

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра загальної та практичної психології

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ЯК ЧИННИК ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ  
ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня бакалавр  
(бакалавр, магістр)

спеціальності 053 Психологія.  
(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

освітньої програми Психологія  
(назва освітньої програми)

Вишневської Анастасії Вікторівни  
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

Керівник доцент Васильєва О.А.  
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)


Рецензент зав. кафедри дошкільної та  
початкової освіти доцент Іванова Д. Г.  
(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

(назва випускової кафедри)

протокол № 11 від «28» травня 2026 р.

Завідувач кафедри

 Мазоха І. С.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК


«23» червня 2026 р.

Оцінка 90 вигн  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

(підпис)

(прізвище, ініціали)

 Мазоха І. С.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.1. Теоретичний аналіз феномену ментального здоров'я у сучасній психології	
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості та формування ментального здоров'я у підлітковому віці	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3. Психологічні чинники збереження ментального здоров'я у підлітковому віці	
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ .....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	34
2.1. Організація та методи експериментального дослідження .....	34
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних чинників збереження ментального здоров'я підлітків .....	37
2.3. Психологічні рекомендації щодо підтримки ментального здоров'я підлітків в умовах воєнного стану.....	46
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ .....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	

## ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлюється зростанням психоемоційного навантаження на фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану, що супроводжується підвищеним ризиком розвитку емоційного вигорання. Сучасні соціально-психологічні умови професійної діяльності практичних психологів характеризуються тривалою дією стресогенних чинників, зумовлених воєнним станом, що суттєво ускладнює процес збереження їх психічного здоров'я та професійної ефективності. Професійна діяльність практичних психологів характеризується інтенсивною взаємодією з травматичним досвідом, високим рівнем відповідальності та необхідністю функціонування в умовах невизначеності, що зумовлює необхідність опори на внутрішні психологічні ресурси особистості як умову ефективного професійного функціонування.

У науковій літературі використовується низка термінів для позначення цього явища, зокрема «емоційне вигорання», «професійне вигорання», «психічне вигорання», «синдром вигорання», що свідчить про відсутність єдності у підходах до його визначення та інтерпретації (Г. Дьоміна, О. Мельничук, Є. Лікарчук, М. С. Міщенко, Т. Л. Ткачук та ін.). Така термінологічна варіативність ускладнює системне осмислення феномена та зумовлює необхідність уточнення його теоретико-методологічних засад, зокрема визначення його структурних компонентів і механізмів розвитку.

Психологічні ресурси особистості як чинник збереження психічного здоров'я розглядаються у працях М. І. Мушкевич, у яких внутрішні ресурси визначаються як основа психологічного благополуччя, тоді як життєстійкість як потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах висвітлюється у дослідженнях О. М. Корніяки, Є. М. Потапчука, О. Р. Поліщук, Л. З. Сердюк, Т. М. Титаренко.

Теоретичні та прикладні аспекти життєстійкості представлено у працях Д. Асонова, І. Данилюка, Г. Варіна, О. М. Кокур, С. М. Кондратюк, С.

Мадді, В. М. Педоренко, С. Сергієнко, М. С. Міщенко, О. А. Чиханцової та ін., у яких життєстійкість визначається як інтегративне особистісне утворення, що забезпечує адаптацію до складних життєвих обставин та подолання стресу, а також підтримання стабільності психічного функціонування.

У сучасних дослідженнях життєстійкість розглядається як важливий ресурс збереження психічного здоров'я та підтримання професійної ефективності фахівців, діяльність яких здійснюється в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. З. О. Кіреєва аналізує взаємозв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями особистості; О. М. Кокун визначає життєстійкість як професійно значущу характеристику фахівців соціономічних професій; Л. М. Карамушка досліджує роль психологічних ресурсів у забезпеченні психічного здоров'я персоналу; М. Патруль розглядає зв'язок життєстійкості з психічними станами особистості; В. В. Предко визначає життєстійкість як ресурс подолання стресових впливів; О. Д. Сафін розглядає питання збереження психічного здоров'я фахівців у професійній діяльності.

Узагальнення наукових підходів дає підстави стверджувати, що життєстійкість забезпечує адаптацію особистості до складних умов діяльності, підтримання емоційної рівноваги та ефективність професійного функціонування. Водночас у наукових працях недостатньо висвітлено питання її ролі у профілактиці емоційного вигорання саме у практичних психологів, діяльність яких характеризується постійною взаємодією з травматичними переживаннями інших, що потребує спеціального теоретичного аналізу та емпіричного дослідження.

Таким чином, соціальна значущість проблеми, підвищення психоемоційного навантаження на практичних психологів та недостатня теоретична й емпірична розробленість питання ролі життєстійкості у профілактиці емоційного вигорання зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** полягає у науковому обґрунтуванні та емпіричному

дослідженні життєстійкості як чинника профілактики емоційного вигорання у практичних психологів в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання у наукових джерелах;
- розкрити сутність та структуру життєстійкості як психологічного ресурсу особистості;
- визначити особливості прояву емоційного вигорання у практичних психологів;
- здійснити емпіричне вивчення показників життєстійкості та емоційного вигорання у практичних психологів;
- обґрунтувати психологічні засоби профілактики емоційного вигорання на основі розвитку життєстійкості.

**Об'єкт дослідження** – емоційне вигорання практичних психологів.

**Предмет дослідження** – життєстійкість як психологічний чинник профілактики емоційного вигорання у практичних психологів в умовах воєнного стану.

Комплекс методів кваліфікаційного дослідження, використаних у процесі розв'язання поставлених завдань бакалаврської роботи, включав теоретичні та емпіричні методи. До теоретичних належали вивчення, аналіз і узагальнення психологічної літератури з теми дослідження, а також опис процесу дослідження та узагальнення результатів експерименту. Емпіричні методи представлені психодіагностичними методиками, зокрема «Опитувальником емоційного вигорання MBI» (С. Maslach, S. Jackson) в адаптації Н. Є. Водоп'янової, методикою діагностики життєстійкості (S. Maddi) в адаптації Д. О. Леонтьєва та «Шкалою сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10).

Експериментальну базу дослідження становив Всеукраїнський інститут клієнт-центрованої та експірієнтальної психотерапії.

Апробація результатів дослідження здійснювалася на VII Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в уточненні сутності поняття життєстійкість як психологічного ресурсу особистості; визначенні особливостей прояву емоційного вигорання у практичних психологів.

**Практичне значення** дослідження визначається можливістю використання його результатів у практичній діяльності психологів, а також у розробленні рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання засобами розвитку життєстійкості.

Структура і обсяг кваліфікаційної роботи репрезентовано вступом, двома розділами, висновками до розділів, загальними висновками, списком використаних джерел. Основний зміст роботи викладено на **59 сторінках; у роботі вміщено 4 таблиці.**

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ .**

### **1.1. Теоретичний аналіз феномену життєстійкості у сучасній психології**

У психологічній науці життєстійкість розглядається як складне особистісне утворення, дослідження якого набуває особливої актуальності в умовах зростання інтенсивності стресогенних впливів. В умовах воєнного стану проблема збереження психологічної стійкості особистості ускладнюється дією тривалих психотравмуючих чинників, що посилюють емоційне напруження, виснаження адаптаційних ресурсів та ризик розвитку дезадаптивних психічних станів [20; 57; 59].

У вітчизняній психології активізація досліджень життєстійкості відбулася порівняно нещодавно, тоді як у зарубіжній психологічній науці теоретичне осмислення цього феномену має тривалу історію. Перші системні дослідження життєстійкості представлено у працях С. Кобаси та С. Мадді [55], у яких обґрунтовано структурні компоненти життєстійкості, зокрема залученість, контроль і прийняття виклику, визначено їх значення у збереженні психічної стабільності в умовах стресу. Подальший розвиток проблема життєстійкості набула у дослідженнях Е. Вернер і Р. Сміта [63], М. Унгара [62], М. Циммермана та Р. Арункумара [64], у яких життєстійкість розглядається як ресурс позитивної адаптації, здатність особистості підтримувати психологічне функціонування в несприятливих життєвих обставинах та ефективно долати наслідки стресогенних впливів.

У сучасній психології життєстійкість інтерпретується як багатовимірне утворення, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий та соціальний компоненти. Значну увагу у дослідженнях приділено ролі емоційної регуляції у забезпеченні психологічної стійкості особистості. Дж. Гросс визначає здатність до регуляції емоційних станів як один із провідних механізмів адаптації до стресових ситуацій [54]. У працях К. Купера та Р. Пейна [52]

наголошується, що ефективність подолання професійного стресу значною мірою залежить від індивідуальних ресурсів особистості та сформованих копінг-стратегій.

У вітчизняній психології питання життєстійкості досліджують Д. Асонов і О. Хаустова [3], О. М. Кокун [25; 26; 27], С. М. Кондратюк [29], О. М. Корніяка [30], В. В. Предко [39], Л. З. Сердюк [42], О. М. Хамініч [47], О. А. Чиханцова [48; 49], І. Данилюк і В. Предко [16], Г. Варіна [11], З. О. Кіреєва та І. Д. Турлаков [21], О. А. Васильєва [8; 9], А. Нагорняк та О. А. Васильєва [37]. У працях зазначених авторів життєстійкість визначається як інтегративна характеристика особистості, що забезпечує збереження психологічної рівноваги, здатність до саморегуляції, ефективно подолання стресу та підтримання професійного функціонування в умовах невизначеності й підвищеного психоемоційного навантаження.

Теоретичний аналіз наукових підходів дає підстави розглядати життєстійкість як один із провідних внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечує підтримання психічного здоров'я, емоційної стабільності та адаптаційних можливостей в умовах тривалого стресу. Особливого значення проблема життєстійкості набуває у професійній діяльності практичних психологів, робота яких в умовах воєнного стану супроводжується підвищеним емоційним навантаженням, постійним контактом із травматичними переживаннями клієнтів та високим ризиком розвитку емоційного вигорання

Життєстійкість визначається як інтегративне особистісне утворення, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти, що зумовлює необхідність її системного теоретичного аналізу. У наукових джерелах життєстійкість розглядається як характеристика особистості, що забезпечує її адаптацію до дії стресогенних чинників.

Такий підхід зумовлює необхідність системного теоретичного аналізу життєстійкості як характеристики особистості, що забезпечує адаптацію до дії стресогенних чинників.

С. Мадді [55] визначає життєстійкість (*hardiness*) як інтегративне особистісне утворення, яке сприяє збереженню емоційної рівноваги та ефективності діяльності в умовах стресу. Дослідник розглядає життєстійкість як систему трьох взаємопов'язаних компонентів: залученості, контролю та прийняття змін як виклику. Залученість характеризує включеність особистості у життєву діяльність; контроль визначає переконання у можливості впливу на обставини; прийняття змін характеризує ставлення до нових умов як до чинника особистісного розвитку. Взаємодія зазначених компонентів забезпечує здатність особистості підтримувати психологічну стабільність та конструктивно реагувати на дію стресогенних чинників.

А. Мастен [57] розглядає життєстійкість як результат функціонування базових адаптаційних систем особистості, що забезпечують її здатність до ефективного пристосування в умовах стресу. Життєстійкість визначається як процес, що формується на основі взаємодії індивідуальних і соціальних чинників та забезпечує подолання несприятливих впливів. Формування життєстійкості обумовлене розвитком когнітивних механізмів, які забезпечують аналіз ситуації, оцінку можливих наслідків і прийняття адаптивних рішень. Це визначає здатність особистості до саморегуляції та організації поведінки в умовах невизначеності.

Дж. Гросс [54] розглядає емоційну регуляцію як один із провідних механізмів забезпечення життєстійкості особистості. Здатність до емоційної саморегуляції сприяє підтриманню психологічної рівноваги, контролю негативних емоційних переживань у стресових умовах та мобілізації внутрішніх ресурсів особистості. Емоційна регуляція забезпечує збереження внутрішньої стабільності, сприяє прийняттю виважених рішень та підвищує ефективність поведінки в умовах стресу і змін.

Дж. Річардсон [60] розглядає життєстійкість як процес, що забезпечує розвиток особистості у результаті подолання життєвих труднощів. Дослідник зазначає, що подолання стресових ситуацій не обмежується відновленням попереднього стану, а супроводжується змінами в особистісній структурі. У

цьому процесі формуються такі характеристики, як самопізнання та саморегуляція, які визначають здатність особистості до усвідомлення власного стану та контролю поведінки. Зазначені характеристики сприяють формуванню нових способів реагування на складні ситуації та підвищують ефективність адаптації. Таким чином, життєстійкість забезпечує не лише подолання труднощів, а й подальший розвиток особистості.

М. Унгар [62] визначає життєстійкість як характеристику, що забезпечує здатність особистості орієнтуватися в умовах змін і готуватися до їх подолання. У працях дослідника життєстійкість охоплює не лише реагування на вже наявні труднощі, а й передбачення потенційних стресових ситуацій. Це передбачає оцінку можливих ризиків та вибір ефективних стратегій їх подолання ще до виникнення складних обставин. Життєстійкість, на думку вченого, забезпечує здатність до завчасної організації діяльності та підготовки до дії в умовах невизначеності, що підвищує ефективність адаптації.

Е. Вернер та Р. Сміт [63] розглядають життєстійкість як позитивну адаптацію особистості в умовах несприятливих обставин. Дослідники зазначають, що життєстійкість забезпечує збереження стабільності психічного функціонування за наявності стресових впливів. Життєстійкість визначає здатність особистості протистояти несприятливим чинникам без порушення психічного розвитку та соціального функціонування. У працях Е. Вернер та Р. Сміт життєстійкість виступає характеристикою, що забезпечує ефективну адаптацію особистості в складних життєвих ситуаціях.

