

УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ ФАКУЛЬТЕТ
УПРАВЛІННЯ КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Нормоконтроль проведено _____

Кваліфікаційна робота

другий (магістерський) рівень вищої освіти спеціальність 053 «Психологія»

**ФЕНОМЕН ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ
ФІЗИЧНОЇ ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконала:

студентка групи ПС24-1м

Коцюбинська К. О. _____

Керівник:

доктор мед. наук

Мороз. С. М. _____

Завідувач випускової кафедри:

к. психол. н., доцент

Скляньська О. В. _____

2026 рік

АНОТАЦІЯ

Психологічне вигорання працівників важкої фізичної праці в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі проаналізовано проблему психологічного вигорання працівників важкої фізичної праці в умовах воєнного стану як наслідок тривалого впливу воєнних стресорів, підвищеного фізичного та психоемоційного навантаження. Розкрито вплив війни на рівень емоційного вигорання, тривожності, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя працівників виробничої сфери. У процесі виконання роботи здійснено теоретико-методологічний аналіз феномена професійного вигорання в сучасній психології, підбрано комплекс психодіагностичних методик, адекватних меті дослідження, та проведено емпіричне дослідження показників емоційного вигорання, тривожності, життєстійкості й суб'єктивного благополуччя у вибірці працівників важкої фізичної праці ($n = 54$). Проаналізовано статеві відмінності психологічних показників, виявлено взаємозв'язок між воєнними стресорами та проявами емоційного виснаження. Встановлено, що високий рівень тривожності, зростання навантаження, страх за безпеку та дефіцит організаційної підтримки асоціюються з підвищеним ризиком професійного вигорання. Окреслено практичні напрями психологічної профілактики та підтримки працівників у воєнний період з метою зниження рівня емоційного виснаження та підвищення стресостійкості.

Ключові слова: психологічне вигорання, тривожність, стресостійкість, суб'єктивне благополуччя, працівники важкої праці, воєнний стан, психоемоційне виснаження, психологічна підтримка.

SUMMARY

Psychological burnout of heavy physical labor workers under martial law conditions.

This qualification paper analyzes the problem of psychological burnout among heavy physical labor workers under martial law as a consequence of prolonged exposure to war-related stressors and increased physical and psycho-emotional workload. The study examines the impact of war on levels of emotional burnout, anxiety, stress resilience, and subjective well-being among industrial workers. A theoretical and methodological analysis of professional burnout in contemporary psychology was conducted, and a set of psychodiagnostic methods appropriate to the research objectives was selected. An empirical study of emotional burnout, anxiety, resilience, and subjective well-being was carried out on a sample of heavy physical labor workers ($n = 54$). Gender differences in psychological indicators were analyzed, and relationships between war stressors and manifestations of emotional exhaustion were identified. The findings indicate that high anxiety levels, increased workload, fear for personal safety, and lack of organizational support are associated with a higher risk of professional burnout. Practical directions for psychological prevention and support of workers during wartime aimed at reducing emotional exhaustion and enhancing stress resilience are outlined.

Keywords: psychological burnout, anxiety, stress resilience, subjective well-being, heavy labor workers, martial law, emotional exhaustion, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ВАЖКОЇ ПРАЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	8
1.1. Психологічне вигорання як наукова проблема в сучасній психології.....	8
1.1.1. Виникнення та еволюція поняття «психологічне вигорання».....	8
1.1.2. Основні наукові підходи до розуміння феномену вигорання (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Хобфол)	10
1.1.3. Вітчизняні дослідження проблеми професійного вигорання.....	12
1.2. Особливості професійної діяльності працівників важкої фізичної праці та її вплив на емоційний стан особистості	14
1.2.1. Психологічні особливості праці у сфері промислового виробництва	16
1.2.2. Фізичне навантаження, стрес і рутинність як фактори ризику вигорання	18
1.3. Вплив сучасних викликів війни на психоемоційний стан працівників.....	20
1.3.1. Соціально-психологічні наслідки воєнних дій для трудових колективів	21
1.3.2. Психологічна стійкість і ресурси подолання професійного вигорання в умовах війни	23
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ВАЖКОЇ ПРАЦІ	26
2.1. Мета, об'єкт, предмет, завдання та гіпотези дослідження	26
2.2. Методологічні основи та підходи до вивчення професійного вигорання	

.....	27
2.3. Обґрунтування вибору методик психодіагностики.....	28
2.3.1. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка.....	30
2.3.2. Опитувальник рівня тривожності Спілбергера–Ханіна.....	31
2.3.3. Тест на стресостійкість (С. Мадді)	31
2.3.4. Шкала суб'єктивного благополуччя (Є. Головаха, Л. Жуковська).....	32
2.3.5. Авторська анкета для виявлення впливу воєнних стресорів на психоемоційний стан	33
2.4. Організація та процедура емпіричного дослідження (на прикладі ТОВ «Металіст»)	35
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ВАЖКОЇ ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	39
3.1. Характеристика вибірки дослідження.....	39
3.2. Результати дослідження рівня психологічного вигорання за методикою В. В. Бойка	40
3.3. Порівняльний аналіз рівнів тривожності, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя	44
3.3.1. Аналіз рівня тривожності працівників важкої праці.....	44
3.3.2. Аналіз рівня життєстійкості (стресостійкості) працівників.....	45
3.3.3. Аналіз суб'єктивного благополуччя працівників.....	46
3.4. Взаємозв'язок воєнних стресорів із проявами емоційного виснаження ..	59
3.5. Узагальнення результатів дослідження та їх практичне значення.....	61
Висновки до розділу 3	63
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Повномасштабна війна в Україні стала одним із найпотужніших соціально-психологічних викликів сучасності, що суттєво вплинув на психоемоційний стан працездатного населення. Умови воєнного часу характеризуються постійною загрозою життю, високим рівнем невизначеності, хронічним стресом, порушенням звичних соціальних і професійних умов функціонування. У цьому контексті особливо вразливою категорією є працівники важкої фізичної праці, професійна діяльність яких поєднує інтенсивні фізичні навантаження, підвищену відповідальність, жорсткі часові та виробничі вимоги й обмежені можливості для психологічного відновлення.

