

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ТА ПСИХОЛОГІЧНА ІНТЕРВЕНЦІЙНА МОДЕЛЬ

HARDINESS AND EMOTIONAL BURNOUT OF INTERNALLY DISPLACED PERSONS IN THE CONTEXT OF WAR: AN EMPIRICAL ANALYSIS AND A PSYCHOLOGICAL INTERVENTION MODEL

Стаття присвячена поглибленому аналізу життєстійкості й емоційного вигорання внутрішньо переміщених осіб (ВПО) в умовах воєнного стану в Україні, що супроводжується масштабними соціальними трансформаціями, порушенням звичних моделей життєдіяльності та зростанням психоемоційного навантаження. У роботі підкреслюється актуальність теми в контексті сучасних досліджень стресостійкості, психологічної адаптації та профілактики вигорання у кризових умовах. Метою дослідження було визначення рівнів і структурних компонентів життєстійкості, інтенсивності емоційного вигорання, аналіз їхнього взаємозв'язку у трьох групах: внутрішньо переміщених осіб, вимушених емігрантів і осіб, що залишилися в районах бойових дій. Дослідження охопило 150 респондентів (рівномірно за статтю та віком), проведено за допомогою адаптованої шкали життєстійкості С. Мадді й опитувальника емоційного вигорання В. Бойка. Статистична обробка (ANOVA, t-критерій Стюдента, кореляційний аналіз Пірсона) показала, що саме у групі внутрішньо переміщених осіб спостерігаються найнижчі показники життєстійкості – особливо за компонентами «контроль» і «залученість» – та найвищі рівні емоційного виснаження і редукації професійних досягнень. Виявлено стійкий зворотний зв'язок між життєстійкістю та вигоранням, найвиразніший у внутрішньо переміщених осіб ($r = -0,61$; $p < 0,001$), що підтверджує її буферну функцію у стресових ситуаціях. Обговорено роль ресурсних стратегій, соціальної підтримки та внутрішньої мотивації у зниженні ризиків вигорання. Запропоновано комплекс психосоціальних заходів, спрямованих на розвиток компонентів життєстійкості, удосконалення копінг-стратегій і зміцнення соціальних зв'язків. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання результатів для створення програм психологічної допомоги, інтегрованих із міжнародними моделями MHPSS, та побудови довгострокових стратегій підтримки адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, життєстійкість, емоційне вигорання, психологічна адаптація, війна, копінг-стратегії, психосоціальна підтримка.

The article presents an in-depth analysis of hardiness and emotional burnout among internally displaced persons (IDPs) in Ukraine during martial law, a period marked by large-scale social transformations, disruption of daily life patterns, and increased psycho-emotional burden. The relevance of the study is emphasized in the context of contemporary research on stress resilience, psychological adaptation, and burnout prevention under crisis conditions. The aim was to determine the levels and structural components of hardiness, assess the intensity of emotional burnout, and analyze the relationship between these variables in three groups: IDPs, forced emigrants, and individuals remaining in active combat zones. The research sample consisted of 150 respondents (balanced by gender and age) and employed the Ukrainian-adapted version of S. Maddi's Hardiness Scale and V. Boyko's Burnout Inventory. Statistical analyses (ANOVA, Student's t-test, Pearson's correlation) revealed that IDPs scored lowest in hardiness – especially in the “control” and “commitment” components – and highest in emotional exhaustion and reduced personal accomplishment. A strong negative correlation between hardiness and burnout was found, most pronounced among IDPs ($r = -0,61$; $p < 0,001$), confirming its buffering function in high-stress situations. The role of resource-based strategies, social support, and internal motivation in mitigating burnout risks is discussed. A set of psychosocial measures is proposed to enhance hardiness components, strengthen coping strategies, and improve social connections. The practical value lies in applying the findings to the development of psychological assistance programs integrated with international MHPSS models and designing long-term support strategies for IDP adaptation.