М. Циммерман, Р. Арункумар [64] визначають життєстійкість як характеристику, що включає поведінковий компонент, який забезпечує здатність особистості ініціювати ефективні дії, дотримуватися обраної стратегії та мобілізувати ресурси для досягнення поставлених цілей. Дослідники зазначають, що сформованість поведінкового компонента зумовлює активність особистості у подоланні труднощів і реалізацію обраних способів реагування в умовах стресу, що забезпечує збереження

ефективності діяльності в складних життєвих ситуаціях.

Д. Асонов та О. Хаустова [3] зазначають, що у науковій літературі поняття життєстійкості тривалий час використовувалося як синонім резильєнтності. Дослідники підкреслюють тенденції до розмежування цих понять та визначають життєстійкість як особистісну характеристику, яка виступає захисним чинником психологічної стійкості та забезпечує здатність протистояти дії стресогенних чинників [1].

В. Предко [39] визначає життєстійкість як сутнісну якість особистості, що ґрунтується на позитивному ставленні до життя, передбачає здатність досягати поставлених цілей, забезпечує самовизначення та внутрішню рівновагу і сприяє розкриттю ресурсного потенціалу. Дослідник підкреслює, що підлітковий вік є сенситивним періодом для формування життєстійкості, оскільки у цей період відбувається формування ціннісних орієнтацій та основних особистісних якостей. Водночас автор зазначає, що розвиток життєстійкості може відбуватися упродовж життя.

О. А. Чиханцова [48] визначає життєстійкість як енергозберігальний механізм, що забезпечує збереження функціонування особистості в умовах життєвих труднощів і соціальних змін. Такий підхід дає підстави розглядати життєстійкість як якість, що забезпечує збереження особистісного потенціалу та підтримання ефективності діяльності в умовах невизначеності. О. А. Чиханцова [49] розглядає життєстійкість як інтегративне особистісне утворення, що зумовлює здатність особистості до саморегуляції, підтримання внутрішньої рівноваги та організації життєдіяльності в умовах невизначеності. Життєстійкість виявляється у поведінці особистості в складних ситуаціях, способах організації діяльності та ставленні до змін.

О. Кокун [28] вважає, що зростання наукового інтересу до проблеми життєстійкості зумовлене розвитком екзистенціальної психології та психології стресу, у межах яких досліджується здатність особистості протидіяти несприятливим впливам середовища та долати життєві і професійні кризи. Автор визначає життєстійкість як ресурс особистості, що

забезпечує збереження ефективності діяльності та підтримання психологічної стабільності за умов дії стресових чинників. Життестійкість, за О. Кокуном [25], характеризує здатність особистості зберігати контроль над власним станом, мобілізувати внутрішні ресурси та забезпечувати результативність діяльності в складних життєвих обставинах.

У сучасних психологічних дослідженнях (С. М. Кондратюк [29]; О. М. Кокун [26]; Л. З. Сердюк [42]; О. А. Чиханцова [49; 50]) життестійкість розглядається як інтегративне утворення, що включає взаємопов'язані когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Когнітивний компонент забезпечує аналіз ситуації, оцінку можливих наслідків та вибір ефективних стратегій поведінки. Емоційний компонент визначає здатність до регуляції емоційних станів та підтримання психологічної рівноваги. Поведінковий компонент забезпечує реалізацію обраних способів реагування та досягнення поставлених цілей у складних життєвих обставинах. Взаємодія зазначених компонентів забезпечує цілісність функціонування особистості в умовах стресу.

Життестійкість визначається системою внутрішніх ресурсів особистості, що включає переконання, ціннісні орієнтації та способи мислення, які забезпечують регуляцію поведінки в умовах стресу [27]. Зазначена система визначає здатність особистості зберігати контроль над ситуацією, підтримувати включеність у діяльність та здійснювати усвідомлений вибір способів реагування. Сформованість внутрішніх ресурсів забезпечує підтримання психологічної стабільності та працездатності за умов тривалого психоемоційного навантаження. Життестійкість виступає відносно стабільною характеристикою особистості, що формується у процесі індивідуального розвитку та визначає типові способи реагування на складні життєві обставини.

О. Кокун та О. Мельничук [25] зазначають, що формування життестійкості зумовлюється впливом сукупності внутрішніх і зовнішніх чинників. До зовнішніх чинників відносять умови соціального середовища та

особливості сімейного виховання, які визначають характер адаптації особистості до життєвих обставин. Внутрішні чинники охоплюють індивідуально-психологічні характеристики, зокрема позитивне світосприйняття, стресостійкість, моральну стійкість, рівень фізичного та психічного здоров'я. Важливе значення мають сформованість навичок саморегуляції, рефлексії, комунікативні вміння, а також рівень особистісної зрілості, самоефективність і спрямованість на самореалізацію. Взаємодія зазначених чинників визначає рівень життєстійкості та забезпечує здатність особистості до ефективного функціонування в умовах стресу.

У працях Л. З. Сердюк [42] життєстійкість постає як внутрішній механізм регуляції, що забезпечує узгодження ціннісних орієнтацій, прийнятих рішень і поведінки в складних життєвих ситуаціях. Визначальними складовими життєстійкості дослідниця визначає здатність до свідомого вибору, самоаналізу та осмислення життєвого досвіду, що зумовлює спрямованість поведінки особистості у процесі подолання труднощів.

Т. М. Титаренко [45] виокремлює у структурі життєстійкості смислово-ціннісний, емоційно-вольовий та рефлексивно-діяльнісний компоненти, які характеризують різні аспекти функціонування особистості в умовах подолання труднощів. Смислово-ціннісний компонент визначає орієнтацію особистості на самореалізацію, духовний розвиток і смислотворення. Емоційно-вольовий компонент забезпечує регуляцію емоційних станів і здатність до подолання складних життєвих ситуацій. Рефлексивно-діяльнісний компонент характеризує здатність до самоаналізу, осмислення власного досвіду та організації діяльності відповідно до поставлених цілей. У цьому підході життєстійкість визначається як потенціал подолання складних життєвих обставин, що ґрунтується на пошуку сенсу життя, вірі у власні сили та відповідальному ставленні особистості до власної життєдіяльності.

Зарубіжні дослідження (С. Мадді [55], А. Мастен [57], Е. Вернер [63], М. Унгар [62]) заклали теоретичні засади розуміння життєстійкості як

ресурсу адаптації, що забезпечує здатність особистості до подолання складних життєвих обставин. Водночас у вітчизняній психологічній науці (О. М. Кокун [26; 27], Т. М. Титаренко [45], О. А. Чиханцова [48; 49], Л. З. Сердюк [42]) життєстійкість визначається як процес саморегуляції та смислотворення, що забезпечує збереження психологічної стабільності та ефективності діяльності в умовах професійного навантаження.

Таким чином, у сучасних наукових джерелах життєстійкість розглядається як інтегративне особистісне утворення, що визначає здатність людини зберігати психологічну стабільність і результативність діяльності в умовах стресу. Аналіз наукових джерел засвідчує, що життєстійкість охоплює систему внутрішніх ресурсів, які забезпечують саморегуляцію, контроль емоційних станів та вибір адаптивних способів реагування на складні життєві обставини. У наукових підходах життєстійкість визначається через взаємодію когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, що забезпечують підтримання психологічної рівноваги в умовах невизначеності та стресу. Формування життєстійкості відбувається під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників та визначає особливості поведінки особистості у складних життєвих ситуаціях.

Отже, життєстійкість сприяє адаптації особистості, подоланню труднощів і збереженню результативності діяльності в умовах стресогенних впливів, що визначає її важливе значення у професійній діяльності практичних психологів в умовах воєнного стану.’

## **1.2. Психологічна сутність та особливості емоційного вигорання у практичних психологів**

Проблема емоційного вигорання набула наукового значення у другій половині ХХ століття у зв'язку з дослідженням професійного стресу, емоційного виснаження та психічного здоров'я представників соціономічних професій. Термін «burnout» уведено Г. Дж. Фрейденбергером [53] у 1974 році для позначення стану емоційного і фізичного виснаження, що формується під

впливом тривалого професійного навантаження. Дослідника емоційне вигорання визначає як стан виснаження внутрішніх ресурсів особистості, що супроводжується зниженням професійної мотивації та втратою інтересу до професійної діяльності.

Подальшого розвитку проблема емоційного вигорання набула у працях К. Маслач, В. Шауфелі, М. Лейтера [56], у яких емоційне вигорання визначається як психологічний синдром, що виникає внаслідок хронічного професійного стресу та супроводжується змінами емоційної, когнітивної й поведінкової сфер особистості. У структурі емоційного вигорання дослідники виокремлюють емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Емоційне виснаження характеризується психоемоційним перевантаженням і втратою емоційної енергії; деперсоналізація визначається формуванням відстороненого ставлення до клієнтів і зниженням рівня емпатійної взаємодії; редукція професійних досягнень охоплює зниження оцінки власної професійної ефективності.

Процес формування емоційного вигорання має поступовий характер і охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери особистості. Такий процес супроводжується зниженням професійної залученості, порушенням механізмів саморегуляції та зниженням результативності професійної діяльності. У сучасних наукових джерелах емоційне вигорання трактується як наслідок невідповідності між вимогами професійної діяльності та ресурсами особистості, що зумовлює виснаження адаптаційних можливостей і ускладнення виконання професійних функцій.

Емоційне вигорання у практичних психологів розглядається як наслідок тривалого впливу професійного стресу та психоемоційного навантаження, що зумовлює необхідність визначення психологічних ресурсів, які забезпечують його попередження. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження внутрішніх ресурсів особистості, що сприяють збереженню психічного здоров'я та попередженню розвитку емоційного вигорання. Одним із таких ресурсів у сучасній психологічній науці

визначається життєстійкість як чинник стійкості до стресових впливів, підтримання психологічної стабільності та ефективності професійної діяльності практичного психолога [25; 26; 49].

У дослідженнях К. Маслач [56] емоційне вигорання визначається як психологічний синдром, що формується під впливом хронічного професійного стресу та характеризується стійкими змінами емоційної, когнітивної і поведінкової сфер. У структурі емоційного вигорання дослідницею виокремлено емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Емоційне виснаження характеризується втратою емоційної енергії та психоемоційним перевантаженням; деперсоналізація визначається формуванням відстороненого ставлення до клієнтів і зниженням рівня емпатійної взаємодії; редукція професійних досягнень охоплює зниження суб'єктивної оцінки результативності професійної діяльності. Запропонована К. Маслач [56] тривимірна модель емоційного вигорання, сформована на матеріалі професій типу «людина – людина», дає змогу розглядати цей феномен як системне утворення, що охоплює взаємопов'язані емоційні, когнітивні та поведінкові прояви.

Процес формування вигорання охоплює емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Такий процес супроводжується зниженням професійної залученості, порушенням механізмів саморегуляції та зменшенням ефективності діяльності.

У сучасних наукових джерелах (О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка [4]; В. Босько [5], Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна [31]; Є. В. Лікарчук [33], М. С. Міщенко [35], О. П. Якимчук [50]) емоційне вигорання трактується як наслідок невідповідності між вимогами професійної діяльності та ресурсами особистості, що зумовлює виснаження адаптаційних можливостей і ускладнення виконання професійних функцій.

Г. Фрейденбергер [53] та К. Чернісс трактують емоційне вигорання як результат емоційної перенапруги та фрустрації, що виникають унаслідок невідповідності між очікуваннями особистості й результатами професійної

діяльності. Розвиток вигорання зумовлюється порушенням узгодженості між особистісними смислами професійної діяльності та її реальними результатами, надмірною ідентифікацією з професійною роллю, зниженням здатності до емоційної саморегуляції та порушенням балансу між професійною й особистою сферами.

У когнітивно-біхевіоральному підході, представленому у дослідженнях А. Бандури, А. Широма [62] та В. Шауфелі [56], розглядає емоційне вигорання як наслідок неефективних когнітивних схем і дисфункціональних копінг-стратегій. Визначального значення набувають рівень самоефективності та здатність контролювати ситуацію, оскільки їх зниження сприяє виникненню емоційного виснаження й апатії внаслідок сприйняття професійних труднощів як непереборних. У професійній діяльності практичних психологів зазначені механізми набувають особливої вираженості внаслідок високого рівня емоційного залучення у взаємодію з клієнтами.

У професійній діяльності практичних психологів зазначені механізми набувають більшої вираженості у зв'язку з високим рівнем емоційного залучення у взаємодію з клієнтами.

Соціально-психологічний підхід, представлений у працях К. Маслач, М. Лейтера [56] та Л. М. Карамушки [20; 31], ґрунтується на дослідженні організаційних особливостей професійної діяльності як чинників розвитку емоційного вигорання. До таких чинників дослідники відносять професійне перевантаження, рольову невизначеність, конфлікти у професійному середовищі та недостатній рівень соціальної підтримки. За таких умов порушується баланс між вимогами професійної діяльності та психологічними ресурсами особистості, що сприяє розвитку емоційного виснаження.

Представники системно-екологічного підходу І. Огреста [58] та О. Кокун [27; 28] розглядають емоційне вигорання як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх чинників дослідники відносять індивідуально-психологічні особливості особистості, тоді як до

зовнішніх чинників належать соціальне середовище та умови професійної діяльності. За такого підходу емоційне вигорання постає як багаторівневе психологічне явище, формування якого відбувається під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників.

А. Баккер, Е. Демеруті, А. Енцманн та В. Шауфелі [51] визначають емоційне вигорання як результат порушення співвідношення між вимогами професійної діяльності та ресурсними можливостями особистості. Розвиток вигорання дослідники пов'язують із хронічним дисбалансом між інтенсивністю робочих навантажень і здатністю особистості до їх подолання. За таких умов підвищені професійні вимоги за відсутності адекватної ресурсної підтримки призводять до виснаження психоемоційної енергії, зниження мотиваційної залученості та редукції ефективності діяльності. Водночас наявність соціальної підтримки, автономії, професійного визнання та можливостей професійного розвитку сприяє підтриманню психологічної стійкості особистості та знижує ризик розвитку емоційного вигорання.