В умовах війни працівники важкої праці змушені виконувати професійні обов'язки на тлі постійного емоційного напруження, страху за власну безпеку та безпеку близьких, втрати відчуття стабільності й контролю над майбутнім. Поєднання професійного стресу з воєнними стресорами створює сприятливі умови для розвитку синдрому психологічного (емоційного) вигорання, що проявляється у виснаженні, зниженні працездатності, емоційній відчуженості та втраті професійної мотивації.

Проблема психологічного вигорання посідає важливе місце в сучасній психології праці та психології професійного здоров'я. У класичних дослідженнях вигорання розглядається як багатовимірний синдром, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття особистісної професійної ефективності. Концепція Х. Фрейденбергера підкреслює поступовий характер формування вигорання як реакції на хронічне емоційне перевантаження, тоді як у вітчизняній психології модель В. В. Бойка трактує емоційне вигорання як динамічний процес психологічного захисту, що формується у відповідь на тривалий стрес.

Сучасні вітчизняні та зарубіжні дослідження свідчать, що воєнні умови істотно підвищують ризик розвитку професійного вигорання. Праці українських дослідників підтверджують зростання рівнів емоційного виснаження, тривожності та зниження психологічної стійкості у працівників у період воєнного стресу. Зарубіжні автори наголошують, що вигорання в кризових умовах має не лише індивідуальний, а й організаційний характер, пов'язаний із дисбалансом між зростаючими вимогами праці та обмеженими ресурсами відновлення.

Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, присвячених психологічному вигоранню, недостатньо вивченим залишається питання його специфіки саме у працівників важкої фізичної праці в умовах війни, а також ролі психологічних ресурсів, здатних пом'якшувати негативний вплив воєнних стресорів. Це зумовлює актуальність комплексного емпіричного дослідження психологічного вигорання цієї професійної групи з урахуванням сучасного воєнного контексту.

Мета роботи – дослідити особливості прояву психологічного вигорання працівників важкої фізичної праці в умовах воєнного часу та визначити психологічні чинники і ресурси його профілактики.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення феномену психологічного вигорання в психології праці.
2. Визначити специфіку проявів емоційного вигорання у працівників важкої фізичної праці в умовах війни.
3. Дослідити вплив воєнних стресорів на рівень емоційного виснаження, тривожності та стресостійкості працівників.
4. Обґрунтувати вибір психодіагностичних методик для дослідження психологічного вигорання.
5. Провести емпіричне дослідження серед працівників ТОВ «Солонянський завод “Металіст”».

6. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики психологічного вигорання в умовах воєнного часу.

У дослідженні розглядається психологічне вигорання **працівників важкої фізичної праці**, які здійснюють професійну діяльність в умовах воєнного стану. Емпіричне дослідження проведено на базі ТОВ «Металіст» із залученням **60 працівників**, з яких **54 особи становлять основну аналітичну вибірку**. У межах роботи аналізуються **рівень емоційного вигорання, тривожності, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя**, а також **вплив воєнних стресорів** на психоемоційний стан працівників. Це дозволяє розглядати психологічне вигорання не лише як індивідуальну реакцію, а як результат взаємодії професійних та воєнних чинників.

Об'єкт дослідження – психологічне вигорання працівників важкої фізичної праці.

Предмет дослідження – вплив воєнних чинників на психологічне вигорання та особливості його прояву у працівників важкої праці.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що умови воєнного часу сприяють підвищенню рівня психологічного вигорання працівників важкої фізичної праці, тоді як вищий рівень стресостійкості, соціальної підтримки та суб'єктивного благополуччя виступає захисним чинником і знижує інтенсивність проявів емоційного виснаження.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на концепції психологічного вигорання Х. Фрейденбергера та В. В. Бойка, теоріях стресу Г. Сельє та Р. Лазаруса, а також концепції життестійкості С. Мадді.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ВАЖКОЇ ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Стан наукового дослідження феномену психологічного вигорання

1.1.1. Виникнення та еволюція поняття «психологічне вигорання»

Поняття психологічного (емоційного) вигорання сформувалося у межах психології праці та клінічної психології у другій половині ХХ століття як відповідь на потребу наукового осмислення станів хронічного психоемоційного виснаження, що виникають у процесі тривалої професійної діяльності. Його поява пов'язана з необхідністю пояснення стійких змін у мотиваційній, емоційній та особистісній сферах людини, які не зводяться до звичайної втоми або ситуативного стресу, а мають системний і кумулятивний характер.

Термін *burnout* уперше був уведений у науковий обіг американським психіатром Г. Фрейденбергером у 1974 році [1]. У межах клінічних спостережень за фахівцями допоміжних професій він описав специфічний стан емоційного та фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого залучення до інтенсивної міжособистісної взаємодії за умов високих емоційних вимог. Науковець підкреслював, що ключовим механізмом вигорання є хронічна витрата психологічних ресурсів без можливості їх повноцінного відновлення, що зумовлює зниження мотивації, втрату професійної зацікавленості та емоційну відстороненість.

Подальший розвиток концепції пов'язаний із роботами К. Масlach, яка запропонувала структурну модель психологічного вигорання як багатовимірний синдром [2]. Відповідно до цієї моделі, вигорання охоплює три взаємопов'язані компоненти: емоційне виснаження, що проявляється у відчутті психічної спустошеності; яка виражається в цинічному або відчуженому ставленні до інших; та редукцію особистісних досягнень, пов'язану зі зниженням професійної самооцінки й відчуттям неефективності.

Саме ця модель стала теоретичною основою для створення стандартизованих інструментів діагностики, зокрема *Maslach Burnout Inventory*, і набула широкого міжнародного визнання.

Надалі поняття психологічного вигорання вийшло за межі професій типу «людина – людина» й почало застосовуватися для аналізу психоемоційного виснаження у різних сферах діяльності, включно з промисловістю, управлінням, освітою та військовою службою [3]. Це сприяло переходу від вузькопрофесійного трактування вигорання до його розуміння як універсального психічного феномену, пов'язаного з тривалим дисбалансом між вимогами діяльності та ресурсами особистості.

