

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ В УКРАЇНІ ТА ЗА ЇЇ МЕЖАМИ

Стаття досліджує психологічне вигорання вимушених переселенців в Україні та за її межами, аналізуючи його прояви та фактори впливу. Результати вказують на вищі рівні тривоги та емоційного відсторонення у внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в Україні та зниження професійної самооцінки у переселенців за кордоном. Запропоновано програму психокорекції для зниження вигорання та підтримки адаптації.

Ключові слова: психологічне вигорання, вимушені переселенці, внутрішньо переміщені особи, емоційне виснаження, психокорекція.

The article examines psychological burnout among forced migrants in Ukraine and abroad, analyzing its manifestations and influencing factors. Findings reveal higher levels of anxiety and emotional detachment among internally displaced persons (IDPs) in Ukraine and reduced professional self-esteem among migrants abroad. A psychocorrection program is proposed to reduce burnout and support adaptation.

Key words: psychological burnout, forced migrants, internally displaced persons, emotional exhaustion, psychocorrection.

Постановка проблеми. Вимушена міграція, спричинена воєнними діями в Україні, створює значні психологічні виклики для переселенців, зокрема психологічне вигорання, яке проявляється через емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження мотивації. Такі явища ускладнюють адаптацію до нових умов, впливають на психоемоційне благополуччя та соціальну інтеграцію. Дослідження психологічного вигорання вимушених переселенців є актуальним для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на зниження стресу та підвищення життєстійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепція психологічного вигорання була введена Г. Фройденбергером у 1974 році як процес поступового виснаження емоційних ресурсів через тривалий стрес, що призводить до зниження працездатності та погіршення емоційного стану [5]. В. Шауфелі та А. Баккер підкреслюють роль соціальної підтримки та організаційних факторів у запобіганні вигоранню, зазначаючи, що її відсутність посилює емоційне виснаження [6]. М. Коць описує вигорання як процес зниження енергетичних ресурсів, що впливає на міжособистісний, мотиваційний і когнітивний рівні [3].

В. Ботнаренко виділяє такі причини вигорання, як хронічний стрес, невизначеність і втрата контролю, що призводять до тривожності, депресії та соціальної ізоляції [1]. Ю. Волков зазначає, що вигорання охоплює емоційні, поведінкові та мотиваційні зміни, знижуючи життєву активність

[2]. Е. Михлюк та І. Логовський розглядають вимушену міграцію як кризову ситуацію, що змінює цінності, мотивацію та ідентичність переселенців, ускладнюючи їхню адаптацію [4].

Формулювання цілей статті. Метою статті є аналіз особливостей психологічного вигорання вимушених переселенців в Україні та за її межами, оцінка його проявів і факторів, а також розробка програми психокорекції для зниження рівня вигорання та підтримки психоемоційного благополуччя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося дистанційно з використанням Google Forms для збору даних від 48 вимушених переселенців, порівну розподілених між двома групами: внутрішньо переміщені особи (ВПО) в Україні та переселенці за кордоном (Німеччина, Польща, Болгарія, Румунія). Вибірка включала 75% жінок і 25% чоловіків, з віковим розподілом від 20 до 41+ років. Використовувалися методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, «Шкала вигорання» А. Пайнс та «Шкала депресії» А. Бека. Дані оброблялися за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона та t-критерію Ст'юдента.

Аналіз за методикою В. Бойка показав, що у ВПО в Україні переважає середній рівень фази напруження, з високими показниками тривоги та депресії і відчуття безвиході, що відображає вплив нестабільного середовища. Переселенці за кордоном демонструють нижчий рівень цих симптомів, ймовірно, через більшу безпеку та доступ до ресурсів. Фаза резистентності, що відображає обмеження емоційних реакцій, є домінуючою в обох групах, але у ВПО в Україні частіше спостерігається висока емоційно-моральна дезорієнтація. Фаза виснаження більш виражена у ВПО в Україні, особливо в аспектах емоційного дефіциту та психосоматичних порушень, тоді як у переселенців за кордоном ці показники нижчі.