К. Лазарус, С. Фолкман, К. Купер та К. Пейн [52] тлумачать професійне вигорання як наслідок хронічного стресу, розвиток якого зумовлюється недостатньою ефективністю копінг-стратегій у ситуаціях підвищених професійних вимог. На думку дослідників, недостатня сформованість навичок саморегуляції та дефіцит соціальної підтримки призводять до поступового зниження здатності особистості до адекватного реагування на стресогенні впливи, що супроводжується виснаженням психоемоційних ресурсів і розвитком емоційного вигорання. У межах зазначеного підходу особливого значення набуває розроблення програм профілактики емоційного вигорання, орієнтованих на розвиток стресостійкості, формування ефективних копінг-стратегій та посилення ресурсної підтримки особистості.

Дж. Едельвіч, А. Бродські та М. Буріш [51] визначають емоційне вигорання як процес, що характеризується послідовною зміною психоемоційних станів особистості та відображає динаміку виснаження внутрішніх ресурсів. Початковий етап характеризується високим рівнем

мотиваційної залученості та орієнтацією на досягнення професійно значущих результатів. Подальший розвиток вигорання супроводжується зниженням задоволення професійною діяльністю та переходом до стану фрустрації, для якого характерні переживання розчарування й безсилля. Завершальний етап супроводжується емоційним виснаженням, апатією, байдужістю та цинічним ставленням до професійної діяльності, що свідчить про порушення регуляції психоемоційного стану особистості.

Механізм розвитку професійного вигорання визначається як багаторівнева система, у якій інтегрується вплив індивідуально-психологічних, міжособистісних та організаційних чинників, що у взаємодії зумовлюють поступове виснаження психоемоційних ресурсів особистості [4]. Зниження здатності особистості до конструктивного подолання професійних навантажень зумовлюється недостатньою сформованістю життєстійкості, емоційної стабільності та саморегуляції, а також перфекціоністичними установками, надмірною орієнтацією на допомогу іншим і обмеженістю ефективних копінг-стратегій.

У подальшому вплив зазначених чинників посилюється особливостями міжособистісної взаємодії у професійному середовищі, де конфліктні відносини, дефіцит соціальної підтримки та поширення емоційного напруження у колективі ускладнюють відновлення ресурсного стану особистості [31]. За умов організаційного тиску, що виявляється у професійному перевантаженні, обмеженій автономії, відсутності позитивного зворотного зв'язку, нечіткості професійних ролей і недостатності можливостей професійного розвитку, зазначені процеси набувають стійкого характеру, що сприяє формуванню емоційного вигорання [14].

Феномен емоційного зараження посідає важливе місце у структурі професійного вигорання та визначається здатністю негативних психоемоційних станів поширюватися у межах професійного колективу, що сприяє посиленню деструктивних проявів у міжособистісній взаємодії.

Узагальнення наукових підходів, представлених у працях Л. М. Карамушки [20; 31], К. Маслач [56], А. Широма [62], В. Шауфелі [56] та інших дослідників, дає підстави розглядати синдром професійного вигорання як багатокomпонентне утворення, у структурі якого поєднуються емоційний, когнітивний, мотиваційний і поведінковий компоненти.

Емоційний компонент характеризується виснаженням, втому, апатією та відчуттям втрати енергії, когнітивний компонент визначається зниженням інтересу до професійної діяльності, формуванням негативного ставлення до неї та порушенням концентрації уваги, мотиваційний компонент виявляється у редукції залученості та зниженні значущості професійних досягнень, поведінковий компонент проявляється у тенденції до уникання професійних обов'язків, підвищенні конфліктності та формуванні емоційної дистанційованості у взаємодії.

Л. М. Карамушка [20; 31] визначає емоційне вигорання як психосоціальний феномен, що формується у процесі професійної діяльності та зумовлюється впливом організаційних і соціально-психологічних чинників, виявляючись у виснаженні психоемоційних ресурсів, зниженні ефективності професійної діяльності та деформації міжособистісної взаємодії. У діяльності практичних психологів розвиток вигорання набуває специфічних ознак, що визначаються інтенсивністю емоційного включення у проблеми клієнтів, необхідністю постійної саморегуляції та високими вимогами до професійної відповідальності. За таких умов важливого значення набувають організаційна підтримка, зміст професійної діяльності та система професійної взаємодії, які впливають на інтенсивність проявів емоційного вигорання.

Важливим чинником виникнення емоційного вигорання у практичних психологів є робота з клієнтами, взаємодія з якими супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням, зокрема з підлітками з девіантною поведінкою, тяжкохворими особами та клієнтами, схильними до конфліктної взаємодії. В. Босько [5], І. В. Астремська [2], Л. Коняєва та О.

Гурович [23], Т. Л. Ткачук і Ю. І. Білоусова [46], Г. Дьоміна та О. Мельничук [17] зазначають, що інтенсивна взаємодія з психологічно складними клієнтами підвищує рівень емоційного напруження та сприяє виснаженню психоемоційних ресурсів фахівця.

І. Астремська [2], розкриваючи психологічні особливості емоційного вигорання психологів-консультантів, визначає його прояви у тяжкому переживанні психотравмуючих обставин, психосоматичних порушеннях, незадоволеності собою, неадекватному емоційному реагуванні, емоційно-моральній дезорганізації та особистісному відчуженні. За таких умов професійна діяльність практичного психолога супроводжується високим рівнем емоційного навантаження, що підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

Вчені К. Кіннік, Д. Кругман та Г. Камероном [24] є авторами концепції «втоми співчувати». Поняття «втома від співчуття» («compassion fatigue») використовується для позначення специфічного емоційного стану фахівців допомагаючих професій, діяльність яких передбачає постійну взаємодію з особами, що перебувають у складних життєвих обставинах, зокрема практичних психологів.

У науковій літературі зазначене явище інтерпретується через суміжні категорії, серед яких вторинна віктимізація, вторинний травматичний стрес, непряма травма та інші форми психоемоційного виснаження. Водночас більшість дослідників розмежовують поняття емоційного вигорання та втоми від співчуття, розглядаючи їх як відносно самостійні феномени, що відрізняються механізмами формування й особливостями прояву [19; 20; 24]. Емоційне вигорання при цьому визначається станом тривалого психоемоційного виснаження, зниженням професійної залученості та порушенням ефективності професійної діяльності.

Узагальнення наукових підходів дає підстави диференціювати пов'язані, але не тотожні явища, зокрема втоми, стрес, нервово виснаження, професійну деформацію та професійне вигорання, кожне з яких

характеризується специфічними психологічними ознаками та умовами виникнення [29; 31; 40; 42].

Г. Варіна [11], Н. В. Гранкіна-Сазонова [15], М. Патруль і А. Бесараб [38], Л. З. Сердюк та О. І. Купреєва [42], досліджуючи емоційне вигорання, зазначають, що цей синдром є характерним для представників допомагаючих професій, зокрема практичних психологів, педагогів і соціальних працівників, професійна діяльність яких передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію та підвищене психоемоційне навантаження. За таких умов формування вигорання зумовлюється невідповідністю індивідуально-психологічних особливостей особистості вимогам професійного середовища, що супроводжується виснаженням психоемоційних ресурсів, зниженням концентрації уваги, виникненням внутрішніх конфліктів і переживанням професійної нестабільності.

Аналіз літературних джерел показує, що професійна діяльність практичного психолога розглядається як чинник трансформації особистісних характеристик у процесі професіогенезу, що супроводжується формуванням професійних деформацій [23; 46]. Емоційне вигорання у цьому контексті виявляється у виникненні інтенсивних негативних емоційних переживань, формуванні психічних бар'єрів і порушенні усталених моделей професійної поведінки, що сприяє закріплення стереотипних реакцій і ускладнює засвоєння нових професійних навичок.

М. С. Міщенко [35] визначає виникнення емоційного вигорання як результат взаємодії індивідуально-психологічних особливостей особистості та умов навчально-професійної діяльності, підкреслюючи, що його наслідки не обмежуються професійною сферою та проявляються у різних аспектах життєдіяльності особистості.

О. Бондарчук [4] професійну діяльність практичного психолога розглядає як чинник трансформації особистісних характеристик у процесі професійного становлення, що супроводжується формуванням професійних деформацій. Емоційне вигорання у цьому контексті виявляється у виникненні

інтенсивних негативних емоційних переживань, формуванні психічних бар'єрів і порушенні усталених моделей професійної поведінки, що сприяє закріпленню стереотипних реакцій та ускладнює професійну адаптацію фахівця.

Узагальнення наукових підходів дає підстави констатувати, що ключовою ознакою емоційного вигорання є втрата психоемоційних ресурсів, яка виявляється у стані емоційного виснаження та зниженні ефективності професійної діяльності. В умовах воєнного стану професійна діяльність практичних психологів ускладнюється підвищеним рівнем стресогенних впливів, що зумовлює зростання ризику розвитку емоційного вигорання.

Відповідно до положень Всесвітньої організації охорони здоров'я, емоційне вигорання включено до Міжнародної класифікації хвороб одинадцятого перегляду як професійний синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був ефективно подоланий.

Здійснений теоретичний аналіз дає підстави розглядати емоційне вигорання як складний багатовимірний процес, що формується під впливом тривалого професійного стресу та супроводжується виснаженням психоемоційних, когнітивних і фізичних ресурсів особистості. Психологічна сутність емоційного вигорання виявляється у розвитку емоційного виснаження, особистісної відстороненості, зниженні професійної активності та порушенні механізмів саморегуляції. У професійній діяльності практичних психологів формування емоційного вигорання визначається інтенсивністю емоційної взаємодії, високим рівнем професійної відповідальності та необхідністю роботи з психологічно складним контингентом клієнтів. Підвищений рівень психоемоційного навантаження за таких умов зумовлює актуалізацію внутрішніх психологічних ресурсів як чинників попередження емоційного вигорання.

### **1.3. Життєстійкість як чинник профілактики емоційного вигорання у практичних психологів**

Аналіз наукових джерел показує, що життєстійкість тлумачать як як системне особистісне утворення, що сприяє регуляції психічного функціонування та підтриманню ефективності діяльності [14; 17; 39].

У дослідженнях О. Кокуна [27] встановлено важливе значення професійної життєстійкості для підтримання ефективності діяльності, а також збереження професійного і психологічного здоров'я фахівця. Отримані результати свідчать, що життєстійкість зумовлює професійну та навчальну ефективність і визначається такими характеристиками особистості, як стресостійкість, адаптивність, фізична та психічна витривалість, емоційна стабільність, мотиваційна спрямованість, сумлінність, психологічне благополуччя та задоволеність діяльністю.

У професійній діяльності практичних психологів життєстійкість виступає внутрішнім психологічним ресурсом, що забезпечує підтримання ефективності професійної діяльності, регуляцію психоемоційного стану за умов підвищеного навантаження, що зумовлює її значення як чинника профілактики емоційного вигорання.

О. Кокун [26; 27] зазначає, що недостатній рівень життєстійкості зумовлений підвищенням імовірності виникнення посттравматичних та інших порушень психічного здоров'я, соматичних скарг, професійного вигорання, а також тривожності, нейротизму, депресивних і обсесивних проявів, що супроводжується зниженням рівня психічного благополуччя особистості.

Аналіз сучасних наукових і науково-методичних джерел [1; 45; 49] дає підстави конкретизувати функціональну роль життєстійкості у професійній діяльності психолога. Встановлено, що життєстійкість забезпечує підвищення стійкості до професійного стресу та виступає важливою складовою стресостійкості фахівця. За умов підвищеного навантаження та

невизначеності професійної діяльності сформованість життєстійкості визначає здатність витримувати стресові впливи без виснаження психоемоційних ресурсів. Сформованість життєстійкості супроводжується нижчим рівнем професійного виснаження, зменшенням незадоволеності професійною діяльністю та зниженням ризику порушень психічного здоров'я.

Д. Асонов, О. Хаустової [1], О. М. Кокуна [26], О. М. Лазос [30], Л. З. Сердюк [42], Т. М. Титаренко [45], Н. О. Чиханцова [49] розглядають життєстійкість у професійній діяльності практичних психологів як важливий внутрішній ресурс особистості, який обмежує виснаження психоемоційних ресурсів і підтримує здатність фахівця до ефективного виконання професійних функцій за умов тривалого стресогенного навантаження. Встановлено, що сформованість життєстійкості супроводжується емоційною стабільністю, здатністю до саморегуляції та використанням адаптивних способів подолання стресу, тоді як її недостатній рівень пов'язаний зі зниженням професійної активності, виснаженням психоемоційних ресурсів і підвищенням ризику розвитку емоційного вигорання у практичних психологів.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що емоційне вигорання як професійна та особистісна деформація фахівця формується під впливом тривалого емоційного стресу та робочого перевантаження і виявляється у зниженні інтересу до позапрофесійної сфери життєдіяльності, ускладненні засвоєння нової інформації, а також у стані психофізіологічного виснаження.

О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, А. С. Москальова [4], Л. М. Карамушка [20], Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна [31] зазначають, що за таких умов професійна діяльність набуває провідного значення у структурі інтересів особистості, що супроводжується звуженням інших сфер життєвої активності та формуванням залежності від професійної діяльності, яка у наукових підходах розглядається як прояв професійного трудоголізму. Одним

із чинників виникнення емоційного вигорання практичного психолога є перевищення адаптаційних і регуляторних можливостей особистості під впливом тривалого стресу

У науковій літературі життєстійкість визначається як провідний психологічний чинник профілактики емоційного вигорання у практичних психологів, оскільки сприяє збереженню психоемоційних ресурсів, регуляції психоемоційного стану та підтриманню ефективності професійної діяльності [4; 35]. Наслідки емоційного вигорання поширюються не лише на професійну сферу психолога, а й на інші аспекти життєдіяльності особистості, що супроводжується зниженням задоволеності професійною реалізацією та загального рівня життєвого функціонування. У професійній діяльності практичного психолога такі прояви ускладнюють міжособистісну взаємодію та знижують ефективність психологічної допомоги.

