

життєстійкості, який передбачає не лише виживання в умовах травми, а й можливість посттравматичного зростання [3, с. 47–49].

Отже, психологічні механізми збереження ментального здоров'я особистості в умовах воєнного стану мають комплексний, ієрархічний і динамічний характер. Вони охоплюють когнітивні, емоційні, соціальні та смислові компоненти, розвиток яких є необхідною умовою підтримання психологічної стійкості особистості та суспільства загалом.

Список використаних джерел

1. Психічне здоров'я в умовах війни: шляхи збереження та відновлення: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 13 жовтня 2023 р.). Київ : НУБіП України, 2023. 84 с.

2. Чабан О. С. Психічне здоров'я населення України в умовах війни: виклики та напрями психологічної допомоги. *Український медичний часопис*. 2023. № 4. С. 10–16.

3. Максименко С. Д. Життєстійкість особистості в умовах соціальних криз. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020.

4. Ложкін Г. В., Волянчук Н. Ю. Психологічні механізми подолання кризових станів особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 1, № 57. С. 23–31.

5. Кокун О. М. Саморегуляція психоемоційних станів в умовах екстремальної діяльності. Київ : НАПН України, 2021.

6. Донченко О. А., Титаренко Т. М. Соціально-психологічні ресурси життєстійкості особистості. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2020.

Світлана Деніжна,

доцент кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Маргарита Сова,

професор кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Державного податкового університету,
доктор педагогічних наук, професор

ПСИХОДІАГНОСТИКА ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ СУПРОВІД ОСІБ, ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ

Професійна діяльність психологів, місія яких полягає в комплексному супроводі осіб, постраждалих від воєнної агресії, а також у сприянні цільовим категоріям завдяки використанню різних видів психологічної допомоги (соціально-психологічної адаптації та ресоціалізації, психологічній допомозі, консультуванні та психокорекції демобілізованих військових і членів їх сімей тощо), передбачає чуйне реагування на проблеми збереження та відновлення

їх ментального здоров'я. Виконання цих складних завдань нерідко виходить за межі звичайного робочого дня. Проте психологічне благополуччя та ментальне здоров'я психологів є необхідною умовою ефективної роботи та якості надання допомоги.

У контексті проблеми психологічної реабілітації категорія покращення внутрішнього стану психологів набуває особливого наукового та практичного інтересу у зв'язку з: по-перше, – їх заглибленням у вирішення завдань комплексного відновлення та реінтеграції в соціум ветеранів і учасників бойових дій, членів їх сімей; по-друге, – завдяки тому, що власне ментальне здоров'я та психологічне благополуччя фахівців можуть бути поставлені під загрозу в результаті щоденної взаємодії з травмами і горем людей, можливої нестачі зовнішніх і внутрішніх ресурсів як для надання допомоги людям різного віку й соціального статусу, так і для нейтралізації власних переживань.

Відтак актуальність дослідження поставленої проблеми зумовлена необхідністю підтримки професійної ефективності психологів, які здійснюють персональний супровід ветеранів і учасників воєнних конфліктів, а також членів їх сімей. Враховуючи високий ризик діяльності для ментальності здоров'я та психологічного благополуччя самих фахівців, слід зазначити, що своєчасна діагностика може сприяти запобіганню її негативних наслідків, зокрема профілактиці емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про численні варіанти визначення ракурсів розгляду різних аспектів і типів емоційного вигорання. Серед них доцільно використовувати типологію емоційного вигорання за такими трьома типами – особистісне, професійне та пов'язане з клієнтами (Borritz et al., 2006; Kristensen et al., 2005). Пріоритети даної типології вбачаються у фокусуванні саме на вигоранні (не на деперсоналізації та на роботі з пацієнтами, колегами, споживачами та іншими категоріями).

Певна річ, якщо психологам з високим рівнем тривожності, депресії або стресу надати своєчасну допомогу, спрямовану на зниження емоційного виснаження та усвідомлення особистих досягнень, то у них має підвищитися рівень психологічного благополуччя та продуктивність праці (Maddock, 2024).

З метою діагностики специфіки вигорання психологів було проведено емпіричне дослідження. Вибірку склали 62 респондента віком від 20 до 60 років ($M = 43,1$; $SD = 10,07$), з них 6 чоловіків (9,7%), які здійснюють супровід ветеранів воєнних конфліктів і їх близьких.