Key words: internally displaced persons, hardiness, burnout, psychological adaptation, war, coping strategies, psychosocial support.

УДК 159.923.2:316.6
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.26>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Швалб А.Ю.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
ORCID ID: 0009-0001-7975-6024

Перелигіна Л.А.

д.біол.н., професор, професор кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національний університет цивільного захисту України
ORCID ID: 0000-0003-2594-6321

Зотова Л.М.

к.психол.н., доцент, доцент кафедри прикладної психології
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

З початком повномасштабного вторгнення Російської Федерації в Україну у 2022 р. країна зіткнулася з однією з наймасштабніших гуманітарних криз новітньої історії. Мільйони громадян були змушені залишити свої домівки, ставши внутрішньо переміщеними особами (далі – ВПО). За даними міжнародних і національних звітів, переміщення супроводжується глибокими психосоціальними наслідками, серед яких – втрата житла, соціальних зв'язків, стабільного доходу та почуття контролю над власним життям. У цьому контексті

особливої актуальності набуває вивчення психологічних ресурсів, що сприяють адаптації до травматичних умов.

Одним із таких ресурсів є життєстійкість – комплексна характеристика особистості, що забезпечує здатність ефективно протистояти стресу, зберігати емоційну рівновагу та функціональність у кризових ситуаціях. Водночас хронічний психоемоційний тиск може спричинити розвиток емоційного вигорання – стану емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень,

що виникає внаслідок тривалого впливу стресу та перевантаження. Для ВПО, які часто опиняються в умовах невизначеності та дефіциту підтримки, цей ризик є особливо високим.

Хоча в окремих дослідженнях вже звертали увагу на ці феномени, в українському науковому просторі все ще бракує системного аналізу зв'язку між життєстійкістю та емоційним вигоранням саме у представників внутрішньо переміщеного населення. Особливо замало представлені емпіричні дані, які б дозволили врахувати специфіку цієї групи в умовах війни.

Метою дослідження є встановлення особливостей прояву життєстійкості й емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного конфлікту, а також виявлення зв'язку між цими психологічними змінними як основи для формування інтервенційних стратегій підтримки.

Внутрішньо переміщені особи – це громадяни України, які внаслідок збройного конфлікту були змушені залишити місце свого постійного проживання та переміститися в інші регіони країни [1; 3; 6]. ВПО стикаються з низкою гострих психологічних викликів. Досвід втрати дому, звичного соціального середовища, трудової діяльності, а також порушення усталеного ритму життя створюють умови для формування тривалого психологічного напруження. Особливо критичною є втрата суб'єктивного відчуття контролю над власним життям, що зумовлює почуття безсилля та дезорієнтації в умовах невизначеного майбутнього [2].

Наукові дослідження свідчать, що переміщення часто супроводжується високим рівнем тривожності, депресивними проявами та хронічним стресом. Респонденти зазначають відчуття соціальної ізоляції, втрату ідентичності та страх за добробут близьких [2; 4]. Психологічне навантаження зростає у випадках, коли особа не має змоги відновити звичні життєві функції, отримати підтримку від держави або інтегруватися в нове соціальне середовище [6]. Статистичні дані підтверджують масштаб проблеми: приблизно 30% ВПО мають симптоми посттравматичного стресового розладу, 22% – ознаки депресії, а 18% – прояви тривожності. Ще 30% осіб демонструють інші порушення психоемоційного стану. Основними причинами такого стану є обмежений доступ до медичних і соціальних послуг, дефіцит міжособистісної підтримки, труднощі із працевлаштуванням та невизначеність щодо майбутнього [3; 4; 6].