Емоційне вигорання практичного психолога включає негативні наслідки психологічного, соціального та фізіологічного характеру [30]. Психологічні наслідки проявляються у втраті емоційної рівноваги, формуванні негативного ставлення до професійної діяльності та до себе як фахівця, зниженні самооцінки і внутрішньопрофесійної мотивації, втраті інтересу до професійного саморозвитку, емоційному виснаженні та підвищеній дратівливості. Соціальні наслідки виявляються у незадоволеності рівнем професійної підтримки, зниженні інтересу до взаємодії з клієнтами, проявах байдужості або агресивності у діловому спілкуванні та переживанні професійної ізоляції. Фізіологічні наслідки проявляються у порушеннях сну, психосоматичних розладах і фізичному виснаженні. Сукупність зазначених наслідків зумовлює зниження ефективності професійної діяльності практичного психолога.

На думку Н. О. Чиханцової [49] життєстійкість являє собою важливий внутрішній ресурс особистості, сформованість якого обмежує виснаження психоемоційних ресурсів, підтримує емоційну стабільність та сприяє збереженню ефективності професійної діяльності практичного психолога.

Життєстійкість у професійній діяльності практичних психологів виконує функцію внутрішнього регулятора, який визначає характер реагування особистості на тривалі стресогенні навантаження. За її недостатньої сформованості професійні труднощі набувають суб'єктивно загрозового значення, що призводить до стійкого емоційного напруження та поступового виснаження психоемоційних ресурсів. Високий рівень життєстійкості забезпечує здатність до контролю ситуації, підтримання активної професійної позиції та обмежує деструктивний вплив негативних переживань. За таких умов знижується інтенсивність емоційного виснаження, не формується відстороненість у взаємодії з клієнтами та зберігається адекватна оцінка результатів власної діяльності, що забезпечує профілактику розвитку емоційного вигорання у практичних психологів [45; 49].

У сучасних психологічних дослідженнях характеристики життєстійкості розглядаються як важливий чинник профілактики емоційного вигорання у практичних психологів. Фізична та психологічна витривалість сприяють збереженню працездатності в умовах тривалого емоційного навантаження. Стресостійкість і навички саморегуляції забезпечують контроль психоемоційного стану та обмежують інтенсивність негативних переживань [26; 42]. Сформованість комунікативних умінь і здатність до адекватної оцінки професійних труднощів підтримують ефективність взаємодії з клієнтами та сприяють профілактиці емоційного вигорання [13; 45; 49].

На думку вчених, такі характеристики, як стресостійкість, моральна стійкість і фізична витривалість, одночасно визначають рівень життєстійкості та виступають чинниками її формування, що забезпечує обмеження розвитку емоційного вигорання у практичних психологів [30; 39; 48].

У професійній діяльності практичних психологів формування життєстійкості опосередковується не лише індивідуальними особливостями особистості, а й організаційними умовами виконання професійних функцій.

Психологічна підтримка з боку керівництва та фахівців спрямована на розвиток якостей, що забезпечують стійкість до стресогенних впливів. Л. З. Сердюк, О. І. Купреєва [42], С. Ж. Сергієнко [44] зазначають, що психологічна підтримка з боку керівництва та фахівців спрямована на розвиток впевненості у власних можливостях, емоційної стабільності, адаптивності та здатності до саморегуляції.

Сформованість зазначених характеристик сприяє збереженню професійної активності, адекватному реагуванню на складні професійні ситуації та знижує інтенсивність емоційного напруження. Унаслідок цього обмежується розвиток емоційного виснаження та знижується ймовірність формування інших проявів емоційного вигорання у професійній діяльності психологів.

Слід зазначити, що самооцінка, задоволеність професійною діяльністю та рівень емоційного вигорання розглядаються як взаємопов'язані чинники професійної життестійкості практичного психолога. Сформованість зазначених характеристик визначає здатність фахівця підтримувати ефективність професійної діяльності в умовах тривалого стресогенного навантаження.

Розвиток професійної життестійкості у практичних психологів забезпечується системою психологічної підтримки, що спрямована на формування внутрішніх ресурсів особистості та зниження впливу стресогенних чинників професійної діяльності. Така система включає індивідуалізований підхід до фахівця, розвиток внутрішньої професійної мотивації, орієнтацію на саморозвиток, підвищення рівня самооцінки та впевненості у власних можливостях, а також формування навичок ефективної міжособистісної взаємодії та сприятливого психологічного клімату у колективі. Важливого значення набуває впровадження регулярного моніторингу та тренінгових програм, спрямованих на розвиток життестійкості, а також дотримання раціонального режиму праці та відпочинку [17; 40; 43]. Реалізація зазначених заходів забезпечує зниження

емоційного виснаження та виступає умовою профілактики емоційного вигорання у практичних психологів.

Внутрішня професійна мотивація у практичних психологів розглядається як чинник підвищення життєстійкості та профілактики емоційного вигорання [45]. Спрямованість професійної діяльності на її зміст і результат, зумовлена ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості, визначає характер ставлення практичного психолога до професійних завдань та особливості професійної залученості. Домінування внутрішніх мотивів у структурі професійної діяльності обмежує орієнтацію на зовнішні стимули й знижує імовірність формування стійкого психоемоційного напруження. Внаслідок чого зберігається емоційна врівноваженість та знижується ризик розвитку емоційного виснаження у практичних психологів.

Оволодіння техніками психологічної саморегуляції розглядається як чинник підвищення професійної життєстійкості та профілактики емоційного вигорання у практичних психологів. У наукових працях встановлено, що використання прийомів самопідтримки, самопереконання та самонавіювання забезпечує регуляцію психоемоційного стану й обмежує вираженість негативних переживань. Переключення уваги з деструктивних когнітивних установок на нейтральний або конструктивний зміст і формування внутрішніх регулятивних настанов щодо поведінки у складних ситуаціях забезпечує контроль психічних реакцій. Застосування зазначених технік знижує рівень психоемоційного напруження, запобігає його накопиченню та перешкоджає розвитку емоційного виснаження у практичних психологів [1; 15; 42].

Розвиток емоційної стійкості як складової життєстійкості виступає чинником профілактики емоційного вигорання у практичних психологів, оскільки забезпечує підтримання стабільності психічного функціонування в умовах професійного стресу. У науковій літературі стресостійкість визначається як властивість, що забезпечує збереження адаптованості, ефективності міжособистісної взаємодії та результативності професійної

діяльності без порушення психічного і фізичного здоров'я [36]. Формування стресостійкості ґрунтується на розвитку емоційної регуляції, раціонального аналізу стресових ситуацій і корекції поведінкових стратегій відповідно до вимог діяльності. Сформованість зазначених характеристик обмежує прояви психоемоційного напруження та запобігає розвитку емоційного виснаження у практичних психологів. Важливим чинником підтримання стресостійкості виступає соціальна підтримка, що посилює здатність особистості до подолання професійних труднощів.

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що життєстійкість виступає важливим психологічним чинником профілактики емоційного вигорання. Сформованість емоційної стійкості, навичок психологічної саморегуляції, стресостійкості та внутрішньої професійної мотивації сприяє зниженню психоемоційного напруження, збереженню професійної активності та стійкості до тривалих стресогенних впливів. Життєстійкість сприяє підтриманню психологічної рівноваги та ефективному виконанню професійних функцій в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, що визначає її важливе значення у профілактиці емоційного вигорання в умовах воєнного стану.

## ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

На основі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що життєстійкість у сучасній психологічній науці визначають як інтегративне особистісне утворення, сформованість якого сприяє підтриманню психічної стабільності, регуляції емоційного стану та збереженню ефективності діяльності в умовах дії стресогенних чинників. У структурі життєстійкості виокремлюють емоційний, когнітивний, поведінковий і ціннісно-смысловий компоненти, взаємодія яких визначає здатність особистості до адаптації, саморегуляції та подолання професійних труднощів.

Теоретичний аналіз наукових підходів дав підстави констатувати, що життєстійкість практичного психолога визначає здатність особистості до збереження внутрішніх ресурсів, стійкості до професійного стресу та підтримання професійної активності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Сформованість життєстійкості супроводжується емоційною стабільністю, стресостійкістю, здатністю до психологічної саморегуляції та використанням адаптивних способів подолання стресу.

У процесі аналізу психологічної сутності емоційного вигорання визначено, що зазначений феномен є складним процесом, формування якого відбувається під впливом тривалого професійного стресу, психоемоційного перевантаження та виснаження адаптаційних можливостей особистості. Основними проявами емоційного вигорання є емоційне виснаження, зниження професійної активності, порушення механізмів саморегуляції та формування відстороненості у міжособистісній взаємодії, що негативно впливає на ефективність професійної діяльності практичного психолога.

Встановлено, що професійна діяльність практичних психологів в умовах воєнного стану характеризується підвищеним рівнем емоційного навантаження, необхідністю постійного емоційного включення у проблеми клієнтів і функціонуванням у тривалих стресогенних умовах, що підвищує ризик формування емоційного вигорання. Виснаження внутрішніх ресурсів

особистості, недостатня сформованість життєстійкості та навичок психологічної саморегуляції, дефіцит соціально-психологічної підтримки й тривалий вплив професійного стресу підвищують імовірність формування емоційного виснаження у практичних психологів.

Узагальнення наукових джерел дало підстави констатувати, що життєстійкість в умовах воєнного стану сприяє регуляції психоемоційного стану практичного психолога, збереженню професійної ефективності та попередженню розвитку емоційного вигорання. Розвиток емоційної стійкості, внутрішньої професійної мотивації, навичок психологічної саморегуляції та використання ресурсів соціальної підтримки знижують рівень психоемоційного напруження, підтримують професійну активність і підвищують стійкість до тривалих стресогенних впливів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

### **2.1. Організація та методи експериментального дослідження**

Планування емпіричного етапу дослідження здійснювалось на основі теоретичного аналізу наукових і методологічних засад вивчення проблеми емоційного вигорання та життєстійкості, з урахуванням психологічних особливостей професійної діяльності практичних психологів в умовах воєнного стану та специфіки проявів емоційного вигорання у представників цієї професійної групи.

Емпіричне дослідження мало характер констатувального експерименту. У дослідженні взяли участь практичні психологи ( $n = 20$ ), які проходять підвищення кваліфікації у Всеукраїнському інституті клієнт-центрованої та експірієнтальної психотерапії.

Мета констатувального експерименту полягала в емпіричному дослідженні особливостей прояву емоційного вигорання та рівня професійної життєстійкості у практичних психологів.

Досягнення поставленої мети передбачало використання комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня емоційного вигорання, показників життєстійкості та особливостей подолання стресогенних ситуацій. Використання взаємодоповнювальних психодіагностичних методик забезпечило можливість комплексного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання та життєстійкості, а також встановлення особливостей взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

Відповідно до поставленої мети обрано такі психодіагностичні методики:

- «Опитувальник емоційного вигорання МВІ» (Х. Маслач і С. Джексон), адаптованої Н. Є. Водоп'яною [18];

- методика діагностики життєстійкості (С.Мадді, адаптованої Д. Леонтєвим) [26];

- «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10) [12].

Дослідження проявів синдрому емоційного вигорання здійснювалося за допомогою методики «Опитувальник емоційного вигорання МБІ» (Christina Maslach, Susan Jackson), адаптованої Н. Є. Водоп'яноюю. Методика призначена для діагностики емоційного вигорання у представників професій типу «людина – людина» та дає змогу визначити рівень сформованості синдрому за трьома основними шкалами: «емоційне виснаження» (9 тверджень), «деперсоналізація» (5 тверджень) і «редукція особистих досягнень» (8 тверджень).

Шкала «емоційне виснаження» характеризує ступінь виснаження емоційних та енергетичних ресурсів особистості, що проявляється у відчутті перевтоми, зниженні емоційної залученості та втраті інтересу до професійної діяльності. Шкала «деперсоналізація» відображає деформацію міжособистісної взаємодії, яка проявляється у формуванні відстороненого, формалізованого або негативного ставлення до інших. Шкала «редукція особистих досягнень» характеризує зниження оцінки власної професійної ефективності, рівня компетентності та професійної мотивації.

Оцінювання результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарних балів за кожною шкалою. Відповіді респондентів оцінюються за шкалою від 0 до 6 балів. Високі показники за шкалами «емоційне виснаження» та «деперсоналізація», а також низькі показники за шкалою «редукція особистих досягнень» свідчать про високий рівень емоційного вигорання. Загальний рівень емоційного вигорання визначається на основі співвідношення показників за всіма шкалами.

Дослідження рівня професійної життєстійкості здійснювалося за допомогою методики діагностики життєстійкості Salvatore Maddi, адаптованої Д. О. Леонтєвим. Методика призначена для визначення рівня сформованості життєстійкості та її структурних компонентів.

Теоретичну основу методики становить положення про життєстійкість як систему переконань особистості, яка визначає особливості сприйняття життєвих подій і поведінки в умовах дії стресогенних чинників. У структурі життєстійкості виокремлюються загальний показник та такі компоненти, як залученість, контроль і прийняття виклику.

Опитувальник містить 45 тверджень, які розподілені за відповідними шкалами. Відповіді фіксуються за чотирибальною шкалою. Обробка результатів здійснюється відповідно до ключів із підрахунком балів за кожною шкалою та визначенням загального показника життєстійкості.