Діагностичний інструментарій склали такі методики: Опитувальник емоційного вигорання (СВІ), Шкали депресії, тривожності та стресу (DASS-21). Для аналізу результатів використовувався статистичний пакет SPSS 23.0 для Windows.

У таблиці 1 наведено середні значення та стандартні відхилення за трьома шкалами (типами вигорання) згідно Опитувальника емоційного вигорання (СВІ). Сильний ступінь особистісного вигорання (50 % зі 100 %) показали 16,1 %, професійного – 9,7 %, вигорання, пов'язаного з клієнтами – 12,9 % опитаних.

Таблиця 1

Середні значення та стандартні відхилення за шкалами вигорання психологів, які працюють з особами, постраждалими від військових конфліктів

Тип вигорання (СВІ)	M, %	SD
Особистісне вигорання	27,1	22,43
Професійне вигорання	22,1	18,08
Вигорання, пов'язане з клієнтами	24,3	20,91

За допомогою критерія Уїлкоксона було виявлено, що рівень особистісного вигорання у респондентів значно вищий, ніж у двох інших типів вигорання – професійного ($W = 3,095; p = 0,002$) та вигорання, пов'язаного з клієнтами ($p = 0,042$).

За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена визначено, що показники всіх типів вигорання прямо пов'язані статистично значимими зв'язками середньої та високої сили (r – від 0,46 до 0,65) з негативними емоційними станами – показниками депресії, тривожності та стресу (табл. 2).

Таблиця 2

Кореляція між оцінками за шкалами Опитувальника емоційного вигорання (СВІ) та Шкалами депресії, тривожності та стресу (DASS -21)

Типи вигорання	Шкали(DASS -21)			
		Депресія	Тривожність	Стрес
Особистісне вигорання	r	0,571	0,567	0,521
	p	<0,001	<0,001	<0,001
Професійне вигорання	r	0,563	0,535	0,457
	p	<0,001	<0,001	<0,001
Вигорання, пов'язане з клієнтами	r	0,647	0,641	0,589
	p	<0,001	<0,001	<0,001

Кількісні показники свідчать про те, що з трьох типів вигорання у респондентів найбільш виражено особистісне вигорання, що може бути пов'язано з високою емоційною залученістю та особистим переживанням травмуючих обставин, з якими стикнулись їх клієнти.

Зауважимо, що на певному етапі діяльності може відбутися ідентифікація фахівців допоміжних професій з цільовими категоріями. Зокрема зазначається, що психологічна допомога і військова служба знаходять певні точки стику в глибинних цінностях, а саме: відданість загальній справі, готовність пожертвувати своїм благом для інших людей та прагнення миру, що ґрунтується на справедливості та безпеці (Shudofsky, Mattetson, 2021).

При цьому було виявлено, що вигорання кожного з трьох типів зумовлено погіршенням всіх показників емоційного стану, що проявляється у підвищенні показників депресії, тривожності та стресу у респондентів із підвищенням показників вигорання.

Отримані дані підтверджують, що вигорання не є ізольованим феноменом, а є складним конструктом, пов'язаним з різними аспектами психологічного благополуччя та ментального здоров'я людини.

Таким чином, у результаті дослідження виявлено, що з трьох розглянутих типів вигорання професійне вигорання та вигорання, пов'язане з клієнтами, менш характерне для психологів, які здійснюють супровід з ветеранами бойових дій і членів їх сімей, у порівнянні з особистісним вигоранням, що пояснюється високою емоційною залученістю, мотивацією щодо надання допомоги та особистісним переживанням травмуючих обставин. З одного боку, висока мотивація та ідентифікація з клієнтами певною мірою захищає психологів від професійних аспектів вигорання та підтримують їх професійне психологічне благополуччя, але можуть негативно впливати на особистісні аспекти ментального здоров'я.

Вигорання всіх типів, яке спостерігається у психологів пов'язано з погіршенням всіх показників емоційного вигорання, що проявляється у підвищенні рівнів депресії, тривожності та стресу.