У світлі зазначених викликів на особливу увагу заслуговує поняття життєстійкості як одного із ключових механізмів психологічної адаптації до стресових умов. Життєстійкість (hardiness) у психологічному розумінні є інтегративною особистісною характеристикою, яка визначає здатність людини зберігати емоційну рівновагу, адаптуватися до стресових подій і функціонувати в умовах кризи. Вона виконує роль своєрідного «психологічного буфера», що пом'якшує вплив негативних життєвих подій і знижує ризик дезадаптації. У класичних

дослідженнях С. Мадді життєстійкість описується як система трьох ключових диспозицій: залученості (commitment), контролю (control) та прийняття змін як виклику (challenge). Залученість відображає активну участь у житті навіть в умовах невизначеності; контроль – віру в можливість впливати на обставини; прийняття змін – спроможність сприймати новизну як джерело зростання, а не загрозу [9].

У вітчизняній психологічній науці поняття життєстійкості активно досліджується у працях Олени Милославської, Сергія Богдановського, Любові Балабанової, Антона Швалба та Ліни Перелігіної. Ці дослідники акцентують увагу на тісному зв'язку життєстійкості з адаптаційною поведінкою та психоемоційним благополуччям в умовах хронічного стресу. Зокрема, у роботах А. Швалба, Л. Перелігіної та Л. Балабанової [8] вказано на зниження рівня життєстійкості серед ВПО, особливо за показниками залученості й контролю. Це супроводжується підвищеним емоційним виснаженням і симптомами вигорання. Автори наголошують на потребі цілісного підходу, що поєднує розвиток внутрішніх адаптаційних ресурсів із зовнішньою соціальною підтримкою.

У дослідженні О. Nalyvaiko та співавторів [10] проаналізовано ефективність механізмів координації психосоціальної допомоги (MHPSS). Доведено, що наявність структурованої системи підтримки у громадах, що приймають, суттєво знижує рівень психологічного дистресу серед ВПО. Зазначається важливість міжвідомчої взаємодії, доступності допомоги та якісної підготовки фахівців кризового профілю.

У роботі V. Pavlenko та колег [11] виявлено значущі зв'язки між життєстійкістю, копінг-стратегіями та симптоматикою ПТСР. Ефективність деяких стратегій уникнення у зниженні дистресу підтверджує важливість індивідуального підходу під час створення програм психологічної допомоги.

У попередніх публікаціях авторів цієї статті також вивчалася диференціація життєстійкості у трьох групах – ВПО, вимушених емігрантів і контрольної вибірки [5; 7; 8]. Найнижчі показники були зафіксовані саме у ВПО, зокрема за шкалами контролю та залученості. Це супроводжувалося вищим рівнем емоційного вигорання, що додатково підкреслює значення життєстійкості як ключового ресурсу адаптації в умовах нестабільності.

Отже, аналіз наукових джерел засвідчує, що життєстійкість є критичним чинником психологічної адаптації в умовах війни, тоді як її зниження пов'язане з підвищеним ризиком емоційного вигорання. Однак наявна потреба в подальшому емпіричному вивченні взаємозв'язку між цими феноменами саме серед внутрішньо переміщених осіб.

Для досягнення цієї мети було проведено дослідження, у якому взяли участь 150 осіб, які були поділені на три групи відповідно до досвіду, пов'язаного з вимушеним переміщенням. До першої групи входили внутрішньо переміщені особи –

50 респондентів, серед яких 40 жінок і 10 чоловіків віком від 18 до 64 років. Другу групу становили вимушені емігранти, які тимчасово виїжджали за кордон після початку повномасштабного вторгнення, але згодом повернулися в Україну й вимушено оселилися в новому регіоні (через втрату житла або окупацію), – також 50 осіб, усі жінки віком від 18 до 62 років. Третю групу (контрольну) становили 50 осіб, що не мали досвіду переміщення, але проживали на території України під час війни; ця група включала 40 жінок і 10 чоловіків віком від 18 до 60 років.