Інтерпретація результатів проводиться на основі кількісних показників. Високі значення загального показника свідчать про сформованість здатності до подолання стресових ситуацій, збереження психологічної стабільності та підтримання активності у професійній діяльності. Низькі значення вказують на недостатній рівень розвитку відповідних компонентів життєстійкості.

Залученість характеризує рівень включеності у діяльність і зацікавленість її змістом. Контроль визначає здатність до саморегуляції та організації власної діяльності. Прийняття виклику характеризує ставлення до складних ситуацій як до умов набуття досвіду та особистісного розвитку.

Дослідження рівня сприйнятого стресу здійснювалося за допомогою «Шкали сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10) Sheldon Cohen (українська адаптація О. О. Вельдбрехт, Н. І. Тавровецька)[12]. Методика призначена для визначення інтенсивності суб'єктивного переживання стресу, що характеризується психоемоційним напруженням, відчуттям перевантаженості та втратою контролю над життєвими подіями.

Опитувальник містить 10 тверджень, що характеризують частоту переживання стресових станів протягом останнього місяця. Відповіді фіксуються за п'ятибальною шкалою частоти (від «ніколи» до «дуже часто»). Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного показника відповідно до ключів.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі сумарного показника.

Високі значення свідчать про виражене психоемоційне напруження та відчуття перевантаженості. Низькі значення вказують на відносно низький рівень сприйнятого стресу.

Застосування методики забезпечує отримання емпіричних даних щодо рівня сприйнятого стресу, необхідних для подальшого аналізу взаємозв'язку з показниками життєстійкості та проявами емоційного вигорання.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження рівня життєстійкості та емоційного вигорання практичних психологів**

На наступному етапі емпіричного дослідження проаналізовано особливості прояву емоційного вигорання та рівень життєстійкості у практичних психологів. Теоретичний етап дослідження дав підстави визначити основні напрями емпіричного вивчення проблеми та обґрунтувати програму констатувального експерименту.

Психологічні особливості прояву емоційного вигорання та рівень життєстійкості визначено на основі результатів констатувального експерименту. Аналіз отриманих емпіричних даних подано нижче.

У результаті психодіагностичного дослідження визначено середньогрупові показники за трьома шкалами емоційного вигорання та інтегральним індексом за методикою «Опитувальник емоційного вигорання MBI» Christina Maslach, Susan Jackson в адаптації Н. Є. Водоп'янової.

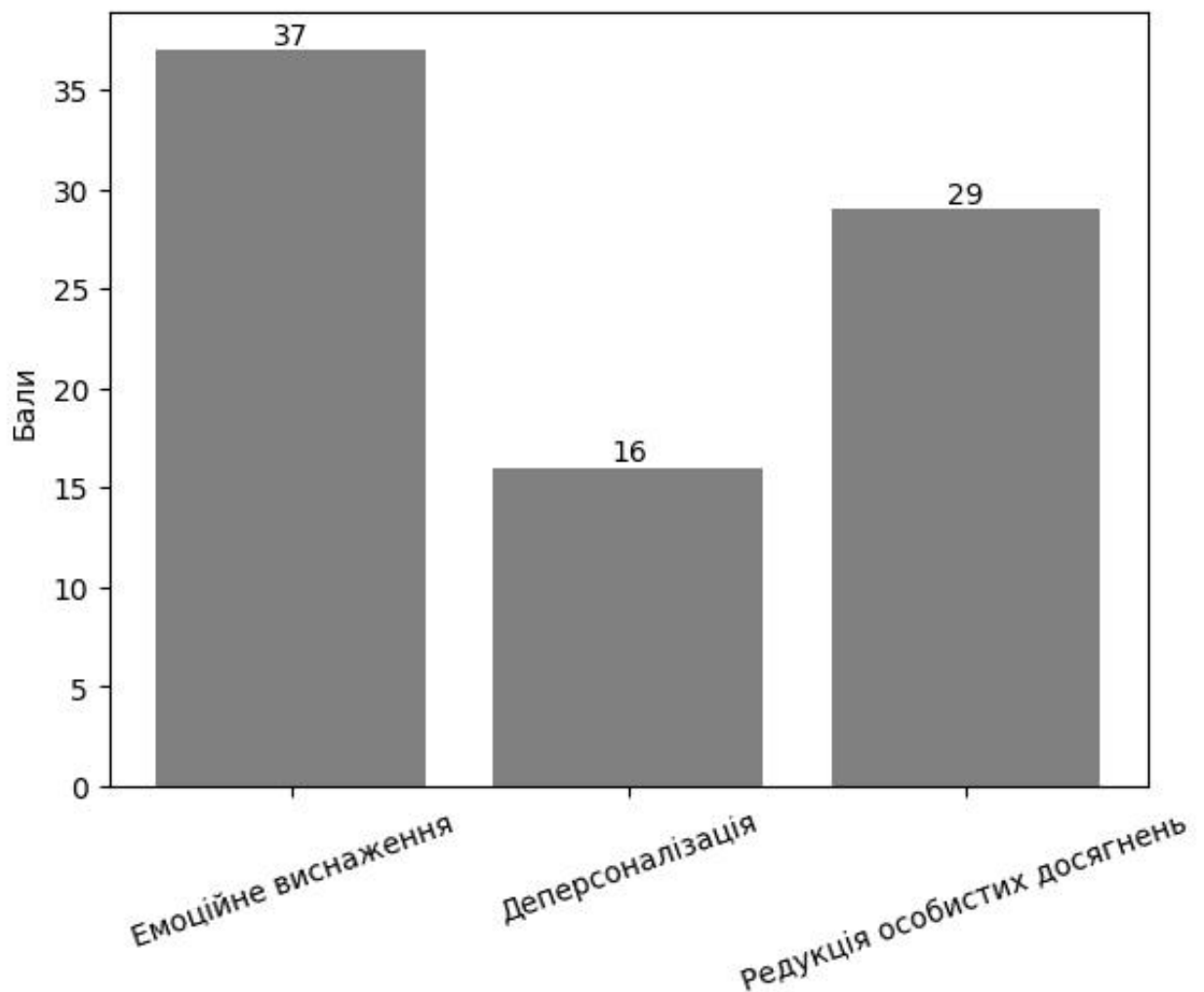
Отримані результати свідчать про високий рівень емоційного виснаження та середній рівень прояву деперсоналізації і редукції особистих досягнень (табл. 2.1, рис. 2.1). Зокрема, середньогрупові показники становлять: за шкалою «емоційне виснаження» - 37 балів, що відповідає високому рівню; за шкалою «деперсоналізація» - 16 балів (середній рівень); за шкалою «редукція особистих досягнень» - 29 балів (середній рівень).

Інтегральний індекс синдрому емоційного вигорання становить 0,47, що відповідає середньому рівню його прояву.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за шкалами методики «Опитувальник  
емоційного вигорання МВІ»**

Шкали	Емоційне виснаження (максимальна кількість балів)	Деперсоналізація (максимальна кількість балів)	Редукція особистих досягнень (максимальна кількість балів)
Середньогрупові значення (бали)	37 (високий рівень)	16 (середній рівень)	29 (середній рівень)



**Рис. 2.1. Середньогрупові показники емоційного вигорання за шкалами методики «Опитувальник емоційного вигорання МВІ»**

Аналіз розподілу досліджуваних за рівнями сформованості показників емоційного вигорання засвідчив неоднорідність проявів його структурних компонентів (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

**Розподіл досліджуваних за рівнями прояву емоційного вигорання за методикою «Опитувальник емоційного вигорання МВІ»**

<b>Назва шкали</b>	<b>Низький рівень (кількість досліджуваних / відсоток)</b>	<b>Середній рівень (кількість досліджуваних / відсоток)</b>	<b>Високий рівень (кількість досліджуваних / відсоток)</b>
Емоційне виснаження	4 / 20 %	8 / 40 %	8 / 40 %
Деперсоналізація	4 / 20 %	10 / 50 %	6 / 30 %
Редукція особистих досягнень	6 / 30 %	8 / 40 %	6 / 30 %
Інтегральний індекс синдрому вигорання	5 / 25 %	9 / 45 %	6 / 30 %

Встановлено наявність негативного емоційного фону у досліджуваних, що проявляється у дефіциті емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів, а також ознаках хронічного емоційного і фізичного виснаження. Зафіксовано прояви емоційного відсторонення, зниження емпатії та емоційної залученості у взаємодії з іншими, що супроводжується формуванням негативного або цинічного ставлення до оточуючих.

Аналіз результатів за шкалою «Емоційне виснаження» показав, що у 40 % досліджуваних (8 осіб) виявлено високий рівень, що свідчить про значне психоемоційне напруження та виснаження ресурсів. У 40 % (8 осіб) зафіксовано середній рівень, тоді як у 20 % (4 особи) — низький рівень, що вказує на різний ступінь вираженості цього компонента у вибірці.

За шкалою «Деперсоналізація» високий рівень встановлено у 30 % досліджуваних (6 осіб), що може свідчити про наявність емоційного дистанціювання у професійній взаємодії. У 50 % (10 осіб) виявлено середній рівень, а у 20 % (4 особи) — низький, що свідчить про часткове збереження здатності до ефективної комунікації, емпатійності та емоційної залученості.

Результати за шкалою «Редукція особистих досягнень» засвідчили, що у 30 % досліджуваних (6 осіб) виявлено високий рівень, що свідчить про зниження відчуття професійної ефективності та мотивації. У 40 % (8 осіб)

встановлено середній рівень, а у 30 % (6 осіб) — низький, що свідчить про варіативність оцінки власної професійної діяльності.

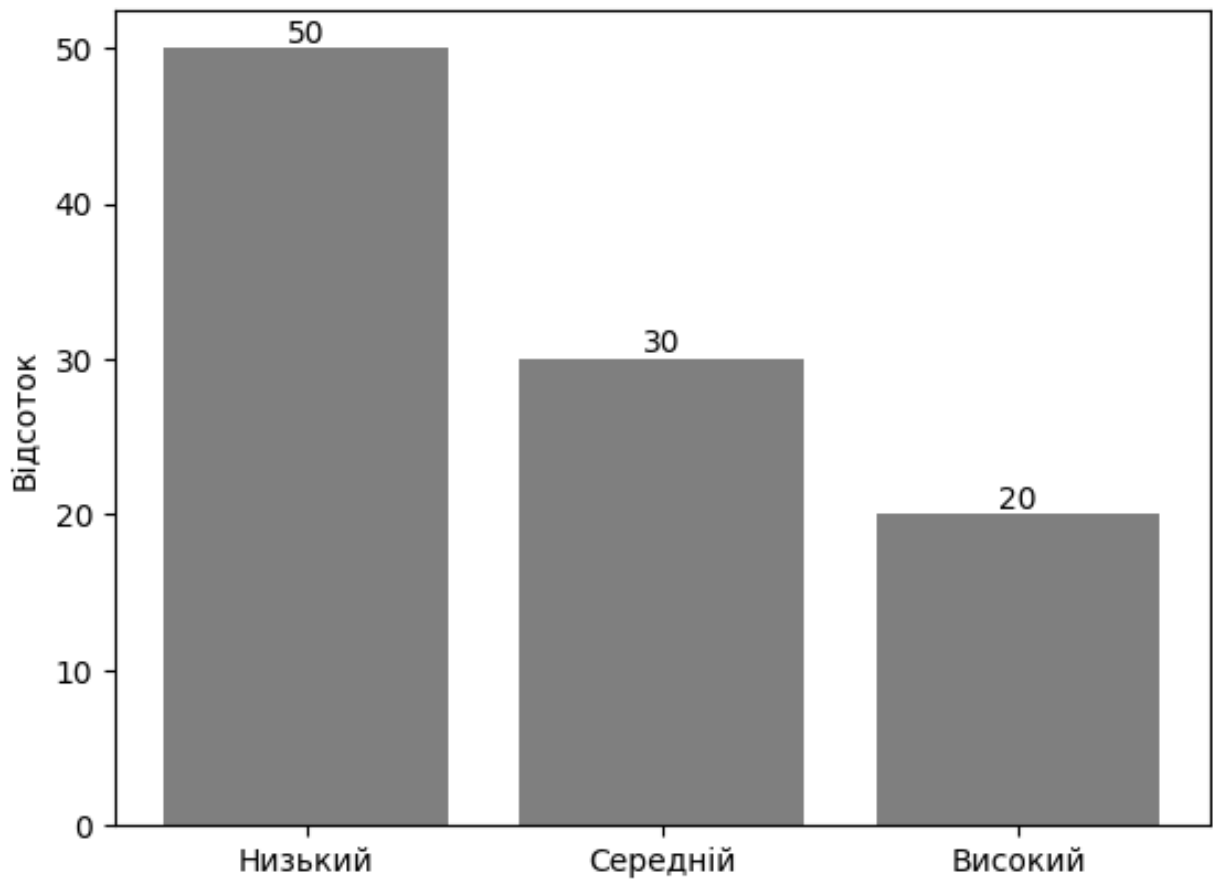
Аналіз інтегрального індексу синдрому емоційного вигорання засвідчив, що у 30 % досліджуваних (6 осіб) встановлено високий рівень його прояву, у 45 % (9 осіб) — середній рівень, а у 25 % (5 осіб) — низький рівень. Отримані результати свідчать про наявність тенденції до формування синдрому емоційного вигорання у значної частини практичних психологів.

Виявлені особливості вказують на можливий зв'язок між проявами емоційного вигорання та рівнем сформованості життєстійкості як внутрішнього психологічного ресурсу особистості. Це обґрунтовує доцільність подальшого аналізу життєстійкості як чинника профілактики емоційного вигорання у практичних психологів.