Результати дослідження дають підстави зазначити про негативні наслідки для психологів, діяльність яких передбачає високе емоційне навантаження та щоденну взаємодією з людьми, які пережили травмуючі ситуації, пов'язані з бойовими діями. Важливо завчасно здійснити пошук ресурсів і факторів, які сприяють збереженню професійного психологічного благополуччя, ментального здоров'я та професійної ефективності фахівців.

Перспективи подальших досліджень в окресленому напрямі вбачаються у вивченні вигорання та інших негативних емоційних станів у психологів і соціальних фахівців, які працюють з ветеранами бойових дій та їх близькими, а також з членами сімей загиблих під час виконання бойових завдань, що набуває значущості для розробки ефективних методів профілактики, пошуку конкретних факторів впливу на психологічний стан, а також для зменшення негативного впливу умов професійної діяльності на якість виконаної роботи, психологічне благополуччя та ментальне здоров'я фахівців.

Список використаних джерел

1. Ahmed, F., Xiong, Z., Faraz, N.A., Arslan, A. (2023). The interplay between servant leadership, psychological safety, trust in a leader and burnout: assessing causal relationships through a three-wave longitudinal study. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 29, 912–924. <https://doi.org/10.1080/10803548.2022.2086755>
2. Hirvikallio, J., Haaranen, A., Hult, M. (2024). Psychological safety, social support, and commitment among nurse managers: A cross-sectional study. *Nordic Journal of Nursing Research*, 44 <https://doi.org/10.1177/20571585241238844/>
3. Maddock, A. (2024). The Relationships between Stress, Burnout, Mental Health and Well-Being in Social Workers. *The British Journal of Social Work*, 54(2), 668–686. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcad232>
4. Savaya, R., Levin, L., Roziner, I. (2021). Social Workers in Israel: Daily Stressors, Work Benefits, Burnout and Well-Being. *British Journal of Social Work*, 51(1), 318–339. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcaa087>

5. Shudofsky, L., Mattetson, A. (2021). Veteran services in macro social work practice. *Encyclopedia of Social Work*, 1–20. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780199975839.013.407>

Вікторія Дробишевська,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Одеського державного університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Олена Бабчук,

завідувач кафедри психології та педагогіки
Одеського державного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ГРОМАДЯНАМ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ З ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Сучасна воєнна агресія проти України поставила перед суспільством і державою низку безпрецедентних викликів, серед яких однією з найскладніших постає евакуація населення з окупованих та прифронтових територій. Умови воєнного стану роблять цей процес не лише організаційно складним, а й психологічно надзвичайно напруженим. Евакуація виступає багатовимірним соціально-психологічним феноменом, що поєднує в собі переживання загрози, втрати, необхідності адаптації та зміни особистісних кордонів. Це значно більше, ніж фізичне переміщення з небезпечної зони до безпечної: евакуація є глибинною психічною подією, яка зачіпає структуру ідентичності людини, її ціннісні орієнтації, відчуття безпеки та контроль над власним життям. У межах психологічної науки такий процес розглядається як кризова ситуація, у якій взаємодіють когнітивні, емоційні та поведінкові механізми реагування на загрозу.

Науковий інтерес зосереджується на механізмах когнітивної оцінки небезпеки, яка детермінує характер емоційно-поведінкового відгуку суб'єкта на екстернальні виклики. Цей когнітивний компонент є визначальним у процесі суб'єктивної кризової ситуації, перетворюючи зовнішню подію на інтегрований складник індивідуального психологічного досвіду особистості. Будь-яка кризова подія, згідно з теорією стресу Річарда Лазаруса, запускає процес когнітивної оцінки: людина визначає, чи становить ситуація загрозу та чи володіє вона достатніми ресурсами для її подолання. У дослідженнях R. S. Lazarus & S. P. Folkman (1987) підкреслюється, що стрес слід розглядати як динамічну взаємодію між особистістю і середовищем, смисл якої постійно змінюється в процесі оцінювання. Ключовим компонентом цього реагування є саме спосіб осмислення подій, адже, як наголошує Н.С. Ярош, індивідуальні особливості інтерпретації ситуації визначають інтенсивність переживань і подальшу поведінку людини [1]. Саме ця оцінка впливає на вибір стратегії дії. У контексті евакуації, коли загроза є високою, а інформація є обмеженою або