собі лише жителі країн коми які знаходяться в стані війни.

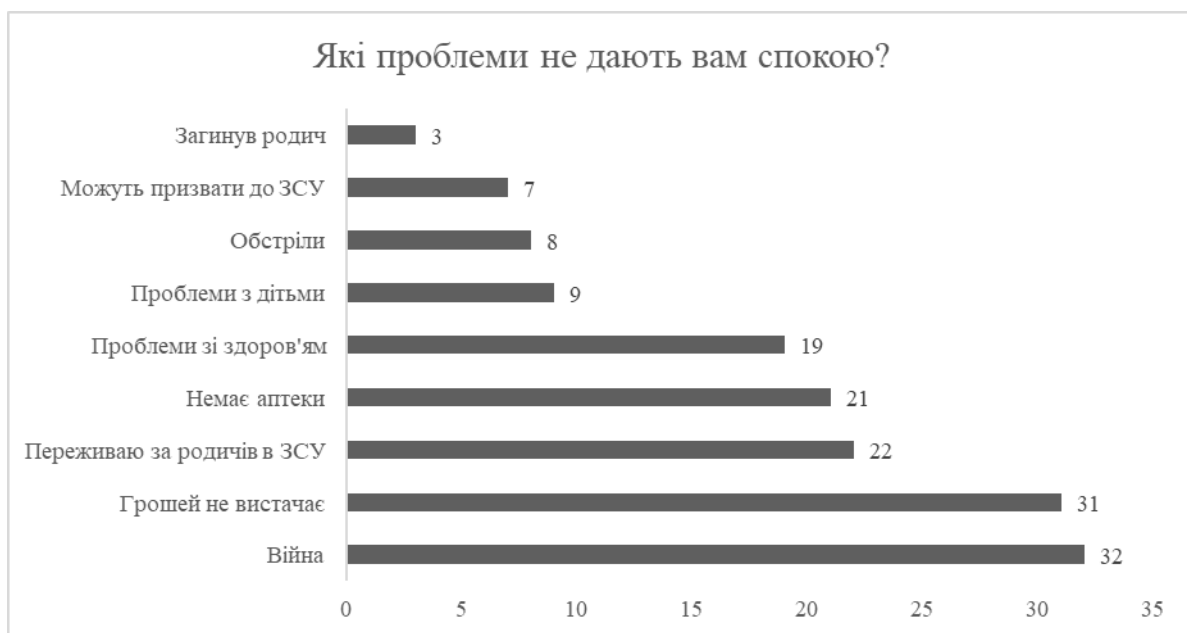


Рис. 2.9. Які проблеми не дають вам спокою?

Важливим є і те, що серед визначених проблем загалом не було різниці, щодо того які проблеми більш притаманні до деокупованих або неокупованих територій. Єдиним виключенням можна вважати проблему відсутності аптеки, яку озвучили жителі населених пунктів Центральне і Вавилоче. Загалом аналізуючи отримані відповіді можна зробити висновок, що серед опитуваних людей є відчуття стурбованості і хвилювання за їхнє майбутнє, і велику роль у цих негативних відчуттях відіграє війна в Україні. Дослідження показали, що з початком війни значно погіршилася економічна ситуація в Україні. Такий погіршений стан безумовно відбився на доступності роботи, на якості відносин в колективах, на заробітній платі. Постійна інфляція призводить до того, що людям дійсно не вистачає їхніх зарплат. При цьому цілком нормальним є явище, коли знижується мотивація людей працювати. Разом із навантаженням, проблемами у стосунках із колегами, поганою організацією та переживанням на тлі постійних бойових дій, спостерігається реакція на стрес - емоційне вигорання.



Рис. 2.10. Емоційне вигорання як результат дії стресу

Сам факт виникнення вигорання можна вважати системною адаптацією організму до умов, в яких стрес є постійним негативним чинником. В такому випадку вигорання проявляється який механізм коли який дозволяє заблокувати або уникнути негативні емоційні реакції і відчуття, наприклад при взаємодії із колегами. Таке пояснення співзвучне з теорією Шауфелі, який вказує на адаптаційну функцію вигорання. Слід розуміти що така адаптаційна позитивна функція зберігається лише протягом певного часу. Якщо не усунути причини вигорання, людина відчує негативні наслідки відчуження, когнітивних і психологічних порушень у повсякденному житті, на роботі, при спілкуванні зі своїми близькими.

Отримані результати дають змогу зробити декілька важливих висновків. По-перше, жителі досліджених територій перебувають у постійному стресі. Серед факторів стресу можна розділити ті коли які мають відношення до їхньої роботи, і ті які не мають. Серед робочих факторів можна виділити погану організацію, відносини в колективі, рівень зарплатні. Але важливим аспектом є те, що багато негативних факторів, які діють на психічний стан жителів миколаївщини пов'язані саме із збройною агресією Росії. Іншим важливим результатом дослідження є встановлення низького рівня обізнаності серед жителів миколаївщини щодо феномену емоційного вигорання і важливості психічного здоров'я загалом.

Дослідник мав змогу поспілкуватися із представниками громади у населених пунктах Центральне і Вавилове. Згідно інформації наданої цими представниками, ситуація у селах досить важка. Жителі сел Мають дуже лімітований доступ до медичних послуг. Психосоціальна підтримка відсутня протягом більшості часу. У той же час жителі сел повідомили, що деякі гуманітарні організації пропонують послуги психологічних консультацій. Така допомога, хоч дуже важлива, не є системною.

Висновки до першого розділу

Розділ другий курсової роботи показує, що для визначення емоційного вигорання можна використовувати різні методики. Обидві з використаних методик визначення емоційного вигорання вказують на те, що серед жителів Миколаївщини поширене явище емоційного вигорання, яке проявляється багатьма симптомами. Застосування тесту t-критерію Студента дають змогу зробити висновок, що відмінності щодо виснаження не є статистично значущими ($t=-1.88$, $df=55$, $p=0.06$); теж саме спостерігається і щодо відчуження ($t=1.43$, $df=55$, $p=0.16$), когнітивних порушень ($t=-0.42$, $df=55$, $p=0.16$). Однак статистично значуща різниця існує щодо емоційних порушень, які в середньому є вищі саме для жителів деокупованих територій ($t=-2.03$, $df=55$, $p=0.05$). Результати даного дослідження дозволяють допустити із похибкою менше 5%, що жителі деокупованих територій України частіше потерпають від емоційних порушень, ніж жителі територій, які не зазнали окупації (Нова Одеса). Важливим висновком є і те, що різниця у середньому значенні емоційного вигорання не є статистично значущою ($t=0.35$, $df=55$, $p=0.73$).

Кореляцію рангу Спірмена було застосовано, щоб перевірити чи є кореляція між емоційним вигоранням і різними факторами: стать, кількість робочих годин на тиждень. Згідно результатів застосованого тесту, існує негативна кореляція між емоційним вигоранням і кількістю годин роботи на тиждень ($r=0.05$, $p=0.03$). Результати цього дослідження вказують на те, що

стать і кількість напрацьованих годин на тиждень впливають на рівень емоційного вигорання (дивись табл. 2.7). Навантаження на роботі і навчальному негативно впливає на здатність людини переносити стрес, крім того респонденти жінки виявляються більш чутливими до можливості виникнення емоційного вигорання.