У вітчизняній психології значний внесок у розробку проблеми зробив В. В. Бойко, який запропонував процесуальну модель емоційного вигорання та відповідну психодіагностичну методику [4]. Учений розглядав вигорання як поступовий динамічний процес, що розгортається через стадії напруження, резистенції та виснаження, кожна з яких має специфічні психологічні симптоми. Такий підхід дозволив емпірично досліджувати вигорання у представників різних професійних груп і виявляти його ранні прояви.

Подальший розвиток отримали концепції, що враховують роль організаційного середовища. Зокрема, Н. Водоп'янова та О. Старченкова підкреслювали, що психологічне вигорання є наслідком невідповідності між індивідуальними потребами працівника та реальними умовами його професійної діяльності [5]. У межах цього підходу вигорання розглядається не лише як індивідуальна проблема, а як показник дисфункції робочого середовища, що відкриває можливості для профілактичних і корекційних втручань.

Вагомим теоретичним підґрунтям для сучасного розуміння вигорання стала ресурсна теорія стресу С. Хобфола, відповідно до якої ключовим механізмом розвитку синдрому є втрата або загроза втрати значущих ресурсів [6]. У цьому контексті емоційне вигорання постає як результат тривалого процесу ресурсного виснаження, що особливо актуально в умовах воєнного

часу, коли професійна діяльність поєднується з підвищеною невизначеністю, загрозою безпеці та обмеженими можливостями психологічного відновлення.

Таким чином, еволюція поняття психологічного вигорання відображає перехід від опису окремого професійного симптому до комплексної наукової концепції, яка інтегрує індивідуальні, соціальні та організаційні чинники. У сучасній психології вигорання розглядається як індикатор порушення балансу між вимогами середовища та адаптаційними можливостями особистості, що потребує системного наукового аналізу й цілеспрямованих психопрофілактичних заходів.

1.1.2. Основні наукові підходи до розуміння феномену вигорання (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Хобфол)

Феномен психологічного вигорання у сучасній психології розглядається як складне багатовимірне утворення, що виникає внаслідок тривалої взаємодії особистості з професійним середовищем за умов підвищених вимог і обмежених ресурсів. У межах наукових досліджень сформувалися кілька провідних підходів до пояснення механізмів його виникнення, перебігу та наслідків, серед яких особливе значення мають процесуальний, соціально-психологічний та ресурсний підходи.

У вітчизняній психології одним із найбільш розроблених є процесуальний підхід В. В. Бойка, який розглядає емоційне вигорання як динамічний, поетапний процес поступової втрати психічних і особистісних ресурсів [9]. На думку дослідника, вигорання не виникає раптово, а формується внаслідок тривалого психоемоційного напруження, що перевищує адаптаційні можливості особистості.

В. В. Бойко виокремлює три послідовні фази розвитку синдрому:

- фазу напруження, що характеризується зростанням тривожності, внутрішньої напруги, відчуттям перевтоми та незадоволеності професійною діяльністю;
- фазу резистенції, у межах якої формується емоційне дистанціювання,

зниження емпатії та вибірковість емоційних реакцій як спосіб психологічного захисту;

– фазу виснаження, що проявляється у стійкому емоційному спустошенні, апатії, зниженні самооцінки та порушенні професійної мотивації [10].

Важливою особливістю підходу В. В. Бойка є трактування вигорання як умовно захисного механізму, спрямованого на зниження інтенсивності емоційних переживань. Проте за умов тривалого впливу стресорів цей механізм втрачає адаптивний характер і призводить до дезінтеграції особистісного функціонування.

Інший вагомий напрям представлений працями Н. Водоп'янової та О. Старченкової, які розглядають психологічне вигорання у межах соціально-психологічного та організаційного підходу [11]. Дослідниці підкреслюють, що ключовим чинником розвитку вигорання є невідповідність між вимогами професійного середовища та індивідуальними можливостями працівника, а також дефіцит соціальної підтримки й контролю над професійною ситуацією.

У межах цього підходу вигорання постає як наслідок порушення балансу між особистістю та організацією, що виявляється через:

- надмірне або хронічне навантаження;
- обмежену автономію у прийнятті рішень;
- відсутність соціального визнання результатів праці;
- конфлікт між особистісними цінностями працівника та нормами організаційної культури.

Такий підхід дозволяє розглядати психологічне вигорання не лише як індивідуальну проблему, а як індикатор дисфункціонального професійного середовища, що має принципове значення для розробки профілактичних заходів.

Суттєве теоретичне підґрунтя для сучасного розуміння феномену вигорання забезпечує ресурсна теорія стресу С. Хобфола (Conservation of Resources Theory) [12]. Відповідно до цієї концепції, основним механізмом розвитку психологічного виснаження є втрата або загроза втрати значущих

ресурсів, до яких належать енергія, час, почуття контролю, соціальна підтримка та впевненість у власній компетентності.

С. Хобфол підкреслює, що за умов неможливості відновлення ресурсів формується стійкий стан емоційного та психічного виснаження, який з часом трансформується у професійне вигорання. Цей підхід є особливо релевантним у контексті воєнного часу, коли працівники важкої праці одночасно зазнають професійних, соціальних і екзистенційних втрат.

1.1.3. Вітчизняні дослідження проблеми професійного вигорання

У вітчизняній психологічній науці проблема професійного вигорання посідає важливе місце, що зумовлено трансформаціями соціально-економічних умов праці та зростанням психоемоційного навантаження на працівників різних професійних груп. Особливої актуальності ця тематика набула після 2014 року у зв'язку з воєнними подіями, підвищенням рівня соціальної нестабільності та хронічного стресу, які суттєво вплинули на психологічне благополуччя працюючого населення України [13].

Одним із провідних напрямів вітчизняних досліджень є аналіз **структури та механізмів формування професійного вигорання**. Так, Л. Карамушка розглядає вигорання як системний психологічний процес, що виникає внаслідок тривалої взаємодії особистості з професійним середовищем за умов організаційного дисбалансу. Науковиця підкреслює, що ключову роль у розвитку вигорання відіграє невідповідність між очікуваннями працівника, його професійними цінностями та реальними умовами діяльності, що зумовлює хронічне емоційне напруження і зниження мотивації [14].