З метою збору емпіричних даних було використано два валідизовані психодіагностичні інструменти. Для оцінювання рівня життєстійкості застосовувалась шкала Hardiness Scale, розроблена С. Мадді й адаптована для українськомовної вибірки (адаптація О. Леонтьєва). Цей інструмент дозволяє оцінити загальний рівень життєстійкості, а також окремі її компоненти – залученість, контроль та прийняття ризику. Для діагностики емоційного вигорання використовувався опитувальник В. Бойка «Оцінка емоційного вигорання», який охоплює три ключові фази цього синдрому: напругу, резистентність і виснаження. Зібрані дані оброблялися за допомогою статистичного пакета SPSS 26.0. Попередньо перевірялась нормальність розподілу, що дозволило застосувати параметричні методи аналізу. Для порівняння трьох груп використовувався однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA), а для оцінювання зв'язку між змінними – кореляційний аналіз.

Аналіз емпіричних даних підтвердив наявність статистично значущих відмінностей між трьома досліджуваними групами за рівнями життєстійкості й емоційного вигорання. Загальний рівень життєстійкості виявився найнижчим саме серед внутрішньо переміщених осіб ($M = 78,4$; $SD = 9,6$). Цей показник статистично значущо поступається значенням, зафіксованим у групі вимушених емігрантів ($M = 84,7$; $SD = 8,9$; $t = 3,42$; $p = 0,001$) та в контрольній групі, що не мала досвіду переміщення ($M = 89,1$; $SD = 9,3$; $t = 5,63$; $p < 0,001$). Ці дані не лише демонструють цифри – за ними стоїть досвід людей, які змушені були в умовах невизначеності та втрат пристосовуватися до нового середовища без опори на звичне коло підтримки. Різкий спад життєстійкості в цій групі є не просто статистичним фактом, а свідченням глибокого психосоціального впливу переміщення, що ослаблює здатність особистості адаптуватися до кризи.

Найвиразніші міжгрупові розбіжності було виявлено за шкалою «контроль» – саме цей компонент виявився найбільш вразливим у досвіді ВПО. Середній показник у цій групі становив лише $M = 24,6$ ($SD = 5,2$), що є суттєво нижчим, ніж у вимушених емігрантів ($M = 28,1$; $SD = 4,9$; $p < 0,01$) та контрольної групи ($M = 30,2$; $SD = 5,1$; $p < 0,001$). Така різниця свідчить не лише про абстрактне зниження показника, а про втрату людиною суб'єктивного відчуття впливу на власне

життя. Для багатьох внутрішньо переміщених осіб це означає щоденне відчуття залежності від зовнішніх обставин, безсилля перед обмеженнями й викликами нового середовища, що є одним із ключових індикаторів адаптаційного дефіциту.

Значне зниження показників спостерігалось й за шкалою «залученість». Серед ВПО середнє значення становило $M = 26,3$ ($SD = 4,7$), що було статистично нижчим порівняно із групою емігрантів ($M = 28,4$; $SD = 5,0$; $p < 0,05$) та контрольною групою ($M = 29,7$; $SD = 4,8$; $p < 0,01$). Це може свідчити про зниження мотиваційної включеності в повсякденне життя, коли звичні дії втрачають сенс, а рутинні ролі перестають наповнювати відчуттям значущості. У багатьох учасників ці зміни можуть бути пов'язані з розривом соціальних зв'язків, втратою професійної ідентичності або нездатністю реалізувати себе в новому середовищі.

Отже, життєстійкість внутрішньо переміщених осіб постає як фрагментарна та нерівномірно виражена, із переважно низькими значеннями за компонентами «контроль» та «залученість». Така конфігурація внутрішніх ресурсів не лише обмежує адаптивний потенціал, а й створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційного виснаження, коли людина почувається безсилою перед викликами реальності та втрачає сенс активної взаємодії з навколишнім світом.