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення рівня життєстійкості практичних психологів за допомогою «Методики життєстійкості» С. Мадді, адаптованої Д. О. Леонтьєвим. Використання цієї методики дало змогу визначити загальний рівень життєстійкості досліджуваних, а також проаналізувати її основні структурні компоненти: залученість, контроль і прийняття ризику.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що у вибірці практичних психологів низький рівень життєстійкості є найбільш поширеним, який встановлено у 50 % досліджуваних (10 осіб).

Такий розподіл свідчить про недостатню сформованість внутрішніх ресурсів особистості, підвищену чутливість до стресогенних впливів та обмежену здатність до ефективного подолання професійних труднощів, що набуває особливої актуальності в умовах воєнного стану (див.рис.2.2).

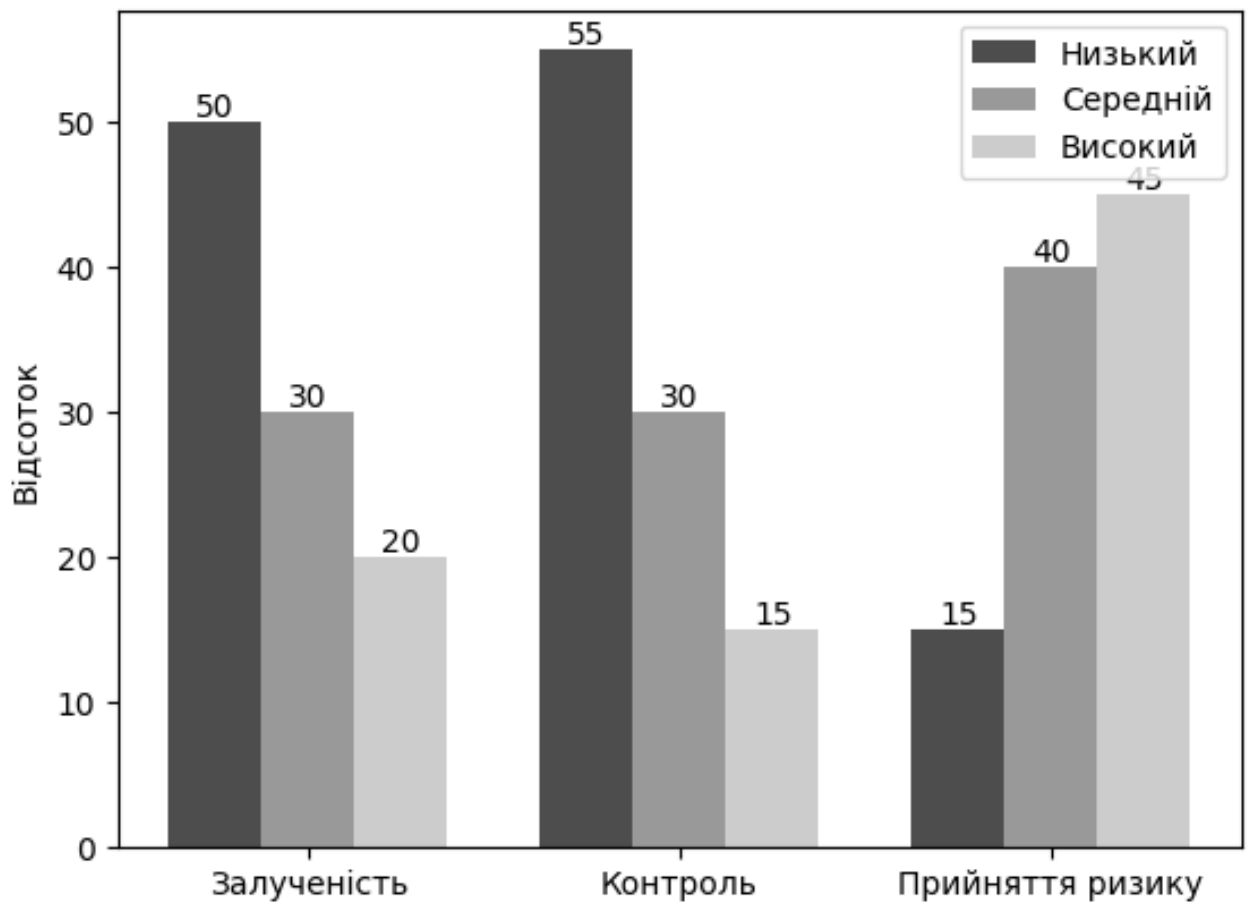


**Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за загальним рівнем життєстійкості**

Середній рівень життєстійкості виявлено у 30 % досліджуваних (6 осіб), що характеризує відносну сформованість механізмів психологічної адаптації та саморегуляції. Водночас за умов тривалого або інтенсивного стресового навантаження такі психологи можуть демонструвати зниження ефективності професійної діяльності та потребувати додаткових ресурсів саморегуляції.

Високий рівень життєстійкості встановлено у 20 % досліджуваних (4 особи), що свідчить про сформованість здатності до збереження емоційної рівноваги, ефективної адаптації до складних умов професійної діяльності та конструктивного подолання труднощів. Високий рівень життєстійкості у частини досліджуваних дає підстави розглядати її як внутрішній психологічний ресурс профілактики емоційного вигорання у практичних

психологів. Подальший аналіз результатів засвідчив специфіку прояву структурних компонентів життестійкості.



**Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за рівнями прояву компонентів життестійкості**

**Таблиця 2.3**

**Рівні прояву життестійкості та її компонентів у практичних психологів**

Назва шкали	Низький рівень (кількість / %)	Середній рівень (кількість / %)	Високий рівень (кількість / %)
Життестійкість (загальний рівень)	10 / 50 %	6 / 30 %	4 / 20 %
Залученість	10 / 50 %	6 / 30 %	4 / 20 %
Контроль	11 / 55 %	6 / 30 %	3 / 15 %
Прийняття ризику	3 / 15 %	8 / 40 %	9 / 45 %

Встановлено, що за шкалою «Залученість» у 50 % досліджуваних (10 осіб) визначено низький рівень, що свідчить про зниження інтересу до професійної діяльності, відчуття відчуженості та труднощі включення у професійну взаємодію. Середній рівень зафіксовано у 30 % (6 осіб), тоді як

високий — у 20 % (4 особи), що свідчить про збереження активної позиції та професійної зацікавленості лише у частини досліджуваних.

Аналіз показників за шкалою «Контроль» засвідчив, що 55 % досліджуваних (11 осіб) мають низький рівень, що свідчить про зниження відчуття впливу на події власного життя та професійної діяльності. У 30 % (6 осіб) встановлено середній рівень, тоді як високий рівень виявлено лише у 15 % (3 особи), що вказує на недостатню сформованість здатності до психологічної саморегуляції та контролю власної професійної діяльності.

Разом із тим, результати за шкалою «Прийняття ризику» характеризуються іншим розподілом показників: високий рівень встановлено у 45 % досліджуваних (9 осіб), середній — у 40 % (8 осіб), тоді як низький — у 15 % (3 особи). Це свідчить про сформованість у значної частини практичних психологів готовності до змін, сприйняття труднощів як можливостей для розвитку та здатності діяти в умовах невизначеності.

Таким чином, отримані результати свідчать про дисбаланс структурних компонентів життестійкості у досліджуваних: зниження показників залученості та контролю поєднується з відносно високим рівнем прийняття ризику. Така структура свідчить про обмеженість внутрішніх ресурсів, необхідних для підтримання стабільної професійної діяльності, що підвищує ймовірність розвитку емоційного вигорання. Водночас прийняття ризику виступає адаптаційним ресурсом, що частково компенсує вплив стресогенних факторів і сприяє пристосуванню до умов воєнного стану.

Наступним етапом емпіричного дослідження було визначення рівня суб'єктивно сприйманого стресу у практичних психологів за допомогою Шкали сприйнятого стресу С. Коена (Perceived Stress Scale, PSS-10) в українській адаптації. За результатами застосування методики визначено рівень інтенсивності переживання стресу, зумовленого психоемоційним напруженням і суб'єктивною оцінкою складності життєвих і професійних ситуацій

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що у вибірці практичних

психологів найбільш поширеним є середній рівень суб'єктивно сприйманого стресу, який встановлено у 45 % досліджуваних (9 осіб). Отримані дані свідчать про середній рівень психоемоційного напруження, зумовлений тривалим впливом стресогенних чинників, характерних для умов воєнного стану та специфіки професійної діяльності психолога.

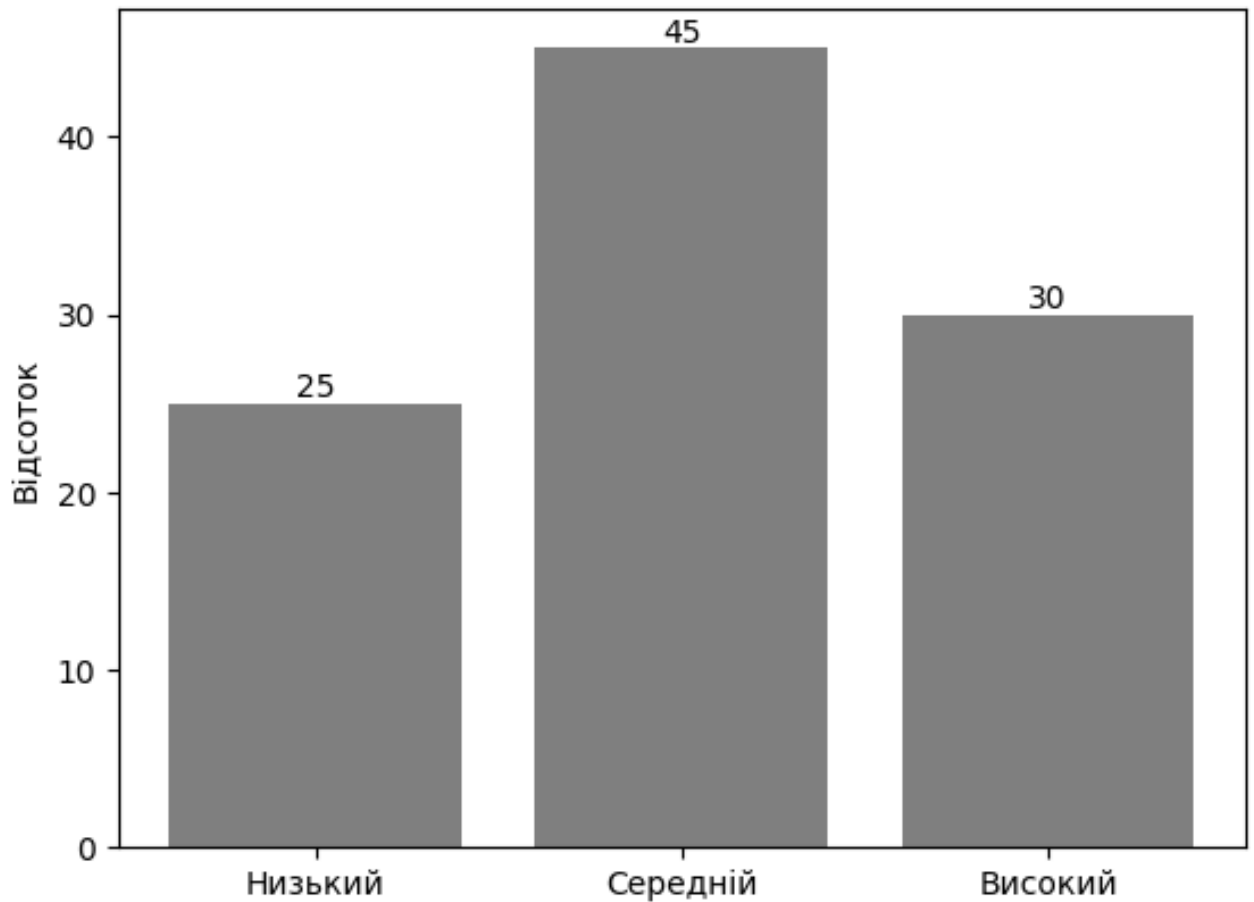
Низький рівень сприйманого стресу зафіксовано у 25 % досліджуваних (5 осіб), що вказує на меншу вираженість психоемоційного напруження та збереження здатності до саморегуляції. Водночас високий рівень сприйманого стресу встановлено у 30 % практичних психологів (6 осіб), що свідчить про виражене психоемоційне напруження, відчуття перевантаженості та зниження суб'єктивного контролю над подіями професійного і особистого життя.

Розподіл рівнів суб'єктивно сприйманого стресу у досліджуваній вибірці подано в таблиці 2.4.

**Таблиця 2.4**  
**Рівні суб'єктивно сприйманого стресу практичних психологів за шкалою PSS-10 (n = 20)**

Рівень сприйманого стресу	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	5	25 %
Середній	9	45 %
Високий	6	30 %

Графічну інтерпретацію розподілу рівнів суб'єктивно сприйманого стресу практичних психологів подано на рис. 2.5.



**Рис. 2.4. Розподіл рівнів суб'єктивно сприйманого стресу у практичних психологів**

Отримані результати засвідчують неоднорідність показників суб'єктивно сприйманого стресу у досліджуваній вибірці.

Середній рівень сприйманого стресу є найбільш поширеним, що свідчить про здатність частини практичних психологів адаптуватися до умов професійної діяльності за тривалого стресового впливу.

Водночас наявність значної частки досліджуваних із високим рівнем сприйманого стресу свідчить про підвищене психоемоційне напруження, що створює передумови для розвитку емоційного виснаження та зниження ефективності професійного функціонування.

Встановлені показники узгоджуються з результатами попередніх етапів дослідження, зокрема з виявленими проявами емоційного вигорання та недостатнім рівнем сформованості життєстійкості. Встановлено взаємозв'язок між рівнем життєстійкості та показниками емоційного

вигорання і суб'єктивно сприйманого стресу: зниження життєстійкості супроводжується підвищенням рівня стресу та емоційного виснаження, тоді як більш високий рівень життєстійкості сприяє ефективнішому подоланню стресових впливів і регуляції емоційного стану.