Потрібно також зупинитися на деяких проблемах і труднощах, які виникли під час роботи були різні технічні питання. Наприклад, коли дослідник роздавав паперові версії опитувальників і респонденти самі намагалися їх заповнювати важливим моментом було надати вичерпні пояснення щодо процедури відповідей на питання. Наприклад, інструмент для вимірювання вигорання авторства масlach і Джексон містить дуже чіткі і прості твердження, які були загалом зрозумілі респондентам. Але окремою проблемою стало застосування шкали лайкерт. Кожному респонденту треба було окремо пояснити, Що за цією шкалою означає один бал, а що п'ять. Така ж сама ситуація склалася і при застосуванні індексу доброго самопочуття. Кожному респонденту Треба було пояснити, що вони мають оцінити своє самопочуття саме за останні два тижні. Хоча до кожної анкети надавався пояснювальний текст із конкретними інструкціями, дослідник помітив що усні вказівки були найбільш інформативні для респондентів. Тож на майбутнє дослідник рекомендує надавати чіткі усні інструкції щодо кожного опитувальника.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ЖИТЕЛІВ ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ (18-15)

3.1. Сутність корекційного заходу Самодопомога + (SH+) та його застосування на практиці

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма зі зниження рівня емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій.

Мета даної корекційно-розвивальної програми: *зниження рівня емоційного вигорання серед працівників; передача психологічних знань про синдром емоційного вигорання, його причини та способи подолання; розвиток комунікативних умінь, зняття емоційної напруги; формування навичок самопізнання і саморозвитку особистості в цілому.*

Відповідно до мети, виділено наступні завдання програми:

- Обрати корекційний метод роботи,
- Спланувати інтервенції,
- Провести оцінювання ефекту програми серед її учасників.

За основу корекційної програми було обрано два основні компоненти: навчальний та Самодопомога Плюс [86-88]. Основним завданням навчального компоненту було підвищити обізнаність щодо проблеми емоційного вигорання серед цільової аудиторії. Самодопомога Плюс є другим елементом корекційної програми, яка націлена на підвищення резистентності людини щодо різноманітних факторів стресу, з якими вона стикається у своєму повсякденному житті. Завдання програми:

- Сформувати уявлення про професійне вигорання; - Розвинути навички емпатії та толерантності;
- Допомогти здобути навички саморефлексії;

- Навчити адекватним стратегіям самопрезентації та саморегуляції.

Цільова група: психокорекційна програма розрахована на дорослих людей віком від 18 до 45 років. Формат занять: програму ми проведемо в груповій формі, що включає 5 занять. Рекомендована тривалість занять – 2 година один раз на тиждень. З цих запланованих двох годин на тиждень, півтори години зайняти припадають на сесії Самодопомоги Плюс (Рис 3.1). Півгодини дозволяють проводити інформаційні сесії обізнаності, під час яких психолог розповідає аудиторії проте, що є емоційним вигоранням, які є симптоми емоційного вигорання, до чого може призвести такий стан.

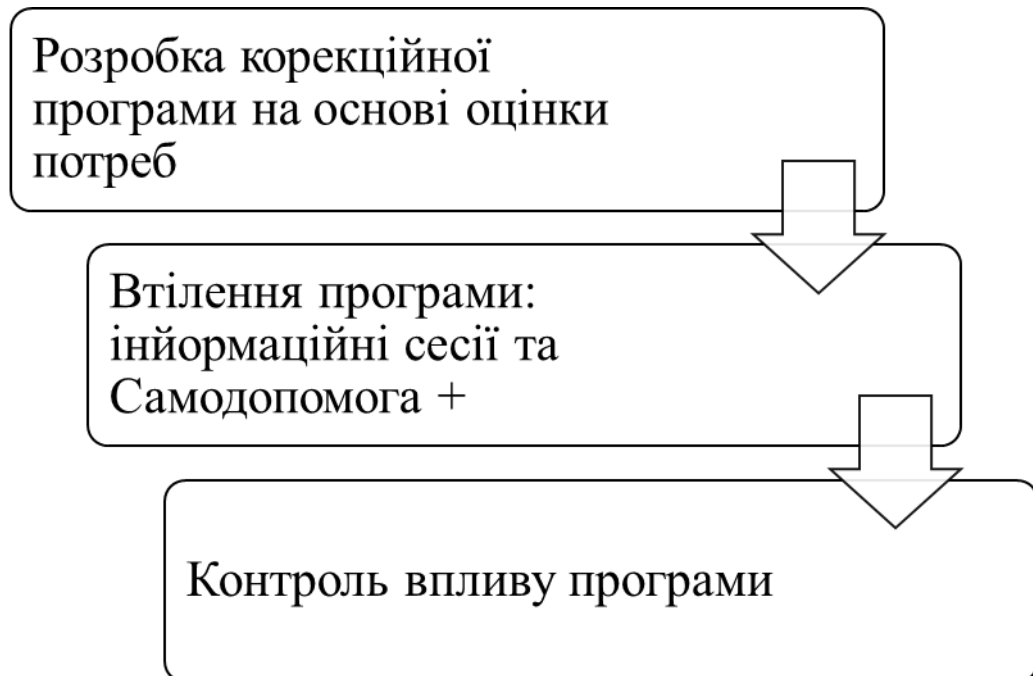


Рис 3.1 Схема корекційної програми розробленої для зменшення проявів емоційного вигорання

Оскільки було отримано попередні досить високі значення емоційного вигорання серед жителів деокупованих територій, було вирішено запровадити корекційний захід для поліпшення стану клієнтів. Для проведення корекційно заходу було обрано методикку відому під назвою Самодопомога + (SH+). Цю методикку розроблено Всесвітньою Організацією Охорони Здоров'я (ВООЗ) [86, 88, 89]. Захід Самодопомога + за своєю

сутністю схожий на урок або майстерклас. Він відрізняється від багатьох інших групових курсів тим, що використовує попередньо записане аудіо та ілюстровану книгу для надання більшої частини вмісту. Під час кожного заняття учасники сідають разом у групи приблизно до 30 осіб і слухають аудіо.



SELF-HELP PLUS (SH+)

A GROUP-BASED
STRESS MANAGEMENT COURSE
FOR ADULTS

Рис. 3.2. Самодопомога+ [86, с. 11]

Очікується, що учасники не будуть ділитися великою кількістю особистої інформації один з одним або з фасилітаторами, а замість цього зосередяться на вивченні навичок самодопомоги для управління стресом. В

контексті цієї роботи, головною ціллю сесій Самодопомоги+ було опанування навичок саморегуляції стресу. Основне очікування цієї частини програми полягає в тому, що кожний з учасників набуває певних практичних навичок стосовно регуляції власного самопочуття. Ці навички є корисними у щоденному житті і можуть допомагати справлятися із стресом на роботі, зменшуючи емоційне навантаження людини і ризик виникнення емоційного вигорання або інших психологічних проблем.

Вибір цієї програми зумовлений і тим фактом, що цільова аудиторія корекційного заходу знаходиться у віддалених ділянках Миколаївської області. В практичному сенсі це означає, що люди які проживають у таких населених пунктах Мають дуже лімітований доступ до професійної психологічної допомоги. З огляду на це особливо важливо надати таким людям можливість регулювати і справлятися із власними почуттями, стресом і негативними емоціями на роботі та в особистому житті.