Значний внесок у вивчення психологічних чинників вигорання зробили О. Жарок та О. Туриніна, які зосередили увагу на представниках допомагаючих професій. У своїх дослідженнях вони доводять, що постійна емоційна залученість, високий рівень емпатії та відповідальності за стан інших осіб призводять до виснаження внутрішніх ресурсів особистості. Авторки наголошують на важливості формування навичок емоційної саморегуляції та

чітких професійних меж як ефективних засобів профілактики емоційного вигорання [15].

У педагогічному контексті проблему професійного вигорання досліджують І. Підлипняк та Т. Дука, які розглядають її як наслідок поєднання надмірної соціальної відповідальності, інформаційного перевантаження та недостатньої організаційної підтримки. Результати їхніх досліджень свідчать, що розвиток вигорання негативно впливає не лише на професійну ефективність, а й на якість міжособистісної взаємодії, сприяючи зростанню конфліктності та емоційної відстороненості у професійному середовищі [16].

Особливе місце у вітчизняних дослідженнях посідають праці Л. Коняєвої, присвячені аналізу синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. Авторка вводить поняття вторинної травматизації, під якою розуміє накопичення негативних емоційних переживань, пов'язаних із постійною роботою з травматичним досвідом клієнтів. Дослідниця доводить, що у цій професійній групі вигорання формується переважно через емоційне співпереживання та ідентифікацію з проблемами інших, а не лише через кількісні показники навантаження [17].

У роботах О. Кільчинської та О. Яремчишиної розкрито взаємозв'язок між емоційним вигоранням і психологічним благополуччям особистості. Авторки зазначають, що в міру виснаження внутрішніх ресурсів відбуваються зміни у когнітивних установках, знижується рівень задоволеності життям і професійною діяльністю, посилюється відчуття безперспективності. Вони підкреслюють необхідність комплексного підходу до профілактики вигорання, який поєднує індивідуальні та організаційні психологічні інтервенції [18].

Актуальними для сучасного етапу розвитку науки є дослідження професійного вигорання в умовах воєнного стану. Так, В. Ведмідь та О. Куторницька розглядають вигорання як наслідок тривалого перебування в ситуації невизначеності, підвищеної тривоги та постійного емоційного напруження. Авторки наголошують, що працівники важкої праці в умовах

війни зазнають подвійного навантаження — фізичного та психоемоційного, що істотно підвищує ризик розвитку стійких форм психологічного виснаження [19].

Таким чином, узагальнення результатів вітчизняних досліджень дає підстави розглядати професійне вигорання як багаторівневий феномен, детермінований сукупністю особистісних, соціальних, організаційних і контекстуальних чинників. Особлива увага українських науковців зосереджена на питаннях профілактики та психологічного супроводу, спрямованих на збереження психічного здоров'я працівників у складних соціальних умовах. Отримані теоретичні положення створюють надійне підґрунтя для подальшого дослідження особливостей психологічного вигорання працівників важкої праці в умовах воєнного часу, що й визначає логіку та спрямованість наступних розділів даної роботи.

1.2. Особливості професійної діяльності працівників важкої фізичної праці та її вплив на емоційний стан особистості

Професійна діяльність у сфері промислового виробництва належить до категорії видів праці з підвищеним рівнем фізичного та психоемоційного навантаження. Вона характеризується необхідністю тривалої концентрації уваги, високої витривалості, точності дій та дотримання вимог безпеки в умовах потенційної загрози для життя і здоров'я. За таких обставин організм працівника функціонує у режимі постійної мобілізації ресурсів, що створює передумови для формування хронічного напруження та емоційного виснаження [20].

Специфікою важкої фізичної праці є її безпосередній вплив на нервово-психічний стан особистості. Систематичне м'язове перенапруження, обмежені можливості для повноцінного відновлення та монотонний характер виробничих операцій сприяють зниженню когнітивної ефективності, підвищенню дратівливості та зростанню рівня тривожності. Як зазначають дослідники, тривале фізичне перевантаження за відсутності адекватних

відновлювальних механізмів трансформується у стан хронічного стресу, який з часом переходить у фазу емоційного виснаження [21].

Вагому роль у формуванні психоемоційного неблагополуччя відіграють умови виробничого середовища. Підвищений рівень шуму, несприятливий температурний режим, недостатнє освітлення, наявність пилу або токсичних речовин створюють додаткове сенсорне навантаження, що підсилює психофізіологічну напругу. У довготривалій перспективі це призводить до виснаження адаптаційних можливостей організму, зниження стійкості до стресу та формування негативних емоційних станів — від підвищеної збудливості до апатії й емоційної відстороненості [22].

Психологічний вимір важкої фізичної праці пов'язаний також із обмеженим рівнем суб'єктивного контролю над професійною діяльністю. Виконання стандартизованих, регламентованих операцій за умов мінімальної автономії та дефіциту зворотного зв'язку знижує відчуття значущості власного внеску. У таких умовах формується внутрішній конфлікт між потребою в самореалізації та об'єктивними обмеженнями трудового процесу, що підсилює фрустрацію та емоційне напруження [23].

Окрему увагу в контексті професійного вигорання приділено феномену рутинності праці. За спостереженнями К. Мирончак, одноманітність виробничих дій знижує рівень когнітивної активності, сприяє виникненню психічної втоми та суб'єктивного відчуття беззмістовності діяльності. Такі переживання поступово трансформуються у стійкі негативні емоційні стани, зокрема байдужість до результатів праці, зниження мотивації та емоційне дистанціювання [24].

Важливим чинником, що модулює вплив фізичного навантаження на емоційний стан працівників, є соціально-психологічний клімат у колективі. За умов дефіциту підтримки, домінування формальних відносин або підвищеної міжособистісної напруги ризик розвитку емоційного вигорання істотно зростає. Натомість наявність взаємної підтримки, ефективної комунікації та довіри між працівниками і керівництвом виконує компенсаторну функцію,

знижуючи інтенсивність негативних переживань навіть за складних фізичних умов праці [25].

Для промислових підприємств, зокрема таких як ТОВ «Солонянський завод “Металіст”», характерне поєднання інтенсивного фізичного навантаження, змінного графіка роботи та обмежених можливостей для відновлення. За відсутності системної психологічної підтримки та організаційних ресурсів ці умови сприяють накопиченню емоційного виснаження, зниженню мотивації та зростанню тривожності серед працівників. Водночас оптимізація умов праці, посилення соціальної підтримки та впровадження заходів психопрофілактики можуть істотно знизити рівень емоційного виснаження та сприяти збереженню психічного здоров'я працівників.