Таким чином, отримані результати дають підстави розглядати життєстійкість як ключовий психологічний чинник профілактики емоційного вигорання у практичних психологів в умовах воєнного стану.

З метою узагальнення результатів емпіричного дослідження та аналізу співвідношення між рівнем життєстійкості, проявами емоційного вигорання та показниками суб'єктивно сприйманого стресу здійснено порівняльний аналіз отриманих даних (табл. 2.5).

**Таблиця 2.5**

**Співвідношення рівнів життєстійкості, емоційного вигорання та суб'єктивно сприйманого стресу у практичних психологів**

<b>Показники</b>	<b>Низький рівень</b>	<b>Середній рівень</b>	<b>Високий рівень</b>
Життєстійкість	50 %	30 %	20 %
Емоційне вигорання	25 %	45 %	30 %
Суб'єктивно сприйманий стрес	25 %	45 %	30 %

Аналіз отриманих результатів дає підстави констатувати, що зниження рівня життєстійкості супроводжується підвищенням показників емоційного вигорання та суб'єктивно сприйманого стресу. Найбільша частка досліджуваних характеризується низьким рівнем життєстійкості за одночасного виявлення середнього та високого рівнів емоційного вигорання і сприйманого стресу.

Отримані результати свідчать про роль життєстійкості як внутрішнього психологічного ресурсу, що забезпечує регуляцію психоемоційного стану, зниження інтенсивності стресових переживань та обмеження розвитку емоційного вигорання у практичних психологів. Водночас недостатній рівень сформованості життєстійкості супроводжується підвищенням психоемоційного напруження, розвитком проявів емоційного вигорання та

зниженням ефективності професійної діяльності практичних психологів.

### **2.3. Психологічні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання практичних психологів засобами розвитку життєстійкості**

У результаті емпіричного дослідження виявлено ознаки емоційного напруження у практичних психологів, що проявляються у зниженні емоційного тону, підвищенні тривожності, перевантаженні професійною діяльністю та виснаженні психічних ресурсів. Встановлена варіативність рівнів сформованості компонентів емоційного вигорання свідчить про поступовий характер розвитку та ризик поглиблення негативних змін за умов тривалого впливу стресогенних чинників.

Виявлені особливості психоемоційного стану фахівців зумовлені специфікою професійної діяльності в умовах воєнного стану, що характеризується інтенсивним психоемоційним навантаженням, постійним контактом із травматичним досвідом клієнтів, високим рівнем відповідальності та обмеженими можливостями психологічного відновлення. За таких умов зростає роль внутрішніх ресурсів особистості, серед яких життєстійкість забезпечує регуляцію психоемоційного стану, розвиток здатності до саморегуляції та підтримання професійної ефективності.

Таким чином, результати дослідження зумовлюють необхідність розроблення психологічних рекомендацій, спрямованих на профілактику емоційного вигорання практичних психологів засобами розвитку життєстійкості, що передбачають активізацію особистісних ресурсів, розвиток механізмів саморегуляції та формування адаптивних стратегій подолання стресогенних впливів.

Психологічні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання практичних психологів ґрунтуються на принципах комплексності, системності та орієнтації на ресурси особистості. Комплексність передбачає врахування психологічних, соціальних і поведінкових чинників професійної

діяльності, системність полягає у взаємозв'язку компонентів емоційного вигорання, тоді як орієнтація на ресурси визначає необхідність активізації внутрішніх можливостей фахівця. Життєстійкість у цьому процесі виступає інтегративним ресурсом особистості, що забезпечує саморегуляцію, стабілізацію психоемоційного стану та підтримання професійної ефективності [20; 25; 48].

Профілактика емоційного вигорання практичних психологів повинна мати комплексний характер та охоплювати індивідуальний, груповий і організаційний рівні. Такий підхід спрямований на підтримання психологічних ресурсів особистості та зниження впливу професійного стресу.

На індивідуальному рівні профілактика емоційного вигорання передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, рефлексії та усвідомлення власних психоемоційних станів. Важливе значення має формування адекватної самооцінки, розвиток життєстійкості та оволодіння способами психологічного відновлення.

На груповому рівні профілактика емоційного вигорання передбачає розвиток професійної взаємодії та підтримки між фахівцями. Підтримання сприятливого психологічного клімату, можливість професійного спілкування та обміну досвідом сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження психолога. Ефективними є тренінгові заняття, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, комунікативних умінь і навичок взаємодії.

На організаційному рівні профілактика емоційного вигорання охоплює раціональний розподіл професійного навантаження, створення умов для професійного розвитку та забезпечення психологічної підтримки фахівців. Важливе значення має організація супервізії та підтримка молодих практичних психологів у процесі професійної діяльності.

Психологічні рекомендації структуровано відповідно до основних компонентів життєстійкості особистості, що охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний аспекти функціонування. Такий

підхід забезпечує цілісність впливу на професійну діяльність психолога та формування ефективних стратегій подолання стресогенних впливів [26; 27; 41].

Психологічні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання практичних психологів передбачають розвиток емоційного, когнітивного, поведінкового та соціального компонентів життєстійкості особистості.

Розвиток емоційного компонента життєстійкості передбачає формування здатності до усвідомлення та регуляції емоційних станів у процесі професійної діяльності. Підвищене емоційне навантаження, зумовлене взаємодією з травматичним досвідом клієнтів, визначає необхідність розвитку механізмів емоційної саморегуляції. Розвиток емоційної усвідомленості, рефлексивних умінь та способів регуляції емоційних станів забезпечує зниження рівня психоемоційного напруження та попередження емоційного виснаження [9; 53].

Когнітивний компонент життєстійкості передбачає формування здатності до осмислення професійних ситуацій та інтерпретації стресогенних чинників. Формування установок контролю та переоцінка складних професійних обставин забезпечують зниження інтенсивності негативних переживань і розвиток адаптивних копінг-стратегій. Когнітивна перебудова сприяє підвищенню ефективності професійної діяльності та попередженню деструктивних установок [3; 21; 54].

Поведінковий компонент життєстійкості охоплює організацію професійної діяльності та регуляцію навантаження. Раціональне планування робочого часу, дотримання балансу між професійною та особистою сферами, а також упровадження відновлювальних практик забезпечують підтримання професійної активності та попередження психоемоційного виснаження у професійній діяльності.

Соціальний компонент життєстійкості передбачає розвиток системи професійної взаємодії та підтримки. Участь у супервізії, професійна комунікація та обмін професійним досвідом забезпечують зниження рівня

професійної ізоляції, підвищення впевненості у власній компетентності та стабілізацію психоемоційного стану фахівця [20; 34; 58].

Узагальнюючи викладене, слід зазначити, що профілактика емоційного вигорання практичних психологів передбачає розвиток життєстійкості як інтегративного ресурсу особистості. Життєстійкість виступає психологічним ресурсом саморегуляції, адаптації до професійних навантажень та стабілізації психоемоційного стану фахівця в умовах воєнного стану.

Психологічні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання практичних психологів ґрунтуються на принципах:

- комплексності, що передбачає врахування психологічних, соціальних та організаційних чинників професійної діяльності фахівця та забезпечує цілісний підхід до аналізу причин емоційного виснаження;

- системності, що полягає у врахуванні взаємозв'язку та взаємозалежності компонентів психоемоційного стану фахівця та узгодженості впливу на різні сторони професійної діяльності з урахуванням умов професійного середовища;

- розвитку психіки, що ґрунтується на єдності психічних процесів і діяльності та інтеграції біологічної, психологічної, соціальної й духовної складових особистості;

- орієнтації на ресурси особистості, що передбачає активізацію особистісного потенціалу фахівця, розвиток самоповаги, усвідомлення професійної значущості, здатності до саморегуляції та використання форм професійної підтримки, зокрема супервізії й тренінгової взаємодії, що сприяють зміцненню особистісних ресурсів та попередженню професійного виснаження.

Зниження рівня професійної активності та прагнення до спрощення або скорочення професійних обов'язків, що передбачають значні емоційні витрати, визначають необхідність регуляції професійного навантаження та оптимізації організації праці. Упорядкування змісту діяльності, удосконалення умов праці та перегляд системи стимулів і заохочень

сприяють відновленню енергетичних ресурсів фахівця та попередження подальшого виснаження.

Формування стану емоційної відчуженості, що супроводжується обмеженням емоційного включення у професійну діяльність та зниженням чутливості до переживань інших, зумовлює необхідність відновлення механізмів емоційної регуляції. Розвиток емоційної усвідомленості, формування рефлексивних умінь та опанування способів конструктивного регулювання емоційних станів сприяють подоланню емоційної замкненості й стабілізації психоемоційного стану.

Порушення міжособистісної взаємодії та зниження рівня емоційного включення у професійне спілкування визначають необхідність розвитку комунікативних і організаційних умінь. Формування навичок ефективної професійної взаємодії, здатності до конструктивного вирішення професійних ситуацій та підтримання продуктивного контакту з клієнтами сприяють підвищенню якості професійної діяльності й попередженню стійких проявів емоційного вигорання.

Розвиток життєстійкості як засобу профілактики емоційного вигорання передбачає подолання проявів особистісної відстороненості та відновлення цілісності самосприйняття фахівця. Усвідомлення власних психоемоційних станів, розвиток рефлексивних умінь та орієнтація на особистісні смисли професійної діяльності спрямовані на зниження рівня емоційного відчуження та підвищення ефективності професійної взаємодії.

Профілактика деперсоналізаційних проявів передбачає розвиток механізмів саморегуляції та здатності до прийняття рішень у професійній діяльності. Опрацювання внутрішніх суперечностей, активізація особистісних ресурсів і залучення до супервізії сприяють відновленню особистісної цілісності та стабілізації психоемоційного стану.

Посилення психоемоційного напруження зумовлює формування стану «втоми від співчуття» як специфічного прояву професійного виснаження. Професійна діяльність практичних психологів передбачає постійний контакт

із травматичним досвідом клієнтів, що зумовлює накопичення психоемоційного напруження та виснаження ресурсів особистості. Розвиток життєстійкості передбачає попередження таких станів шляхом формування здатності до емоційної саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану.

Зазначені прояви психоемоційного виснаження визначають необхідність спрямування психологічних рекомендацій на зниження інтенсивності негативних переживань та попередження подальшого виснаження. Попередження психічного виснаження передбачає розвиток здатності до усвідомлення власних емоційних станів та їх регуляції. Формування навичок самоконтролю, відновлення ресурсів організму та дотримання режиму відпочинку забезпечують підвищення стійкості особистості до впливу стресогенних чинників.

Профілактика психологічного виснаження передбачає активізацію соціальних ресурсів особистості. Залучення до професійної взаємодії, можливість обговорення власного досвіду та отримання підтримки створюють умови для зниження рівня внутрішнього напруження та попередження ізоляції.

Відновлення емоційного включення у професійну діяльність передбачає розвиток емпатійних якостей та формування ціннісного ставлення до міжособистісної взаємодії. Усвідомлення значущості професійного контакту та підтримання особистісно орієнтованої взаємодії зумовлюють підвищення якості психологічної допомоги та попередження емоційного відчуження.

Профілактика емоційного вигорання практичних психологів передбачає орієнтацію на ресурси особистості, що охоплюють біологічну, психологічну, соціальну та духовну складові. Комплексне використання зазначених ресурсів сприяє підтриманню професійної активності, підвищенню стійкості до стресогенних чинників та стабілізацію психоемоційного стану.

Реалізація зазначених рекомендацій передбачає врахування біологічної,

психологічної, соціальної та духовної складових життєстійкості особистості.

Біологічна складова передбачає підтримання фізичного стану організму та відновлення його енергетичних ресурсів, що забезпечує збереження працездатності та стійкості до впливу стресогенних чинників.

Психологічна складова передбачає розвиток механізмів саморегуляції, зниження рівня психоемоційного напруження та формування конструктивних способів подолання стресогенних впливів. Соціальна складова передбачає розвиток професійної взаємодії, підтримки з боку колег і близького оточення, а також збереження ефективних міжособистісних контактів як чинників стабілізації психоемоційного стану. Духовна складова передбачає орієнтацію на особистісні цінності, усвідомлення смислів професійної діяльності та підтримання внутрішньої рівноваги. Врахування зазначених складових створює умови для підвищення стійкості до впливу стресогенних чинників, підтримання професійної активності та попередження емоційного виснаження.

Таким чином, психологічні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання практичних психологів засобами розвитку життєстійкості визначають основні напрями активізації особистісних ресурсів та формування механізмів саморегуляції. Розвиток життєстійкості забезпечує зниження інтенсивності негативних переживань, попередження психоемоційного виснаження та підтримання професійної працездатності в умовах воєнного стану. Запропоновані рекомендації охоплюють емоційний, когнітивний, поведінковий та соціальний компоненти функціонування особистості, а також передбачають врахування біологічної, психологічної, соціальної та духовної складових життєстійкості, що сприяє підвищенню стійкості до впливу стресогенних чинників та попередження розвитку емоційного вигорання. Обґрунтовано психологічні засоби профілактики емоційного вигорання практичних психологів на основі розвитку життєстійкості. Встановлено, що профілактика емоційного вигорання повинна мати комплексний характер та охоплювати індивідуальний,

груповий і організаційний рівні психологічної підтримки. Розроблені психологічні рекомендації ґрунтуються на принципах комплексності, системності, розвитку психіки та орієнтації на ресурси особистості й передбачають розвиток емоційного, когнітивного, поведінкового та соціального компонентів життєстійкості. Визначено, що розвиток механізмів емоційної саморегуляції, активізація особистісних ресурсів, формування адаптивних стратегій подолання стресогенних впливів, розвиток професійної взаємодії та використання ресурсів соціальної підтримки сприяють зниженню психоемоційного напруження, попередженню розвитку емоційного вигорання та підтриманню професійної ефективності практичних психологів в умовах воєнного стану.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

З метою вирішення поставлених у кваліфікаційній роботі завдань було організовано емпіричне дослідження, здійснено підбір психодіагностичних методик для вивчення особливостей емоційного вигорання та життєстійкості практичних психологів, проведено обробку, аналіз та інтерпретацію отриманих емпіричних даних.