За методикою К. Маслач, ВПО в Україні мають вищі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації порівняно з переселенцями за кордоном, що пов'язано з близькістю до зони конфлікту та економічною нестабільністю. Натомість переселенці за кордоном частіше зазнають редукції професійних досягнень через труднощі з професійною інтеграцією, такі як невизнання кваліфікацій чи мовні бар'єри.

За методикою А. Пайнс, ВПО в Україні демонструють вищі рівні деморалізації та фізичного виснаження, тоді як переселенці за кордоном мають кращі показники мотивації. За шкалою А. Бека, середній рівень депресії переважає в обох групах, але у ВПО в Україні він вищий, що вказує на більший психоемоційний тиск.

Кореляційний аналіз виявив помірний позитивний зв'язок між емоційним виснаженням і втратою мотивації ($r = 0,473$, $p < 0,001$) та загальним рівнем вигорання ($r = 0,386$, $p < 0,01$), що підтверджує центральну роль емоційного виснаження. Фаза резистентності має

негативний зв'язок із втратою мотивації ($r = -0,389$, $p < 0,01$), що вказує на її захисну роль.

Критерій Ст'юдента показав статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між групами за фазою напруження, деперсоналізацією та редукцією професійних досягнень, підкреслюючи різні джерела стресу: тривожність і відсторонення для ВПО в Україні та професійні бар'єри для переселенців за кордоном.

Розроблено восьмижневу програму психокорекції (16 сесій по 1,5–2 години), що включає чотири модулі:

1. «Зниження тривоги та депресії» через когнітивноповедінкову терапію, mindfulness і наративну терапію, з акцентом на травмофокусовані техніки для ВПО в Україні.

2. «Подолання деперсоналізації» через групові вправи, арт-терапію та тренінги емпатії, з елементами міжкультурної адаптації для переселенців за кордоном.

3. «Відновлення мотивації та професійної самооцінки» через техніку SMART, логотерапію та кар'єрні тренінги, особливо для переселенців за кордоном.

4. «Формування психологічної стійкості» через позитивну психологію, щоденник вдячності та стратегії управління стресом.

Очікується зниження тривоги, деперсоналізації та підвищення мотивації, що сприятиме адаптації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідження показало, що психологічне вигорання є значною проблемою для вимушених переселенців, з вищими рівнями тривоги, депресії та деперсоналізації у ВПО в Україні через нестабільне середовище та близькість до конфлікту. Переселенці за кордоном частіше зазнають редукції професійних досягнень через труднощі інтеграції.

Емоційне виснаження є ключовим фактором, що впливає на мотивацію та загальний рівень вигорання, тоді як захисні механізми резистентності частково зберігають мотивацію. Програма психокорекції пропонує диференційовані стратегії для зниження вигорання та підтримки адаптації.

Перспективи подальших досліджень включають розширення вибірки, оцінку довгострокової ефективності програми, аналіз впливу гендерних і вікових факторів, а також вивчення ролі соціокультурного контексту на психологічне вигорання переселенців.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Ботнаренко В. С., Велика К.І., Варакута М. Л. Професійні ризики психологів: психологічне вигорання та емоційне виснаження. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф.* (Дніпро, 26 грудня 2024 р.). Дніпро: ВВПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2024. С. 80.
2. Волков Ю. Психологічне вигорання поліцейських після застосування вогнепальної зброї на ураження. *Науковий вісник Дніпровського державного університету в внутрішніх справах.* №4. 2023. С. 256-261.

3. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 125-129. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160
4. Михлюк Е., Логовський І. Психологічні особливості життєстійкості внутрішньо переміщених осіб. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2024. №1(7). С. 105-117.
5. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*, №30(1), 1974. P. 159-165.
6. Schaufeli W. B., Bakker, A. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, №25(3), 2004. P. 293-315.

Науковий керівник:

**к. психол. н., доцентка
Дєментьєва К.Г.**