1.2.1. Психологічні особливості праці у сфері промислового виробництва

Професійна діяльність у сфері промислового виробництва характеризується поєднанням високої інтенсивності фізичної праці, підвищеної відповідальності та жорсткої регламентації трудових процесів. Виробнича діяльність ґрунтується на чіткому розподілі функцій, залежності результатів праці від технічних засобів і необхідності неухильного дотримання технологічних стандартів та правил безпеки. У зв'язку з цим до працівників висуваються підвищені психологічні вимоги, зокрема щодо дисциплінованості, уважності, стресостійкості та здатності до емоційної саморегуляції [26].

Однією з визначальних особливостей виробничого середовища є постійне сенсорне навантаження, зумовлене впливом шуму, вібрацій, температурних коливань та інших фізичних чинників. Тривала дія таких подразників потребує стабільної концентрації уваги та активізації компенсаторних психофізіологічних механізмів. За даними О. Прокопенка, надмірне сенсорне навантаження призводить до зниження швидкості

психічних процесів, ослаблення уваги та підвищення ймовірності помилкових дій, особливо в умовах змінного або нічного режиму роботи [27].

Суттєвим психологічним чинником промислової праці є монотонність виробничих операцій. Тривале виконання однотипних дій сприяє зниженню рівня психічної активації, формуванню станів сенсорної депривації та зменшенню залученості до трудового процесу. У психологічних дослідженнях такі умови розглядаються як передумови розвитку емоційної втоми, втрати інтересу до діяльності та поступового формування синдрому професійного вигорання [28].

Важливе значення має соціально-психологічна структура виробничого колективу. На промислових підприємствах часто домінує формалізований стиль комунікації, що обмежує можливості емоційної підтримки та відкритого міжособистісного обміну. Водночас висока взаємозалежність працівників у процесі виконання виробничих завдань формує відчуття колективної відповідальності, яке за сприятливих умов може виконувати ресурсну функцію, а за наявності напруженого психологічного клімату — виступати додатковим джерелом стресу [29].

На прикладі діяльності ТОВ «Солонянський завод «Металіст»» простежуються типові психологічні характеристики промислової праці. Працівники перебувають у стані постійної когнітивної напруги, пов'язаної з контролем за технічними параметрами обладнання, дотриманням норм безпеки та відповідальністю за результати спільної роботи. Обмежена варіативність завдань і низький рівень автономії знижують можливості для самореалізації, а дефіцит зворотного зв'язку з боку керівництва посилює відчуття психологічної дистанції та недооцінення власного внеску [30].

Разом із тим, характерною рисою працівників промислової сфери є орієнтація на колективну взаємодію. Виробничі завдання рідко виконуються індивідуально, що зумовлює значущість підтримки з боку колег як чинника емоційної стабільності. Порушення міжособистісних відносин або конфлікти

в колективі швидко відбиваються на мотивації до праці, підвищують рівень напруження та знижують психологічну витривалість працівників.

1.2.2. Фізичне навантаження, стрес і рутинність як фактори ризику вигорання

Професійна діяльність у сфері важкого виробництва характеризується поєднанням інтенсивного фізичного навантаження, підвищеної відповідальності та тривалої дії стресогенних чинників. За таких умов організм працівника перебуває у стані постійної напруги, що поступово знижує адаптаційні можливості та сприяє формуванню психологічного виснаження. Л. Рибак зазначає, що надмірні фізичні зусилля у поєднанні з емоційним напруженням порушують баланс між витратами й відновленням енергетичних ресурсів, що зумовлює розвиток хронічної втоми та зниження психічної витривалості [31].

Одним із ключових чинників ризику в умовах промислового виробництва є хронічний стрес. За спостереженнями К. Мирончак, систематичний вплив виробничих і соціальних стресорів, таких як перевантаження, дефіцит часу для відпочинку та нестабільність умов праці, призводить до поступового виснаження психоемоційних ресурсів особистості. У результаті формується стан внутрішнього напруження, що з часом трансформується у стійке емоційне виснаження [32]. Тривалий стрес негативно відбивається не лише на психологічному, а й на фізіологічному рівні, спричиняючи порушення сну, підвищену тривожність та соматичні скарги.

Суттєвим фактором розвитку професійного вигорання є рутинний характер трудової діяльності. О. Медведева підкреслює, що монотонність праці, повторюваність операцій та обмежені можливості для прояву ініціативи поступово знижують мотивацію та емоційну залученість працівника. Відсутність новизни й перспектив професійного зростання сприяє

формуванню апатії та байдужості до результатів діяльності, що розглядається як один із ранніх проявів вигорання [33].

У процесі тривалого фізичного й психологічного перенавантаження, за даними В. Заїки, відбувається виснаження регуляторних механізмів психіки. Це проявляється у зниженні емоційного контролю, підвищенні роздратованості та погіршенні концентрації уваги. Такий стан не лише знижує ефективність професійної діяльності, а й підвищує ризик помилок і небезпечних ситуацій у виробничому процесі [34].

Н. Пророк звертає увагу на те, що поєднання фізичного та емоційного виснаження істотно ускладнює процес відновлення психологічних ресурсів. У працівників спостерігаються прояви дезадаптації, зокрема емоційна відстороненість, втрата сенсу професійної діяльності та зниження рівня професійної самооцінки. За відсутності належних умов відпочинку й психологічної підтримки цей стан має тенденцію до хронізації та переходу у стійкий синдром професійного вигорання [35].

Водночас соціально-психологічні умови праці можуть виступати як чинниками посилення, так і пом'якшення негативного впливу фізичного навантаження та стресу. І. Ващенко та Б. Іваненко зазначають, що конфлікти в колективі, дефіцит визнання та неефективні управлінські стилі підсилюють стресові реакції й прискорюють розвиток емоційного виснаження. За відсутності підтримувального середовища працівник втрачає відчуття психологічної безпеки, що істотно знижує його стійкість до професійних навантажень [36]. Усвідомлення цих механізмів є необхідною передумовою для розробки ефективних профілактичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підвищення психологічної стійкості працівників.