В емпіричному дослідженні використано комплекс методів, що поєднують теоретичний аналіз, узагальнення й систематизацію наукових джерел та емпіричні методи психодіагностичного тестування, зокрема «Опитувальник емоційного вигорання МВІ» К. Маслач і С. Джексон в адаптації Н. Є. Водоп'янової, методика діагностики життєстійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва та «Шкалу сприйнятого стресу» PSS-10 С. Коена в українській адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької.

За «Опитувальником емоційного вигорання МВІ» К. Маслач і С. Джексон у практичних психологів ( $n = 20$ ) встановлено високий рівень емоційного виснаження, середній рівень деперсоналізації та зниження показників професійних досягнень, що свідчить про розвиток синдрому емоційного вигорання.

За методикою діагностики життєстійкості С. Мадді у практичних психологів ( $n = 20$ ) встановлено переважання середнього та низького рівнів життєстійкості зі зниженими показниками залученості та контролю.

За «Шкалою сприйнятого стресу» PSS-10 С. Коена у практичних психологів ( $n = 20$ ) встановлено середній рівень стресу з тенденцією до підвищення показників у частини досліджуваних.

Отримані результати засвідчили, що зниження рівня життєстійкості супроводжується підвищенням показників емоційного виснаження та інтенсивності стресових переживань.

Отримані результати зумовлюють необхідність розвитку механізмів саморегуляції, підвищення рівня життєстійкості та зниження

психоемоційного напруження у практичних психологів. Встановлені прояви емоційного виснаження та зниження залученості до професійної діяльності визначають необхідність активізації особистісних ресурсів, розвитку рефлексивних умінь та формування ефективних стратегій подолання стресогенних впливів.

Розроблені рекомендації передбачають розвиток механізмів емоційної саморегуляції, підвищення рівня залученості до професійної діяльності, відновлення відчуття контролю, зниження психоемоційного напруження та активізацію особистісних ресурсів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили необхідність розроблення психологічних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання практичних психологів засобами розвитку життєстійкості, що ґрунтуються на принципах комплексності, системності, розвитку психіки та орієнтації на ресурси особистості й передбачають активізацію біологічної, психологічної, соціальної та духовної складових життєстійкості.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження життєстійкості як чинника профілактики емоційного вигорання практичних психологів в умовах воєнного стану.

Здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання у наукових джерелах. Визначено, що емоційне вигорання є складним процесом, розвиток якого відбувається під впливом тривалого професійного стресу, психоемоційного перевантаження та виснаження адаптаційних можливостей особистості. Основними проявами емоційного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження професійної активності, порушення механізмів психологічної саморегуляції та відстороненість у міжособистісній взаємодії, що негативно впливають на ефективність професійної діяльності практичного психолога.

Розкрито сутність та структуру життєстійкості як психологічного ресурсу особистості. На основі теоретичного аналізу наукових джерел встановлено, що життєстійкість у сучасній психологічній науці розглядається як інтегративне особистісне утворення, яке охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та ціннісно-смысловий компоненти й визначає здатність особистості до саморегуляції, адаптації та підтримання психічної стабільності в умовах дії стресогенних чинників. Визначено, що життєстійкість практичного психолога сприяє збереженню внутрішніх ресурсів особистості, підтриманню професійної активності та стійкості до професійного стресу в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Визначено особливості прояву емоційного вигорання у практичних психологів в умовах воєнного стану. Встановлено, що професійна діяльність фахівців супроводжується значним емоційним залученням у переживання клієнтів, необхідністю функціонування в умовах невизначеності та постійним психологічним напруженням. Зазначені умови зумовлюють розвиток емоційного виснаження, зниження професійної залученості, відстороненість у професійній взаємодії та ускладнення процесів емоційної

саморегуляції.

Здійснено емпіричне вивчення показників життестійкості, емоційного вигорання та суб'єктивно сприйманого стресу у практичних психологів ( $n = 20$ ). У дослідженні використано «Опитувальник емоційного вигорання МВІ» К. Маслач і С. Джексона в адаптації Н. Є. Водоп'янової, методику діагностики життестійкості С. Мадді в адаптації Д. О. Леонтьєва та «Шкалу сприйнятого стресу» PSS-10 С. Коена в українській адаптації О. О. Вельдбрехт і Н. І. Тавровецької. За результатами дослідження у 50 % практичних психологів встановлено низький рівень життестійкості, тоді як для емоційного вигорання та суб'єктивно сприйманого стресу характерними є переважно середній (45 %) і високий (30 %) рівні прояву. Інтегральний індекс синдрому емоційного вигорання становить 0,47, що відповідає середньому рівню його прояву.

Аналіз співвідношення рівнів життестійкості, емоційного вигорання та суб'єктивно сприйманого стресу дав підстави констатувати, що зниження рівня життестійкості супроводжується підвищенням показників емоційного вигорання та психоемоційного напруження у практичних психологів. Отримані результати підтвердили значення життестійкості як психологічного ресурсу профілактики емоційного вигорання в умовах воєнного стану.

Обґрунтовано психологічні засоби профілактики емоційного вигорання практичних психологів на основі розвитку життестійкості. Встановлено, що профілактика емоційного вигорання повинна мати комплексний характер та охоплювати індивідуальний, груповий і організаційний рівні психологічної підтримки. Розроблені психологічні рекомендації ґрунтуються на принципах комплексності, системності, розвитку психіки та орієнтації на ресурси особистості й передбачають розвиток емоційного, когнітивного, поведінкового та соціального компонентів життестійкості. Визначено, що розвиток механізмів емоційної саморегуляції, активізація особистісних ресурсів, формування адаптивних стратегій подолання стресогенних впливів, розвиток професійної взаємодії та використання ресурсів соціальної

підтримки сприяють зниженню психоемоційного напруження, попередженню розвитку емоційного вигорання та підтриманню професійної ефективності практичних психологів в умовах воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефнія С. В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2019. 22 с.
2. Астремська І. В. Емоційне вигорання психологів-консультантів, які працюють із юнацтвом. Габітус. 2023. № 52. С. 56–60.
3. Асонов Д., Хаустова О. Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. Психосоматична медицина та загальна практика. 2019. Т. 4, № 4. e0404219.
4. Бондарчук О. І., Карамушка Л. М., Москальова А. С. та ін. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій. Київ, 2019. 48 с.
5. Босько В. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору безпеки та оборони України. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3 (73). С. 41–49.
6. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2022. № 3. С. 20–29.
7. Бохонкова Ю. О. Формування захисних реакцій у психолога та професійне вигорання. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2. С. 170–181.
8. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. Вікова та педагогічна психологія. 2024. Вип. 64. С. 43–48.
9. Васильєва О. А. Психологічна стійкість як ресурс профілактики професійного вигорання майбутнього психолога. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2026. № 57. С. 32–37.
10. Васильєва О. А., Титаренко О. М. Психологічна підтримка юнацької молоді в умовах воєнного стану: програма розвитку життєстійкості та збереження психічного здоров'я. Перспективи та інновації науки. 2025. № 9

(55). С. 1143–1145.

11. Варіна Г. Особливості прояву феномену життєстійкості та копінг-стратегій поведінки особистості в умовах пандемії COVID-19. *Pomiędzy. Polonistyczno-Ukrainoznawcze Studia Naukowe*. 2022. № 4 (7). С. 159–173.

12. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. *Проблеми сучасної психології*. 2022. Вип. 2 (25). С. 16–27.

13. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій*. 2019. № 12. С. 129–132.

14. Главацька О. Попередження професійного вигорання фахівців соціономічних професій. *Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку* : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль, 2021. С. 126–129.

15. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як чинники професійного становлення. *Psychological Journal*. 2018. № 7 (17). С. 23–42.

16. Данилюк І., Предко В. Характеристика основних структурних проявів життєстійкості особистості в умовах війни. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. № 51. С. 46–51.

17. Дьоміна Г., Мельничук О. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32 (71), № 4.

18. Дослідження синдрому вигорання: КПТ-орієнтована модель допомоги. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>

19. Каширина Є. В. Соціально-психологічні чинники професійних деформацій у фахівців соціономічного профілю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Сєверодонецьк, 2019. 302 с.

20. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни. Київ, 2023. 125 с.
21. Кіреєва З. О., Турлаков І. Д. Взаємозв'язок резильєнтності та копінг-стратегій осіб під час війни. Наукові перспективи. 2024. № 2 (44). С. 1321–1332.
22. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 304 с.
23. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2022. № 3 (56). С. 10–18.
24. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 21 с.
25. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
26. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі : теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
27. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології. 2020. Т. 20, вип. 5. С. 68–81.
28. Кокун О. М., Клименко В. В., Корніяка О. М. та ін.; за ред. О. М. Кокуна. Психофізіологічні закономірності життєстійкості фахівців соціономічних професій : монографія. Київ–Львів : Видавець В. Кундельська, 2021. 236 с.
29. Кондратюк С. М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. 2022. № 4. С. 78–83.
30. Корніяка О. М. Життєстійкість у професії викладача. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 19. С. 93–110.

31. Карамушка Л. М., Гнускіна Г. В. Психологія професійного вигорання працівників підприємств : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
32. Лефтеров В., Босько В. Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після роботи з учасниками бойових дій. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології. Харків, 2022. С. 256–272.
33. Лікарчук Є. В. Фактори формування професійного вигорання у психологів, які працюють в умовах військових конфліктів. Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету. Одеса, 2024. С. 108.
34. Лящ О. П., Яцюк М. В. Теоретична модель професійного вигорання педагогів закладу інтернатного типу. Габітус. 2020. Вип. 20. С. 245–250.
35. Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2019. 236 с.
36. Мушкевич М. І. Психологія здоров'я : навч.-метод. рекомендації. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 76 с.
37. Нагорняк А., Васильєва О. А. Життєстійкість як ресурс подолання стресу в підлітковому віці. Наукові перспективи. 2025. № 10 (64). С. 1552–1565.
38. Патруль М., Бесараб А. Зв'язок психічних станів із життєстійкістю у студентів-психологів під час війни. Актуальні проблеми вищої професійної освіти. Київ, 2023. С. 96–99.
39. Предко В. В. Психологічне значення життєстійкості для ефективного розвитку підлітка в умовах освітнього середовища. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 185–189.
40. Педоренко В. М. Психологічні особливості життєстійкості студентської молоді. Габітус. 2021. Вип. 26. С. 111–118.
41. Потапчук Є. М., Поліщук О. Р. Резильєнтність – потенціал відновлення особистості у складних життєвих обставинах. 2024. URL: <https://psyj.udpu.edu.ua/article/download/298404/291148>

42. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д. та ін. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості : монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
43. Сафін О. Д., Кравченко О. О., Міщенко М. С. Збереження психічного здоров'я у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів : монографія. Умань : Візаві, 2020. 213 с.
44. Сергієнко С. Життєстійкість як один із ресурсів особистості. Київ, 2017. С. 74–78.
45. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Київ : Марич, 2009. 104 с.
46. Ткачук Т. Л., Білоусова Ю. І. Особливості емоційного вигорання психологів-консультантів. *Progressive research in the modern world*. Boston, 2022. С. 375-384.
47. Хамініч О. М. Резильєнтність: життєстійкість, життєздатність або резильєнтність? Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Т. 6, № 2. С. 160–165.
48. Чиханцова О. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Т. 34 (73). С. 35–40.
49. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості : монографія. Київ, 2021. 319 с.
50. Якимчук О. П. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. 2021. С. 110–119.
51. Burisch M., Schaufeli W. B., Maslach C., Marek T. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. New York : Taylor & Francis, 1993. P. 75–93.
52. Cooper C. L., Payne R. Causes, coping and consequences of stress at work.

Chichester : Wiley, 1988.

53. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30 (1). P. 159–165.
54. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. 2014. P. 3–20.
55. Maddi S. R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. *Springer Handbook of Positive Psychology*. 2013. P. 125–134.
56. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 397–422.
57. Nalyvaiko O., Vus V., Zotova L., Kostruba N., Tayeh R. Mental health and psychosocial support coordination in wartime (Ukraine): Lessons from a humanitarian perspective. *Mental Health: Global Challenges Journal*. 2025. Vol. 8, № 1. DOI: 10.56508/mhgcj.v8i1.268.
58. Ogresta J., Rusac S., Zorec L. Relation between burnout syndrome and job satisfaction among mental health workers. *Croatian Medical Journal*. 2008. Vol. 49 (3). P. 364–374.
59. Pavlenko V., Kurapov A., Drozdov A., Bezliudna V., Reznik A., Isralowitz R. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among Ukrainian refugees and internally displaced persons. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Vol. 70, № 6. DOI: 10.1177/00207640231238945.
60. Richardson J. R. Social connections and resilience: Buffering the effects of stress. *Journal of Applied Psychology*. 2018. Vol. 25, № 4. P. 102–115.
61. Shirom A. Burnout in work organizations. In: Cooper C. L., Robertson I. (Eds.). *International Review of Industrial and Organizational Psychology*. New York : Wiley, 1989. P. 25–48.
62. Ungar M. *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. New York : Springer, 2012.
63. Werner E., Smith R. *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York : McGraw-Hill, 1982.
64. Zimmerman M. A., Arunkumar R. *Resiliency research: Implications for*

schools and policy. Social Policy Report. 1994. Vol. 8, № 4. P. 1–18.