Фасилітатори Самодопомога + – це «плюс» у назві Самодопомоги. Фасилітатори проводять учасників через курс SH+, відтворюючи аудіо, повторюючи навички, представлені аудіо, надаючи культурно відповідні приклади та роз'яснення, а також зачитуючи питання для обговорення, щоб зробити групи інтерактивними [90]. Курс SH+ складається з двох основних компонентів: аудіокурс, два з яких проводяться по п'ять щотижневих сесій тривалістю приблизно 90–100 хвилин. Кожне заняття складається приблизно з 50 хвилин попередньо записаного аудіо та 30–40 хвилин інтерактивних активностей, включаючи обговорення в парах. Фактичний час сесії може варіюватися в залежності від таких факторів, як питання від учасників і час, необхідний для обговорення. Ілюстрована книга «Робити те, що важливо під час стресу: ілюстрований посібник, 3» охоплює ті ж п'ять основних навичок, що й курс. Книга призначена для підтримки та закріплення знань з курсу. Кожному учаснику може бути виданий примірник книги в кінці першої сесії.

Опис сесії обізнаності. Протягом вересня 2024, було проведено п'ять сесій обізнаності у одному із досліджуваних населених пунктів –

Центральному. Сесії проводили кваліфіковані психологи гуманітарної організації – Лікарі Світу. В кожній сесії приймали участь 4-7 людей. Приблизний опис тем сесій обізнаності та проблематики групових дискусій наведено у Табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план психокорекційної програми: сесія обізнаності

№	Елементи	Ресурси	Час
1	Пре-тест (емоційне вигорання), Шауфелі	Роздруковані тести, усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець, тиха кімната або аудиторія	15 хвилин
2	Загальне пояснення щодо мети і завдань дослідження, протягом зустрічі науковець запрошує присутніх взяти участь у дослідженні, їхні права, етичні питання щодо збору даних,	Форми персональної згоди на збір даних	10 хвилин
3	Привітання: привітання учасників у кімнаті та допомога їм влаштуватися зручніше ілюстраціями, які були розглянуті на занятті.	Підручник, ноутбук, усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець, тиха кімната або аудиторія	10 хвилин
4	Перша тема: емоційне вигорання - що це? Розкривається поняття емоційного вигорання через опис	Усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець, тиха	15 хвилин

	основних симптомів. Для кожного з наведених симптомів наведено приклади стосовно того, як емоційне вигорання проявляється в житті. Групове обговорення: що значить вигорання саме для мене?	кімната або аудиторія	
5	Друга тема: емоційне вигорання на роботі - чому воно виникає? Аналіз факторів, які з часом можуть призвести до вигорання. Групові дискусія: які фактори на моїй роботі негативно впливають на мій психічний стан?	Усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець, тиха кімната або аудиторія	15 ХВИЛИН
6	Третя тема: як війна впливає на психічне здоров'я? Інформація щодо війни, як чинника стресу для людини. Презентація шляхів перенаправлень - до гуманітарних організацій, професійних психологів. Коли треба звертатися до психолога, а коли до психіатра - групове обговорення.	Усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець, тиха кімната або аудиторія	15 ХВИЛИН
7	Четверта тема: що я можу зробити, для того щоб уникнути емоційного вигорання на роботі? Пошук методик та ресурсів для зміцнення своєї психологічної резилієнтності. Групове обговорення: як можна покращити мої робочі умови для того, щоб уникнути стресу та вигорання.	Усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець, тиха кімната або аудиторія	15 ХВИЛИН

Опис сесії Самодопомога+. Протягом вересня 2024, було проведено п'ять сесій Самодопомога+ у одному із досліджуваних населених пунктів – Центральному. Сесії проводили кваліфіковані психологи гуманітарної організації – Лікарі Світу. В кожній сесії приймали участь 4-7 людей (див. Табл. 2.2). Кожна сесія тривала 1.5 години і її проводили після закінчення роботи. Максимально вдалося залучити учасників під час однієї сесії. На жаль у деякі дні, сесії відвідали лише три людини. - Це означає, що більшість цільової аудиторії пропустили хоча б одне із п'яти розпланованих занять корекційної програми.

Таблиця 3.2

Кількість присутніх людей, які брали участь у корекційній програмі

Сесія	Скільки людей	Дата
1	6	3.09
2	7	6.09
3	3	10.09
4	5	14.09
5	5	14.09

Після того, як було застосовано і проведено корекційну програму, дослідник знов застосував інструмент вимірювання емоційного вигорання Шауфеелі. У Табл. 2.4 представлені середні значення для кожного з чотирьох груп симптомів (n=4). Ці результати представлено на основі досить маленької вибірки – 4 учасники програми Самодопомога Плюс, які були присутні на заняттях і заповнили опитувальники до і після заходу. Як видно із таблиці 2.4, середні значення щодо загального рівня емоційного вигорання не відрізняються. Треба зауважити на те, що розмір виборки не дає змоги однозначно робити висновки щодо того, чи змінився емоційний стан респондентів до і після впровадження корекційної програми чи ні.

Таблиця 3.3

**Тематичний план психокорекційної програми зниження рівня
емоційного вигорання Самодопомога +**

№	Елементи	Ресурси	Час
1	Вступ - розповідь про основні принципи програми Самодопомога+. Пояснення щодо тривалості курсу, основних навичок і знань, які зможуть отримати учасники програми.	Підручник, ноутбук із аудіо записом, усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець, тиха кімната або аудиторія	5 хвилин
2	Привітання: привітання учасників у кімнаті та допомога їм влаштуватися зручніше, читання сценарію		5 хвилин
3	Запуск аудіозапису.		80 хвилин
	• Вступ та розгляд занять: вступ до заняття, огляд попереднього тижня, відпрацювання попередніх		
	навичок, усунення несправностей.		
	• Рекомендації та відпрацювання нової навички, представленої на занятті, включаючи кілька		
	коротких групових обговорень.		
	• Зобов'язання практикувати навички, здобуті в рамках курсу SH+, між заняттями, а також		
	завершення заняття, включаючи надання інструкцій для домашньої		

	практики та демонстрацію		
	учасникам сторінок книги з ілюстраціями, які були розглянуті на занятті.		
4	Пост-тест (емоційне вигорання), Шауфелі	Роздруковані тести, усні пояснення від фасілітатора, ручка або олівець	15 хвилин

Аналіз наукової літератури дає змогу зробити висновок, що емоційне вигорання є дуже складним явищем, до якого призводить сукупність різноманітних факторів. Але іншим важливим моментом є і те, що ефект від дії цих професійних чинників і інших компонентів накопичується протягом часу. Таким чином, впровадження корекційної програми Самодопомога Плюс могла надати учасникам програми засоби щодо подолання стресових ситуацій на роботі та в особистому житті.

Можливо, позитивна дія такої інтервенції може проявитися пізніше. Але з практичних міркувань (короткий час для того, щоб проводити дослідження), не було змоги проводити оцінку програми пізніше вересня 2024 року. В той же час було вирішено застосувати додатковий інструмент щодо покращення емоційного стану резидентів деокупованих територій Миколаївщини. До того ж було застосовано інструмент вимірювання відомий як WHO-5 або індекс доброго самопочуття (WHO-5) (Додаток Д).