1.3. Вплив сучасних викликів війни на психоемоційний стан працівників

Повномасштабні воєнні дії стали потужним соціально-психологічним чинником, який істотно трансформував умови життя та професійної діяльності населення України. Особливо вразливою групою в цьому контексті є працівники важкої праці, на яких покладено забезпечення безперервного функціонування промисловості та підтримку критично важливих галузей економіки й інфраструктури держави [37]. Виконання професійних обов'язків в умовах постійної загрози безпеці значно підвищує рівень психоемоційного навантаження.

Воєнний контекст зумовив істотні зміни у психоемоційному стані працівників, що проявляються у зростанні тривожності, страху, внутрішньої напруги та відчуття невизначеності. Переживання втрат, вимушена розлука з родиною, економічна нестабільність і тривалий стан очікування небезпеки формують хронічний стресовий фон, який знижує адаптаційні можливості особистості та створює передумови для розвитку емоційного вигорання [38].

Емпіричні дані, отримані Т. Максимовою, свідчать про суттєве зростання кількості працівників із симптомами емоційного виснаження, депресивними проявами та порушеннями концентрації уваги в умовах воєнного стану. При цьому значна частина осіб продовжує виконувати професійні обов'язки в інтенсивному режимі без належних можливостей для відновлення фізичних і психологічних ресурсів або отримання спеціалізованої психологічної допомоги [39].

Як зазначає І. Вербна, одним із ключових психологічних наслідків війни є зниження суб'єктивного відчуття контролю над життєвими подіями. Це зумовлює появу апатії, емоційної відстороненості або підвищеної дратівливості. Подібні реакції особливо характерні для працівників, чия діяльність пов'язана з підвищеним ризиком і відповідальністю, оскільки

поєднання фізичного навантаження та постійної психоемоційної напруги прискорює виснаження внутрішніх ресурсів [40].

У працях О. Куторницької війна розглядається як специфічний тип хронічного стресу, що поєднує загрозу безпеці, тривалу невизначеність і необхідність збереження професійної ефективності. За таких умов відбувається стирання меж між робочою та особистою сферами, а накопичене напруження поступово трансформується у синдром професійного вигорання [41].

Водночас, як підкреслює В. Лебідь, психоемоційна стійкість працівників у воєнний період значною мірою залежить від наявності індивідуальних і колективних ресурсів. Внутрішня мотивація, усвідомлення соціальної значущості праці, згуртованість колективу та підтримка з боку керівництва виступають захисними факторами, що знижують ризик розвитку емоційного виснаження навіть за умов високого стресу [42].

Окрему роль у формуванні психоемоційного перенапруження відіграє інформаційне перевантаження. Постійний потік негативних новин, повідомлень про втрати та руйнування підтримує стан тривожного очікування й ускладнює процес психологічного відновлення. Л. Коняєва зазначає, що надмірна емоційна залученість у воєнні події за відсутності механізмів психологічного дистанціювання прискорює розвиток емоційного вигорання [43]. Усвідомлення специфіки цих процесів є необхідною передумовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підвищення стійкості працівників у воєнний період [50].

1.3.1. Соціально-психологічні наслідки воєнних дій для трудових колективів

Воєнні дії суттєво трансформували соціально-психологічні процеси в трудових колективах, зокрема на підприємствах важкої промисловості. Для більшості виробничих організацій війна стала не лише фактором зовнішньої

загрози, а й чинником глибоких змін у міжособистісних відносинах, системі взаємної підтримки та емоційному кліматі колективу [44]. У цих умовах професійна діяльність відбувається на тлі підвищеної напруги, що безпосередньо впливає на характер соціальної взаємодії між працівниками.

З одного боку, спільне переживання кризових подій може сприяти зростанню згуртованості, формуванню почуття колективної відповідальності та взаємної підтримки. Працівники, які виконують трудові обов'язки в умовах небезпеки та невизначеності, частіше усвідомлюють значущість командної взаємодії та сприймають колектив як важливе джерело психологічної стабільності. З іншого боку, тривалий стрес, емоційне виснаження, страх за власну безпеку й долю близьких осіб зумовлюють посилення напруженості у спілкуванні, зниження толерантності та зростання конфліктності [51].

За результатами досліджень І. Яновської, у трудових колективах, що функціонують в умовах підвищеного ризику, поширюється феномен емоційного зараження. Негативні емоційні стани окремих працівників швидко передаються іншим членам групи, формуючи загальний фон тривожності та напруження. Це знижує ефективність командної роботи, порушує взаєморозуміння та підвищує ймовірність розвитку професійного вигорання на груповому рівні [52].

М. Сич зазначає, що тривале перебування в умовах воєнного стресу змінює стиль міжособистісної взаємодії в колективах. Спостерігається зростання дратівливості, зниження емпатії, схильність до різких реакцій на організаційні труднощі. У виробничих колективах, де праця є інтенсивною та відповідальною, такі зміни особливо небезпечні, оскільки будь-яке порушення комунікації може негативно впливати на безпеку та результативність спільної діяльності [53].

Дослідження Т. Олексюк засвідчують, що під впливом воєнного стресу у частини працівників послаблюється відчуття професійної значущості та зростає суб'єктивне відчуття соціальної ізоляції. Це проявляється у зниженні мотивації до праці, байдужості до результатів діяльності та втраті інтересу до

професійного розвитку, що безпосередньо впливає на психологічний стан і ефективність роботи [54].

Водночас у колективах із розвиненою культурою підтримки спостерігається протилежна тенденція. Як підкреслює О. Босько, наявність довірчих стосунків, відкритої комунікації та готовності до взаємодопомоги виконує функцію психологічного буфера, який знижує інтенсивність стресових реакцій і перешкоджає розвитку емоційного вигорання навіть за умов тривалих кризових навантажень [55]. З одного боку, війна посилює напруження, конфліктність і ризики емоційного виснаження, з іншого — актуалізує потенціал згуртованості, взаємної підтримки та колективної відповідальності. Збереження сприятливого психологічного клімату в таких умовах стає одним із ключових чинників профілактики професійного вигорання та забезпечення стабільного функціонування виробничих колективів.