Щодо емоційного вигорання, найбільш вразливою виявилася група внутрішньо переміщених осіб: саме тут зафіксовано найвищі середні значення за фазою «виснаження» ($M = 21,3$; $SD = 4,8$), що статистично перевищує показники як вимушених емігрантів ($M = 17,6$; $SD = 4,3$; $p < 0,01$), так і контрольної групи ($M = 15,2$; $SD = 4,5$; $p < 0,001$). Цей етап емоційного вигорання зазвичай асоціюється із глибоким відчуттям внутрішньої порожнечі, втратою життєвої енергії та поступовим знеціненням міжособистісних контактів – усе це характерно для стану хронічного психоемоційного зносу.

Натомість у групі вимушених емігрантів найвиразнішою виявилася фаза «резистентність» ($M = 19,7$; $SD = 5,2$), що вказує на активне намагання протидіяти стресу через мобілізацію внутрішніх ресурсів. Цей стан може мати як адаптивний, так і компенсаторний характер, приховуючи потенційний ризик майбутнього виснаження. У контрольній групі домінувала фаза «напруга» ($M = 18,4$; $SD = 4,9$), яка не набуває патологічних форм, залишаючись у межах адаптивної реакції на кризовий контекст.

Проведений кореляційний аналіз виявив стійкий зворотний зв'язок між рівнем життєстійкості й інтенсивністю емоційного вигорання в усіх трьох досліджуваних групах. Найсильніша залежність спостерігалася серед внутрішньо переміщених осіб ($r = -0,61$; $p < 0,001$), тобто чим вищим є рівень життєстійкості, тим менш виражені симптоми емоційного виснаження. У групі вимушених емігрантів сила цього зв'язку була помірною ($r = -0,48$; $p < 0,01$), тоді як у контрольній групі він виявився

слабшим, хоча й статистично значущим ($r = -0,37$; $p < 0,05$). Ці результати підтверджують провідну роль життєстійкості як ресурсу психологічної стабільності, особливо в умовах вимушеного переміщення та соціальної турбулентності.

Зіставлення отриманих даних дозволяє зробити висновок, що життєстійкість відіграє ключову роль як буферний механізм протидії психоемоційному виснаженню, особливо в умовах вимушеного переміщення. Її дефіцит істотно підвищує ризики розвитку емоційного вигорання та дезадаптації. Це підкреслює практичну значущість впровадження інтервенцій, орієнтованих на розвиток життєстійкості, у програми психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

Результати дослідження свідчать про суттєві відмінності в рівні життєстійкості й емоційного вигорання між трьома досліджуваними групами. Зокрема, внутрішньо переміщені особи продемонстрували найнижчі показники життєстійкості, що проявляється у зниженому суб'єктивному відчутті контролю та залученості. Така конфігурація є цілком логічною в контексті втрати стабільного середовища, соціальних зв'язків і передбачуваності життєвих подій. Компонент «контроль» як маркер автономії та саморегуляції, а також «залученість» як індикатор сенсу та включеності в життєві процеси, виявляються особливо вразливими в умовах дезінтеграції звичного способу життя. Ці дані узгоджуються з результатами дослідження О. Nalyvaiko et al. [10], яке підкреслює значення соціальної інтеграції та підтримки для психоемоційної стабільності ВПО. Аналогічно, у працях А. Швалба, Л. Перелигіної та Л. Балабанової описується зниження життєстійкості як наслідок травматизації, що супроводжує досвід переміщення [8].

Водночас результати інших груп дозволяють глибше зрозуміти контекстні чинники. Вимушені емігранти, попри втрату домівки, можуть активніше мобілізувати внутрішні ресурси через створення нових життєвих сценаріїв за межами країни, що частково пояснює вищий рівень резистентності й нижчий рівень виснаження. Натомість контрольна група, залишаючись у зоні конфлікту, відчуває напругу, але зберігає відносну цілісність життєвого середовища, що стримує розвиток глибоких деструктивних змін.