**Результати вимірювання емоційного вигорання інструментом
Шауфеелі серед жителів деокупованих населених пунктів, які відвідали
сесії Самодопомога Плюс**

Значення	До корекційної програми	Після корекційної програми
Виснаження	3.08	3.09
Відчуження	2.2	2.3
Когнітивні порушення	2.7	2.6
Емоційні порушення	2.4	2.4
Середнє значення	2.5	2.5

Інструмент є рекомендованим для застосування вимірювання загального самопочуття людини. Отримані результати можуть вважатися причиною застосувати інші діагностичні інструменти. Загалом, як видно із результатів представлених у таблиці 2.13 можна побачити, що двоє із трьох респондентів продемонстрували покращення свого самопочуття наприкінці корекційної програми. Як і у випадку із шкалою вигорання, неможливо робити висновки щодо статистичної значущості отриманих даних. Не дивлячись на це, можна сказати що застосування корекційної програми на основі Самодопомога Плюс призвело до покращення суб'єктивного самопочуття серед резидентів деокупованих територій Миколаївщини. Можна казати про те, що застосована методика призвела до покращення самопочуття людини, що у свою чергу з часом може призвести до зниження проявів симптомів емоційного вигорання. Нажаль, останнє припущення треба перевіряти майбутніми дослідженнями, а ця наукова робота не дає чіткої відповіді на поставлене питання.

Після того, як було застосовано і проведено корекційну програму, дослідник знов застосував інструмент вимірювання емоційного вигорання Шауфеелі. У Табл. 2.5 представлені середні значення для кожного з чотирьох груп симптомів ($n=4$). Середні значення щодо загального рівня емоційного вигорання не відрізняються. Треба зауважити на те, що розмір виборки не дає змоги однозначно робити висновки щодо того, чи змінився емоційний стан респондентів до і після впровадження корекційної програми чи ні. Застосування корекційної програми на основі Самодопомога Плюс призвело до покращення суб'єктивного самопочуття серед резидентів деокупованих територій Миколаївщини.

Таблиця 3.5

Результати вимірювання індекс доброго самопочуття (WHO-5) серед жителів деокупованих населених пунктів, які відвідали сесії Самодопомога Плюс

Значення	До корекційної програми	Після корекційної програми
Респондент 1	80%	80%
Респондент 2	60%	72%
Респондент 3	68%	72%

Треба зупинитися на певних труднощах, з якими зіткнувся дослідник під час розробки і імплементації психокорекційної програми. Першррю проблемою є низька обізнаність щодо вигорання. Іншою проблемою стала достатньо низька обізнаність щодо феномену вигорання серед резидентів деокупованих і неокупованих територій України. Загалом, переважна більшість респондентів цього дослідження не мали ніякого уявлення щодо того чим є вигорання, як воно проявляється, і чим воно загрожує людині. Такий низький рівень обізнаності щодо питань ментального здоров'я вже був описаний у науковій літературі. Однією із проблем пов'язаних із такою

низькою обізнаністю було те, що люди не були мотивовані прийняти участь у психокорекційній програмі.

Дослідник питав людей, чи відомо їм поняття вигорання. Більшість респондентів казали, що вони чули це слово але не можуть чітко визначити що це таке. Загалом респонденти часто плутали вигорання із втомою, для них було важко зрозуміти різницю між двома термінами.

Так, я чула такий термін. Вигорання - це щось про роботу. Ні, я не думаю що в мене вигорання. Я просто втомилася, іду з нічної зміни.
(Ф., Снігурівка)

Наприклад, дослідникові вдалося залучити лише трьох людей із деокупованих територій, у яких було виявлено високий ступінь емоційного вигорання. Лише три людини дали свою згоду прийняти участь у курсі самодопомога плюс. Саме ці люди пройшли цей курс від початку і до кінця. Інший респонденти, Не дивлячись на те що були проінформовані щодо їхнього високого рівня емоційного вигорання, відмовилися брати участь у психокорекційній програмі, мотивуючи своє рішення тим, що у них є більш нагальні потреби:

Я загалом добре себе почуваю... Зрозумійте, в мене все добре самопочуттям. Ні, я не втомлююся на роботі. Мені моя робота важлива і подобається. Кому зараз легко? (М., Вавилове)

В мене двоє дітей. Скажіть, чи є в мене час ходити на ваші сесії! Навіщо ці сесії взагалі... Ви думаєте це наша проблема головна? У нас взагалі в селі навіть аптеки нема. Ось за це я переживаю. Як мені дитину лікувати. (С., Вавилове)

Лише троє із усіх опитаних людей проявили інтерес до участі у психокорекційній програмі і дали згоду відвідувати цикл із п'яти сесій. Тож великою проблемою є мотивація людей звертати увагу на своє ментальне

здоров'я. Це дослідження перегукується із результатами інших наукових робіт, які теж вказують на те що в Україні зараз низька обізнаність щодо психологічних проблем. Тому рекомендацію на майбутнє є застосування інших видів корекційної роботи, які можна імплементувати протягом однієї або двох сесій. Важливим є інформування громад щодо найчастіших ментальних і психічних розладів на які страждає населення України в часи війни.

Релевантність використання Самодопомоги Плюс. Треба окремо розглянути доцільність використання курсу самопомога плюс при подоланні наслідків емоційного вигорання. Загалом використаний груповий курс управління стресом для дорослих є доступним методом подолання стресових ситуацій. Такий курс знайомить людей із навичками подолання стресу, які вони можуть застосувати у будь-якій життєвій ситуації. Контент курсу досить зрозумілий, використовується ілюстрації і приклади, які легко зрозуміти різним групам населення, незалежно від їхньої обізнаності та рівня підготовки.

Одночасно треба зрозуміти що самопомога плюс не є заміником психотерапії або психологічного консультування. Такий курс не може замінити спеціалізовані психологічні послуги. Не дивлячись на це, курс є доказовою інтервенцією, і не потребує значних ресурсів для його втілення. Навички, які людина може отримати під час курсу є досить довготривалими, і можуть бути корисними протягом життя. Загалом україномовна наукова література на тему вигорання пропонує різноманітні корекційні заходи, серед них найчастіше згадують арт-терапію. На жаль, такі корекційні заходи як арт-терапія не дають змогу вирішити із жодних проблем, з якими люди стикаються на роботі. Відомо, що сама робота має величезний вплив на людину. Погані відносини в колективі, перенавантаження, незручний графік, неможливість приймати рішення та низька автономність - це лише деякі із

проблем, які протягом певного часу можуть вплинути на виникнення симптомів емоційного вигорання.

Висновки до розділу

На основі проведеного корекційного заходу можна зробити певні висновки щодо зміцнення розільєнтності населення Миколаївської області яке зазнало окупації Росією. По-перше, застосування методики самодопомога плюс призвело до загального поліпшення самопочуття респондентів. В той же час, застосування методики вимірювання вигорання авторства шауфеллі не дозволило побачити статистично значущих змін. - Це означає, що застосована методика самодопомога плюс не дозволила протягом певного часу зменшити симптоми емоційного вигорання серед жителів населеного пункту. На жаль, - це дослідження було обмежено з точки зору часу. Емоційне вигорання як феномен виникає і розвивається у досить повільному темпі. Тому цілком логічно, що дослідник не зміг побачити швидкі зміни у рівні проявів симптомів вигорання. У той же час застосування корекційної програми самодопомога плюс дозволила побачити швидкі зміни у стані чуття людей. У майбутньому треба перевірити чи поєднання Самодопомоги Плюс з іншими відомими програмами може пришвидшити одужання людини від емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 4. ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу сучасної психологічної літератури доведено, що емоційне вигорання є серйозною проблемою, яка актуальна для жителів територій, які постраждали від збройної агресії. Дослідження показало, що існує багато теорій, які можна застосувати для вивчення емоційного вигорання, а також гендерного аспекта цього явища. При цьому найбільш корисними для застосування у вивченні обраної проблематики є теорії емоційного вигорання Масlach та Шауфелі. На основі обох теорій розроблені ефективні методики оцінки ступеня вигорання. Науковці погоджуються, що емоційне вигорання є досить поширеною і небезпечною проблемою, яка призводить до значного зниження продуктивності праці. Огляд наукової літератури показує, що проблеми психічного здоров'я під час війни в Україні набувають важливого значення, але емпіричних досліджень, які аналізують ситуацію і чітко розкривають проблеми, що виникли, на жаль, поки бракує. Треба додати і те, що особливо бракує досліджень, які аналізують вплив війни саме на феномен вигорання. Зараз існуючі дослідження сфокусовані лише на певних професійних середовищах, такі як медичні та академічні. Досвід світових війн показує, що проблема впливу конфлікту та кризи на емоційний стан людини не лімітована певним середовищем. Це означає, що всі люди відчувають величезний стрес і для них зростає ризик вигорання.