1.3.2. Психологічна стійкість і ресурси подолання професійного вигорання в умовах війни

Психологічна стійкість працівників у період воєнних дій є одним із визначальних чинників збереження працездатності, емоційної рівноваги та здатності ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах тривалого стресу. У сучасній психології вона розглядається як інтегративна характеристика особистості, що формується на основі взаємодії індивідуальних ресурсів, соціальних зв'язків і організаційних умов праці [56].

За результатами досліджень О. Босько, ефективне подолання емоційного виснаження можливе лише за наявності збалансованої системи внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До внутрішніх ресурсів належать особистісна витривалість, почуття відповідальності, усвідомлення професійного обов'язку, здатність до саморегуляції та віра у власну компетентність. Саме ці характеристики підтримують відчуття внутрішнього контролю та зменшують ризик розвитку апатії й емоційної байдужості [57].

Зовнішні ресурси включають соціальну підтримку з боку колективу, довірчі міжособистісні відносини, стабільний стиль керівництва та чітку організацію трудового процесу. Вони формують середовище психологічної безпеки, яке пом'якшує вплив травмуючих чинників і сприяє збереженню емоційної стабільності навіть за умов постійної загрози [58].

В. Демидюк наголошує, що для працівників важкої фізичної праці в умовах війни характерне поєднання високої фізичної та психоемоційної напруги, що значно підвищує ризик професійного вигорання за відсутності ефективних механізмів саморегуляції. Науковець підкреслює необхідність системної психологічної профілактики, спрямованої на розвиток стресостійкості та відновлення особистісних ресурсів [59]. До таких заходів належать короткострокові тренінги з управління емоціями, релаксаційні техніки, а також групові форми психологічної підтримки.

Важливу роль у збереженні психологічної стійкості відіграє ціннісно-сміслова сфера особистості. Працівники, які усвідомлюють соціальну та професійну значущість власної діяльності, демонструють вищий рівень адаптації до стресових умов і меншу схильність до емоційного виснаження. Орієнтація на внутрішні смисли дозволяє змістити фокус із неконтрольованих зовнішніх подій на особисту відповідальність і професійну ідентичність, що сприяє збереженню психоемоційної рівноваги [60].

Висновки до розділу 1

У першому розділі магістерської роботи здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного вигорання працівників важкої фізичної праці в умовах воєнного часу. На основі опрацювання вітчизняних і зарубіжних наукових джерел встановлено, що феномен професійного вигорання є складним багатовимірним утворенням, яке охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти. Розкрито еволюцію поняття «психологічне вигорання» — від первинного опису емоційного виснаження як професійного симптому до сучасних концепцій, що розглядають його як результат порушення балансу між вимогами діяльності та

ресурсними можливостями особистості. Проаналізовані підходи В. Бойка, Н. Водоп'янової та С. Хобфолла засвідчили, що вигорання формується як поступовий процес втрати емоційних і особистісних ресурсів під впливом хронічного стресу, надмірного навантаження та дефіциту підтримки.

Встановлено, що професійна діяльність працівників важкої фізичної праці характеризується поєднанням високого фізичного навантаження, монотонності, підвищеної відповідальності та обмежених можливостей самореалізації. Сукупна дія цих чинників негативно впливає на психоемоційний стан працівників, сприяючи розвитку хронічної втоми, зниженню мотивації, емоційної залученості та підвищенню ризику професійного вигорання.

Особливу увагу в розділі приділено аналізу впливу воєнних викликів на психоемоційний стан працівників. Доведено, що війна виступає потужним стресогенним чинником, який посилює тривожність, відчуття небезпеки, втрату контролю над життєвими подіями та інформаційне перевантаження. У поєднанні з фізичним виснаженням це створює умови для прискореного розвитку емоційного вигорання.

Проаналізовано соціально-психологічні наслідки воєнних дій для трудових колективів. Визначено, що війна має амбівалентний вплив: з одного боку, вона здатна підсилювати згуртованість і взаємопідтримку, з іншого — провокувати конфліктність, емоційне зараження та зниження якості міжособистісної взаємодії. Психологічний клімат колективу в умовах війни виступає важливим фактором як ризику, так і захисту від вигорання. Окремо обґрунтовано роль психологічної стійкості та ресурсів подолання професійного вигорання. Встановлено, що ефективна адаптація працівників у воєнний період залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості (життєстійкість, саморегуляція, ціннісні орієнтації) та зовнішніх чинників (соціальна підтримка, стиль керівництва, організація праці). Психологічна стійкість розглядається як динамічна характеристика, що може цілеспрямовано розвиватися.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ТА ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ВАЖКОЇ ПРАЦІ

2.1. Мета, об'єкт, предмет, завдання та гіпотези дослідження

У цьому розділі представлено методологічне підґрунтя дослідження психологічного вигорання працівників важкої праці в умовах воєнного часу, обґрунтовано вибір емпіричних методів та описано психодіагностичні інструменти, що використовувалися для збору та аналізу даних.

Мета дослідження — виявити особливості прояву та фактори впливу психологічного вигорання працівників важкої праці в умовах сучасних воєнних викликів, а також визначити ресурси психологічної стійкості, що сприяють його подоланню.

Об'єкт дослідження — психологічне вигорання працівників важкої фізичної праці в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження — особливості прояву компонентів психологічного вигорання, рівень тривожності, стресостійкість і суб'єктивне благополуччя працівників, а також вплив воєнних факторів на їхній психоемоційний стан.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що:

1. Психологічне вигорання працівників важкої праці формується під впливом поєднання фізичних і психоемоційних навантажень, які значно посилюються в умовах війни.
2. Високий рівень тривожності та низький рівень стресостійкості корелюють із більш вираженими проявами емоційного виснаження.
3. Працівники з вищими показниками суб'єктивного благополуччя та соціальної підтримки демонструють нижчий рівень вигорання.
4. Передбачається наявність статистично значущого зв'язку між інтенсивністю воєнних стресорів (відчуттям небезпеки, невизначеності,

соціальної нестабільності) та рівнем професійного вигорання працівників важкої праці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми психологічного вигорання працівників важкої праці.
2. Розробити програму емпіричного дослідження з урахуванням сучасних соціально-психологічних умов.
3. Провести психодіагностику рівня емоційного вигорання, тривожності, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя працівників ТОВ «Металіст».
4. Визначити взаємозв'язки між показниками психологічного вигорання та воєнними стрес-факторами.
5. Оцінити роль психологічної стійкості й соціальної підтримки як ресурсів подолання емоційного виснаження.
6. Сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики психологічного вигорання в колективах важкої праці.