Особливу увагу привертає виявлений зворотний зв'язок між життєстійкістю та емоційним вигоранням. Найвищий рівень кореляції у групі ВПО ($r = -0,61$; $p < 0,001$) свідчить про критичне значення психологічних ресурсів у запобіганні вигоранню в умовах екстремального соціального стресу. Цей висновок підтверджується результатами V. Pavlenko et al. [11], які підкреслюють роль особистісних стратегій подолання в послабленні дії стресогенних чинників.

У методологічному плані дослідження також акцентує увагу на діагностичному потенціалі життєстійкості як предиктора психічного благополуччя. Отримані результати можуть стати основою для

формування цілеспрямованих психосоціальних інтервенцій, які включають розвиток внутрішнього локусу контролю, відновлення цілепокладання та соціального включення. Упровадження таких програм потребує міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічну експертизу із практиками соціального супроводу.

Отже, наше дослідження не лише підтверджує існуючі теоретичні уявлення про адаптаційне значення життєстійкості, але й конкретизує їх у контексті сучасної гуманітарної кризи. Виявлені залежності окреслюють емпіричне підґрунтя для розроблення програм підтримки ВПО з фокусом на збереження та відновлення їхнього психоемоційного ресурсу.

З урахуванням зазначеного, доцільно розробляти інтервенційні моделі, орієнтовані на активне відновлення структурних компонентів життєстійкості. Зокрема, важливими напрямками таких програм мають стати: розвиток суб'єктивного контролю шляхом тренінгів саморегуляції, формування навичок цілепокладання; підвищення залученості через залучення до соціальної активності, волонтерства та професійного розвитку; формування конструктивних копінг-стратегій як ресурсу адаптації в умовах невизначеності; розширення соціальної підтримки, зокрема через групові форми психологічної допомоги. Доцільним є впровадження інтервенцій на основі моделі MHPSS, адаптованих до українського контексту. Комплексна реалізація таких заходів сприятиме зміцненню психологічної стійкості та покращенню емоційного добробуту ВПО.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Єременко А. Проблеми і потреби внутрішньо переміщених осіб: результати якісного дослідження. 2022. URL: <https://activegroup.com.ua/2022/05/31/problemi-i-potrebi-vnutrishno-peremishhenix-osib-rezultati-yakisnogo-doslidzhennya>
2. Захарченко І. Психологічні заходи підвищення стресостійкості внутрішньо переміщених осіб. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 98–104.
3. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України / Міністерство освіти і науки України ; за заг. ред. І. Іванової. Київ : ВД «Каліта», 2015. 112 с.
4. Могильова С. Соціально-психологічні чинники адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Часопис психології і педагогіки*. 2023. Т. 23. № 2. С. 134–142. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/399>
5. Перелигіна Л., Швалб А. Методологічні засади підвищення життєстійкості та профілактики емоційного вигорання у вимушених переселенців засобами соціально-психологічного тренінгу. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* : тези доповідей IV Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 28 лютого 2025 р. Київ : ДТЕУ, 2025. С. 229–232.
6. Федотова Л. Психологічні особливості переживань внутрішньо переміщених осіб. *Наукові записки*

факультету соціальної та психологічної освіти. 2023. С. 178–196.

7. Швалб А., Перелигіна Л. Життєстійкість та емоційне вигорання: особливості проявів у внутрішньо переселених осіб та вимушених емігрантів. *Modern Movement of Science : Proc. of the 16th Intern. Sci. and Pract. Internet Conf.*, October 14–15, 2024. Dnipro : FOP Marenichenko V.V., 2024. Р. 424–426.

8. Швалб А., Перелигіна Л., Балабанова І. Особливості життєстійкості та емоційного вигорання у внутрішньо переміщених осіб та вимушених емігрантів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2024. № 2 (8). С. 100–112.

9. Maddi S.R. Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth. *Springer Handbook of Positive Psychology*. 2013. Р. 125–134.

10. 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

11. 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

Стаття надійшла в редакцію: 11.08.2025

Стаття прийнята: 04.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025