2. Обидві з використаних методик (Масlach і Джексон та Шауфелі) визначення емоційного вигорання вказують на те, що серед жителів Миколаївщини поширене явище емоційного вигорання, яке проявляється багатьма симптомами. Застосування тесту t-критерію Студента дають змогу зробити висновок, що відмінності щодо виснаження не є статистично значущими ($t=-1.88$, $df=55$, $p=0.06$); теж саме спостерігається і щодо відчуження ($t=1.43$, $df=55$, $p=0.16$), когнітивних порушень ($t=-0.42$, $df=55$,

$p=0.16$). Однак статистично значуща різниця існує щодо емоційних порушень, які в середньому є вищі саме для жителів деокупованих територій ($t=-2.03$, $df=55$, $p=0.05$). Результати даного дослідження дозволяють допустити із похибкою менше 5%, що жителі деокупованих територій України частіше потерпають від емоційних порушень, ніж жителі територій, які не зазнали окупації (Нова Одеса). Важливим висновком є і те, що різниця у середньому значенні емоційного вигорання не є статистично значущою ($t=0.35$, $df=55$, $p=0.73$). Кореляцію рангу Спірмена було застосовано, щоб перевірити чи є кореляція між емоційним вигоранням і різними факторами: стать, кількість робочих годин на тиждень. Згідно результатів застосованого тесту, існує негативна кореляція між емоційним вигоранням і кількістю годин роботи на тиждень ($r=0.05$, $p=0.03$). Результати цього дослідження вказують на те, що стать і кількість напрацьованих годин на тиждень впливають на рівень емоційного вигорання (дивись табл. 2.7). Навантаження на роботі і навчальному негативно впливає на здатність людини переносити стрес, крім того респонденти жінки виявляються більш чутливими до можливості виникнення емоційного вигорання.

3. На основі проведеного корекційного заходу можна зробити певні висновки щодо зміцнення розільєнтності населення Миколаївської області яке зазнало окупації Росією. По-перше, застосування методики самодопомога плюс призвело до загального поліпшення самопочуття респондентів. В той же час, застосування методики вимірювання вигорання авторства шауфеллі не дозволило побачити статистично значущих змін. Це означає, що застосована методика самодопомога плюс не дозволила протягом певного часу зменшити симптоми емоційного вигорання серед жителів населеного пункту. На жаль, - це дослідження було обмежено з точки зору часу. Емоційне вигорання як феномен виникає і розвивається у досить повільному темпі. Тому цілком логічно, що дослідник не зміг побачити швидкі зміни у рівні проявів симптомів вигорання. У той же час застосування корекційної

програми самодопомога плюс дозволила побачити швидкі зміни у стані чуття людей.

Бібліографічне посилання:

- [1] Коць, М., & Цвігун, О.. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*, 2020, (14), С. 125-129.
- [2] 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), С. 6.
- [3] Assonov, D. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 2021, № 6(2), e0602295-e0602295.
- [4] Куліш, О. В., & Сіпко, Л. О. Вплив емпатії на формування синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2022, (1), С. 32-36.
- [5] Elhadi, M., Msherghi, A., Elgzairi, M., Alhashimi, A., Bouhuwaish, A., Biala, M., ... & Zaid, A. Burnout syndrome among hospital healthcare workers during the COVID-19 pandemic and civil war: a cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 2020. №11, 579563.
- [6] Maslach, C., & Jackson, M. P. Burnout. Stress and quality of working life: current perspectives in occupational health, 2006, 37, С. 42-49.
- [7] Tsybuliak, N., Suchikova, Y., Shevchenko, L., Popova, A., Kovachev, S., & Hurenko, O. Burnout dynamic among Ukrainian academic staff during the war. *Scientific Reports*, 2023. №13(1), С. 17975.

- [8] Sharifian, M. S., Hoot, J. L., Shibly, O., & Reyhanian, A. Trauma, burnout, and resilience of Syrian primary teachers working in a war zone. *Journal of research in childhood education*, 2023, 37(1), С. 115-135.
- [9] Prib, H. A., Beheza, L. E., Markova, M. V., Raievska, Y. M., Lapinska, T. V., & Markov, A. R. Psycho-emotional burnout of the personality in the conditions of war. *Journal of Intellectual Disability-Diagnosis and Treatment*, 2023, №11(1), С. 36-46.
- [10] Veronese, G., & Pepe, A. Psychological distress, professional burnout, and trauma in Palestinian health care helpers: A two-wave quantitative longitudinal study. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, (2022), №14(4), С. 523.
- [11] Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 2023, №28(2), С. 167-174.
- [12] Геращенко, О.С. and Коновальчук, М.В. Профілактика професійного вигорання вчителя початкових класів засобами арт-терапії. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022, №14(4), С. 113.
- [13] Денишук, І. П. Попередження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості педагогів під час війни. *Імідж сучасного педагога*, 2023, (3 (210)), С. 89-95.
- [14] Дацун, О. В., & Демченко, Н. І. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арттерапії в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2022, №2, С. 12-29.

- [15] Барковська, Т. В. Особливості емоційного вигорання медичних працівників під час війни. *Психологічні науки*, 2022, №5 (2), С. 12-29.
- [16] Maruta, N. O., Mishiev, V. D., Levin, T. I., Prib, H. A., & Markov, A. R. Emotional burnout in psychiatrists during the war: experience of Ukraine. *European Psychiatry*, 2024, №67(S1), С. S832-S832.
- [17] Maunder, R. G., Heeney, N. D., Greenberg, R. A., Jeffs, L. P., Wiesenfeld, L. A., Johnstone, J., & Hunter, J. J. The relationship between moral distress, burnout, and considering leaving a hospital job during the COVID-19 pandemic: a longitudinal survey. *BMC nursing*, 2023, №22(1), С. 243.
- [18] Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 2022, № 4(2), С. 1780.
- [19] Freudenberger, H. J. Burnout: Past, present, and future concerns. *Loss, Grief & Care*, 1989, №3(1-2), С. 1-10.
- [20] Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career development international*, №14(3), 2009, С. 204-220.
- [21] Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & stress*, 2005, № 19(3), С. 256-262.
- [22] Schaufeli, W. B. Past performance and future perspectives of burnout research. *SA Journal of Industrial Psychology*, 2003, №29 (4), С. 1-15.
- [23] Maslach, C. The burnout syndrome. *Current research, theory and interventions*, 1981, №3, С. 49-56.

[24] Hansez I, Rusu D, Firket P, Braeckman L. Belgium: Direction de la recherche sur l'amélioration des conditions de travail (DiRACT); 2019. Evolution 2010-2018 du burnout en Belgique et intérêt de l'utilisation conjointe de deux outils de diagnostic, 2021, №4 (12), 11-42.

[25] Lubbaddeh, T. Job burnout: A general literature review. *International Review of Management and Marketing*, 2020, №10(3), С. 7.

[26] Зайчикова, Т. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2020, С. 57-66.

[27] Сіроха, Л. В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2018, №1(3), С. 201-205.

[28] Горобець, В. А. Профілактика емоційного вигорання банківських працівників. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*, 2021, №2(13), С. 111-114.

[29] Гнускіна, Г. В. Аналіз ефективності тренінгової програми «Профілактика та подолання професійного вигорання у підприємців». *Організаційна психологія. економічна психологія*, 2020, №1 (19), С. 16-25.

[30] Tsybuliak, N., Lopatina, H., Shevchenko, L., Popova, A., & Suchikova, Y. Burnout and Migration of Ukrainian University Academic Staff During the War. *SAGE Open*, 2024, №14(3), 21582440241279137.

[31] Schaufeli, W., & De Witte, H. Burnout Assessment Tool (BAT) A fresh look at burnout. In *International Handbook of Behavioral Health Assessment* (pp. 1-24). 2023. Cham: Springer International Publishing.

- [32] Montero-Marín, J., García-Campayo, J., Mera, D. M., & Del Hoyo, Y. L. A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. *Journal of occupational medicine and toxicology*, 2019, №4, С. 1-17.
- [33] Burisch, M., & Schaufeli, W. B. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. In *Professional burnout* (pp. 75-93). Routledge. 2017
- [34] Montero-Marín, J., García-Campayo, J., Mera, D. M., & Del Hoyo, Y. L. A new definition of burnout syndrome based on Farber's proposal. *Journal of occupational medicine and toxicology*, 2019, № 4, С. 1-17.
- [35] Jugdev, K., Mathur, G., & Cook, C. Linking workplace burnout theories to the project management discipline. *International Journal of Managing Projects in Business*, 2018, № 11(1), С. 198-221.
- [36] Мащак, С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*, 2012, №2 (1), С. 444-452.
- [37] Рідкодубська, Г. А. Професійне вигорання соціальних працівників. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, 2020, № 1(34), С. 266-271.
- [38] Шнайдер, О. В. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників сфери інформаційних технологій. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія і педагогіка*, 2014, №2(26), С. 144-148.
- [39] Hlavatska, O. Особливості професійного вигорання соціальних працівників. *Social work and education*, 2017, №4(2), С. 46-62.

[40] Кляпець, О. Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*, 2016, №4(18), С. 168-177.

[41] Наумова, В. Ю. Феномен емоційного вигорання. *Освіта дорослих: енциклопедичний словник*, 2014, №4 (12), С. 443.

[42] Шкраб'юк, В., & Білик, Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*, 2020, №10 (86), С. 293-296.

[43] Moczyłowska, J. Organisational reasons of job burnout. *Engineering Management in Production and Services*, 2016, №8(2), С. 7-12.

[44] Fred, H. L., & Scheid, M. S. Physician burnout: causes, consequences, and (?) cures. *Texas Heart Institute Journal*, 2018, № 45(4), С. 198.

[45] Childs, T. M., Iachini, A. L., Reitmeier, M., Browne, T., DeHart, D., Bengel, A., & Haynesworth, M. A. Exploring social work practitioners' perspectives on the contributors to burnout since the COVID-19 pandemic. *Social Work*, 2024, № 69(2), С. 142-150.

[46] Bianchi, R., Schonfeld, I. S., & Laurent, E. Burnout: Moving beyond the status quo. *International journal of stress management*, 2019, № 26(1), С. 36.

[47] Kaya, Ç., & Altinkurt, Y. Role of psychological and structural empowerment in the relationship between teachers' psychological capital and their levels of burnout. *Egitim ve Bilim*, 2018, №43(193).

[48] Karakachian, A., & Colbert, A. Nurses' moral distress, burnout, and intentions to leave: an integrative review. *Journal of Forensic Nursing*, 2019, №15(3), С. 133-142.

- [49] Propel, A. Impact and aftermath of burnout among social worker staff: A systematic review. *Psychological Research Journal*, 2018, №9(2). C. 224-237.
- [50] Khan, A. Sources and adverse effects of burnout among academic staff: A systematic review. *City University Research Journal*, 2019, №9(2).
- [51] Listopad, I. W., Michaelsen, M. M., Werdecker, L., & Esch, T. Bio-psycho-socio-Spirito-cultural factors of burnout: a systematic narrative review of the literature. *Frontiers in psychology*, 2021, №12, 722862.
- [52] Jonsdottir, I. H., & Sjörs Dahlman, A. Mechanisms in endocrinology: Endocrine and immunological aspects of burnout: a narrative review. *European journal of endocrinology*, 2019, №180(3), C. R147-R158.
- [53] Van Dam, A. A clinical perspective on burnout: diagnosis, classification, and treatment of clinical burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 2021, №30(5), C. 732-741.
- [54] Traunmüller, C., Stefitz, R., Gaisbachgrabner, K., Hofmann, P., Roessler, A., & Schwerdtfeger, A. R. Psychophysiological concomitants of burnout: Evidence for different subtypes. *Journal of psychosomatic research*, 2019, №118, C. 41-48.
- [55] Olsson EMG, Roth WT, Melin L. Psychophysiological characteristics of women suffering from stress-related fatigue. *Stress Health*. 2010, № 26(2): C. 113–126.
- [56] Bayes, A., Tavella, G., & Parker, G. The biology of burnout: Causes and consequences. *The World Journal of Biological Psychiatry*, 2020, № 22(9), C. 686-698.

[57] Aliyeva, R., Guliyeva, G., & İsmayilov, F. Post-war Azerbaijan: Burnout in mental health professionals working with war-affected populations. *European Psychiatry*, 2023, №66(S1), C. S874-S875.

[58] Теренда, Н. О., Павлів, Т. Б., & Слободян, Н. О. Професійне вигорання працівників екстреної медичної допомоги (на прикладі Львівської області). *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2021, №1(87), С. 29-32.

[59] Kushnir, T., & Melamed, S. The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological medicine*, 1992, №22(4), C. 987-995.

[60] Maruta, N. O., Mishiev, V. D., Levin, T. I., Prib, H. A., & Markov, A. R. Emotional burnout in psychiatrists during the war: experience of Ukraine. *European Psychiatry*, 2024, №67(S1), C. S832-S832.

[61] Owoc, J., Mańczak, M., Olszewski, R., Shevchuk, O., Zaporozhan, S., & Korda, M. Can War Help in Better Understanding of Burnout Phenomenon? A Cross Sectional Study of Burnout in Ukrainian Medical Staff. *A Cross Sectional Study of Burnout in Ukrainian Medical Staff*.

[62] Sargent, P., Millegan, J., Delaney, E., Roesch, S., Sanders, M., Mak, H., ... & Webb-Murphy, J. Health care provider burnout in a United States military medical center during a period of war. *Military Medicine*, 2016, №181(2), C. 136-142.

[63] Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., Pejuskovic, B., Deusic, S. P., Mikulec, E. T., & Hofvedt, B. O. Burnout syndrome of general practitioners in post-war period. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2006, №15(4), C. 307-310.

- [64] Рошка, В. М., Кузик, Ф. В., & Савчук, Г. П. Синдром професійного вигорання медичних працівників під час пандемії covid-19. *Медсестринство буковини: сьогодення і перспективи*, 2020, №12, С. 17-40.
- [65] Демецька, О. В., Еджибія, О. М., & Буранова, Я. Ю. Предиктори емоційного вигорання медичних працівників під час пандемії COVID-19. *Topical issues of practice and science*, 2019, №26, С. 322.
- [66] Leo, C. G., Sabina, S., Tumolo, M. R., Bodini, A., Ponzini, G., Sabato, E., & Mincarone, P. Burnout among healthcare workers in the COVID 19 era: a review of the existing literature. *Frontiers in public health*, 2021, №9, 750529.
- [67] Galanis, P., Vraка, I., Fragkou, D., Bilali, A., & Kaitelidou, D. Nurses' burnout and associated risk factors during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Journal of advanced nursing*, 2021, №77(8), С. 3286-3302.
- [68] Лебедин, А. М. Вплив пандемії COVID-19 на розвиток синдрому емоційного вигорання у фармацевтичних працівників. *Редакційна колегія*, 2021, С. 196.
- [69] Лефтеров, В. О., & Цільмак, О. М. Психологічний тренінг профілактики емоційного вигорання лікарів в умовах пандемії COVID-19. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*, 2020, С. 84-87.
- [70] Степанчук, А. П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник української медичної стоматологічної академії*, 2021, № 21 (73), С. 141-145.

[71] Іванова, Л. Л. Зростання рівня батьківського вигорання в умовах війни. In *Ольвійський форум–2022: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі: XVI Міжнар. наук. конф* (Vol. 24, pp. 40-42). 2022.

[72] Журавльова, Н. Ю., & Гурлєва, Т. С. Ціннісно-смилова сфера особистості як ресурс у попередженні психологічного вигорання в умовах війни. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів*, 2024, №6, С. 46-50.

[73] Католик, Г., Калька, Н., & Легка, А. І. Емоційне вигорання в час війни: pro і contra (психоаналітичний контекст). *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції „Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки“*, 2022 С. 11-13.

[74] Мілютіна, К., & Місюра, А. Вплив батьківського вигорання на стан підлітків під час війни. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*, 2023, С. 70-81.

[75] Kushnir, T., & Melamed, S. The Gulf War and its impact on burnout and well-being of working civilians. *Psychological medicine*, 1992, №22(4), С. 987-995.

[76] Vinokur, A. D., Pierce, P. F., Lewandowski-Romps, L., Hobfoll, S. E., & Galea, S. Effects of war exposure on air force personnel's mental health, job burnout and other organizational related outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 2011, №16(1), С. 3.

[77] Aliyeva, R., Guliyeva, G., & İsmayilov, F. Post-war Azerbaijan: Burnout in mental health professionals working with war-affected populations. *European Psychiatry*, 2023, №66(S1), С. S874-S875.

[78] Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., Pejuskovic, B., Deusic, S. P., Mikulec, E. T., & Hofvedt, B. O. Burnout syndrome of general practitioners in post-war period. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2016, №15(4), C. 307-310.

[79] Tsybuliak, N., Popova, A., Lopatina, H., Shevchenko, L., & Suchikova, Y. Factors Influencing Burnout in Ukrainian Academic Staff During Full-Scale War. 2024, *Available at SSRN 4913025*.

[80] Klarić, M., Frančišković, T., Pernar, M., Nemčić Moro, I., Milićević, R., Černi Obrdalj, E., & Salčin Satriano, A. Caregiver burden and burnout in partners of war veterans with post-traumatic stress disorder. *Collegium antropologicum*, 2020, 34(1), C. 15-21.

[81] Krymets, L., Chornyi, V. S., Cherkovniak-Horodetska, O., Sadykova, V., & Manzia, Y. The impact of the Russian-ukrainian war on the psychological resilience. *Synesis (ISSN 1984-6754)*, 2023, №15(4), C. 407-420.

[82] Kolleda, K. N. *Warfare and medical workers: A qualitative analysis of the lived experience of female Ukrainian medical workers during the Russian War 2022-2023* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).

[83] Hanushchak-Yefimenko, L. M., Halavska, L., Baula, O., & Arabuli, S. Problems of professional burnout of scientific and pedagogical workers institutions of higher education in the conditions of war and ways to solve them. *Менеджмент*. 2023.

[84] Kurapov, A., Pavlenko, V., Drozdov, A., Bezliudna, V., Reznik, A., & Isralowitz, R. Toward an understanding of the Russian-Ukrainian war impact on university students and personnel. *Journal of Loss and Trauma*, 2023, №28(2), C. 167-174.

[85] Ray, J. J. Lie scales and the elderly. *Personality and Individual Differences*, 2018, №9(2), С. 417-418.

[86] WHO. САМОДОПОМОГА ПЛЮС: загальна версія 1.0, що випробовується в польових умовах. 2021 р. Серія психологічних втручань низької інтенсивності № 5. 2021

[87] Epping-Jordan, J. E., Harris, R., Brown, F. L., Carswell, K., Foley, C., García-Moreno, C., ... & van Ommeren, M. Self-Help Plus (SH+): a new WHO stress management package. *World Psychiatry*, 2016, №15(3), С. 295.

[88] Karyotaki, E., Sijbrandij, M., Purgato, M., Acarturk, C., Lakin, D., Bailey, D., ... & Barbui, C. Self-Help Plus for refugees and asylum seekers: an individual participant data meta-analysis. *BMJ Ment Health*, 2023, №26(1).

[89] Purgato, M., Carswell, K., Acarturk, C., Au, T., Akbai, S., Anttila, M., ... & Van Ommeren, M. Effectiveness and cost-effectiveness of Self-Help Plus (SH+) for preventing mental disorders in refugees and asylum seekers in Europe and Turkey: study protocols for two randomised controlled trials. *BMJ open*, 2019, №9(5), e030259.

[90] Li, J., Luo, R., Guo, P., Zhang, D., Mo, P. K., Wu, A. M., ... & Hall, B. J. Effectiveness of a WHO self-help psychological intervention to alleviate stress among healthcare workers in the context of COVID-19 in China: a randomised controlled trial. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 2024, №33, e11.

[91] Luo, R., Guo, P., Shang, M., Cai, Y., Huang, J., He, Y., ... & Gu, J. Psychological stress self-help interventions for healthcare workers in the context of COVID-19 in China: A randomized controlled trial protocol. *Internet Interventions*, 2023, 28, 100541.

[92] Сікора, О. О. *Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами: основні напрямки та проблеми* (Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ). 2024

[93] Geraedts, A. S., Kleiboer, A. M., Wiezer, N. M., Van Mechelen, W., & Cuijpers, P. Web-based guided self-help for employees with depressive symptoms (Happy@ Work): design of a randomized controlled trial. *BMC psychiatry*, 2023, №13, С. 1-10.

Додаток А. Опитувальник для вимірювання вигорання (ВАТ)

Інструкція: Наступні твердження відносяться до вашої робочої ситуації. Будь ласка, оцініть, як часто кожне твердження може бути застосоване до Вас?

Використайте позначки від 1 («не згоден/а») до 5 («згоден/а»), щоб сформулювати наскільки ці твердження актуальні та правдиві для вас:

Виснаження	1	2	3	4	5
На роботі я відчуваю душевну втому.					
Після робочого дня мені важко відновити свої сили.					
На роботі я відчуваю фізичну втому.					
Відчуження					
Я з усіх сил намагаюсь відчувати ентузіазм в роботі.					
Я відчуваю сильну відразу до своєї роботи.					
Значення моєї роботи для інших викликає в мене цинічне почуття.					
Когнітивні порушення					
На роботі мені важко залишатись зосережденим(ною).					
Мені важко зосереджуватись.					
Я припускаюсь помилок на роботі, оскільки думаю про інше.					
Емоційні порушення					
На роботі я відчуваю себе нездатним(ною) контролювати свої емоції.					
Я не впізнаю себе в тому, як я емоційно реагую на роботі.					
На роботі я можу надто бурно реагувати, сам(а) того не бажаючи.					

Додаток Б. Опитувальник «Діагностика професійного вигорання» (МВІ)

Маслач і Джексон

Інструкція: Наступні твердження відносяться до вашої робочої ситуації. Будь ласка, оцініть, як часто кожне твердження може бути застосоване до Вас?

Використайте позначки від 1 («не згоден/а») до 5 («згоден/а»), щоб сформулювати наскільки ці твердження актуальні та правдиві для вас:

Твердження	1	2	3	4	5
1. Я почуваю себе емоційно знищеним.					
2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон.					
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.					
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.					
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).					
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.					
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.					
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.					
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.					
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.					
10. Я помічаю, що моя робота дратує мене.					
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.					
13. Моя робота все більше мене розчаровує.					
14. Я думаю, що дуже багато працюю.					

15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.					
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.					
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.					
18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.					
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.					
20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.					
21. На роботі спокійно справляюсь з емоційними проблемами.					
22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.					

**Додаток В. Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення
(шкала брехні) Марлоу і Краун**

Інструкція: Будь ласка, прочитайте наведені твердження. Напишіть "так", якщо ж воно невірно, то - "ні" ».

Твердження	Так/Ні
1. Я уважно читаю кожну книгу, перш ніж повернути її до бібліотеки.	
2. Я не відчуваю коливань, коли кому-небудь потрібно допомогти в біді.	
3. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.	
4. Вдома я поведжуся за столом так само, як у їдальні.	
5. Я ніколи ні до кого не відчував антипатії.	
6. Був випадок, коли я кинув щось робити, тому що не був упевнений у своїх силах.	
7. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.	
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.	
9. Був випадок, коли я придумав вагому причину, щоб виправдатися.	
10. Траплялося, я користувався помилкою людини.	
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.	
12. Іноді замість того щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити йому тим же.	
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.	
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.	
15. У мене ніколи не виникає досади, коли висловлюють думку, протилежне моєму.	
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що з собою взяти.	

17. Були випадки, коли я заздрив удачі інших.	
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з питаннями.	
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали по заслугах.	
20. Я ніколи з усмішкою не говорив неприємних речей.	

Ключ для обробки результатів опитування

«Так» - на питання 1, 2, 3, 4, 5, 8, 11, 14, 15, 16, 20 .

«Ні» - на питання 6, 7, 9, 10, 12, 13, 17, 18, 19.

Додаток Г. Загальна структура курсу Самодопомога+

Вступ	Фасилітатор перевіряє навички допитливого спостереження та заземлення. Учасники обговорюють, як вони практикували ці навички поза сесіями за останній тиждень, і яку користь вони помітили.
Підсумок минулого тижня	Розглядається концепція зачеплення на гачок важкими думками та почуттями.
Чи можемо ми позбутися важких думок і почуттів?	Учасники обговорюють, що люди часто роблять, щоб позбутися важких думок і почуттів, і як це зазвичай не працює. Потім вводиться новий підхід відчеплення з їхнього гачка.
Вправа «Дотики як думки і почуття»	Ця вправа дозволяє учасникам відчувати на власному досвіді, як захоплення на гачок думок і почуттів може заважати їм бачити те, що для них важливо. Вправа також демонструє, як відчеплення з гачка важких думок і почуттів не позбавляє від них, але полегшує зосередженість на важливих і значущих справах.
Тренування вправи на Заземлення	Розглядається, як заземлення може допомогти нам відчепитися з гачка важких думок і почуттів, і скеровує учасників під час практикування цієї навички.
Що таке думки та почуття? (з аркушем із завданнями 2.1)	Інформація про те, що таке думки та почуття. Учасники виконують вправу, щоб ідентифікувати важкі думки та почуття, які вони часто відчують.
Помічати та називати	Впроваджується навичка «відчеплення з гачка», що зменшує вплив важких думок і почуттів. Надаються інструкції щодо того, як практикувати «відчеплення з гачка», помічаючи й називаючи важкі думки та почуття, а потім знову зосереджуючи увагу на навколишньому світі (опис цієї навички див. у Додатку 1).
Прихильність до практики	Учасники складають план подальшого практикування навичок, отриманих на занятті, поза групою.
Остання вправа	Після короткої вправи вдячності фасилітатор завершує заняття і нагадує учасникам практикувати дві навички протягом наступного тижня: 1) відчеплення з гачка та 2) заземлення.

Додаток Д. ІНДЕКС ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ (WHO-5)

Будь ласка, вкажіть для кожного з п'яти тверджень, ту відповідь, яка є найбільш близькою до того, як ви відчували себе протягом останніх двох тижнів. Зверніть увагу, чим вищі цифри, тим краще ваше самопочуття.

Приклад: Якщо ви відчували себе бадьорим і в доброму гуморі більше половини часу протягом останніх двох тижнів, поставте галочку в клітинці з цифрою 3 у верхньому правому куті.

	<i>Наскільки часто протягом минулих двох тижнів Ви почувалися</i>	<i>Повсякчас</i>	<i>Більш як половину часу</i>	<i>Понад половину часу</i>	<i>Менш ніж половину часу</i>	<i>Якийсь час</i>	<i>Ніколи</i>
1	Бадьорим і в гарному настрої	5	4	3	2	1	0
2	Спокійним і розслабленим	5	4	3	2	1	0
3	Активним і енергійним	5	4	3	2	1	0
4	Прокидалися, відчуваючись свіжим та відпочилим	5	4	3	2	1	0
5	Повсякденне життя було наповнене тим, що мене цікавило	5	4	3	2	1	0

Оцінка балів:

Підсумковий бал розраховується шляхом підсумовування балів за п'ять відповідей. Сумарний бал варіюється від 0 до 25, де 0 означає найгіршу можливу якість життя, а 25 - найкращу можливу якість життя.

Щоб отримати відсоткову оцінку від 0 до 100, сумарний бал множиться на 4. 0 у відсотках означає найгіршу можливу якість життя, а 100 - найкращу можливу якість життя.

Інтерпретація:

Рекомендується проводити опитування за опитувальником "Велика депресія (МКХ-10)", якщо первинний бал нижче 13 або якщо пацієнт відповів від 0 до 1 на будь-який з п'яти пунктів. Оцінка нижче 13 вказує на погане самопочуття і є показанням для тестування на наявність депресії за МКХ-10.

Моніторинг змін:

Для моніторингу можливих змін у самопочутті використовується оцінка у відсотках. Різниця в 10% вказує на значні зміни (за John Ware, 1995).

©Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksberg General Hospital, DK-3400 Hillerød