2.2. Методологічні основи та підходи до вивчення професійного вигорання

Методологічна основа дослідження ґрунтується на комплексному підході, що поєднує системний, діяльнісний, особистісно-орієнтований і ресурсний напрями аналізу.

Системний підхід дозволяє розглядати професійне вигорання як динамічну систему, у якій психологічні, фізичні та соціальні компоненти перебувають у тісному взаємозв'язку. Порушення одного з елементів цієї системи зумовлює дезорганізацію загального функціонування особистості в професійній діяльності [61].

Діяльнісний підхід (О. Леонт'єв, А. Маркова) розглядає вигорання як наслідок дисбалансу між вимогами професійної діяльності та особистісними

ресурсами працівника. Тривала дія стресу без відновлення енергетичного потенціалу призводить до втрати мотивації та внутрішнього сенсу роботи [33].

Особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс, В. Франкл) акцентує на суб'єктивному сприйнятті праці. Вигорання виникає тоді, коли робота перестає відповідати цінностям, очікуванням і життєвим орієнтирам особистості. Відновлення психологічного благополуччя можливе через переосмислення власної професійної ролі [34].

Ресурсний підхід (С. Хобфол, Л. Демець, Н. Водоп'янова) визначає, що основним захистом від вигорання є ресурси — психологічні, соціальні, організаційні. Їх виснаження без належного поповнення стає центральною причиною розвитку емоційного виснаження [62].

Застосування зазначених підходів дозволило розробити емпіричну модель, у якій психологічне вигорання розглядається як **результат взаємодії стресових факторів, особистісних характеристик і соціального контексту праці**, а війна виступає як підсилюючий зовнішній чинник цього процесу.

2.3. Обґрунтування вибору методик психодіагностики

Для досягнення поставленої мети дослідження та перевірки висунутої гіпотези було сформовано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення психологічного стану працівників важкої праці в умовах воєнного часу. Зокрема, методики дозволяють оцінити рівень емоційного вигорання, тривожності, стресостійкості, суб'єктивного благополуччя, а також специфіку впливу воєнних чинників на психоемоційний стан та професійну працездатність працівників ТОВ «Металіст».

Вибір психодіагностичних інструментів здійснювався з урахуванням їх теоретичної обґрунтованості, емпіричної валідності, надійності та широкого застосування у сучасних психологічних дослідженнях, зокрема у сфері психології праці та кризових станів. Усі використані методики адаптовані для дослідження дорослої працездатної вибірки та дозволяють отримати кількісні

показники, необхідні для подальшого статистичного аналізу. Крім того, вони є релевантними для умов воєнного часу, оскільки фіксують як внутрішні психологічні стани, так і ресурси адаптації особистості до тривалого стресу [63].

До комплексу психодіагностичного дослідження увійшли такі методики:

1. **Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка**, яка дозволяє визначити стадії розвитку синдрому вигорання (фази напруження, резистенції та виснаження), а також виявити емоційні, когнітивні й поведінкові прояви хронічного професійного стресу. Використання цієї методики є доцільним з огляду на її чутливість до умов тривалого психоемоційного навантаження та можливість оцінки динамічного характеру вигорання.
2. **Опитувальник рівня тривожності Спілбергера–Ханіна**, який застосовувався для вимірювання ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності. Дана методика дозволяє диференціювати короточасні емоційні реакції на стресові події та стабільні індивідуально-психологічні особливості, що є особливо важливим в умовах воєнного часу, коли рівень тривожності має як ситуаційне, так і хронічне походження.
3. **Тест життєстійкості (стресостійкості) С. Мадді**, спрямований на оцінку здатності особистості ефективно протидіяти стресу, зберігати внутрішню рівновагу та активну життєву позицію в складних умовах. Методика дозволяє виявити рівень залученості, контролю та прийняття ризику як ключових компонентів життєстійкості, що виступають важливими психологічними ресурсами у період війни.
4. **Шкала суб'єктивного благополуччя (Є. Головаха, Л. Жуковська)**, яка застосовувалася для оцінки загального рівня задоволеності життям, психологічного комфорту та емоційного фону досліджуваних. Використання цієї методики дозволяє виявити, як хронічний стрес та

професійне навантаження впливають на загальне сприйняття якості життя та внутрішнього благополуччя працівників.

5. **Авторська анкета**, розроблена з урахуванням специфіки воєнного контексту та умов професійної діяльності працівників важкої праці. Анкета була спрямована на фіксацію індивідуальних реакцій на воєнні події, оцінку рівня страху, тривоги, змін у професійному навантаженні, міжособистісних стосунках і доступності психологічної підтримки. Застосування авторської анкети дозволило доповнити стандартизовані методики актуальними показниками, що відображають реальний досвід працівників у період війни.

Застосування зазначених психодіагностичних методик у комплексі забезпечує можливість багатовимірного та системного аналізу феномену психологічного вигорання. Такий підхід дозволяє не лише визначити рівень і структуру вигорання, а й встановити причинно-наслідкові зв'язки між зовнішніми воєнними стресорами, внутрішніми ресурсами особистості та психоемоційним станом працівників. Отримані за допомогою комплексу методик дані створюють надійну емпіричну основу для подальшої інтерпретації результатів і розробки практичних рекомендацій щодо профілактики професійного вигорання в умовах війни.

2.3.1. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка

Методика В. В. Бойка є однією з найпоширеніших у дослідженні професійного вигорання. Вона дозволяє оцінити ступінь емоційного виснаження та виявити структуру цього процесу. У межах опитувальника досліджуються три основні фази:

1. **Напруження** — початковий етап, коли людина переживає внутрішню напругу, тривожність і незадоволення професійною діяльністю.
2. **Резистенція** — фаза, у якій формуються захисні реакції, байдужість, відсторонення від колег чи обов'язків.
3. **Виснаження** — стадія повного емоційного спустошення, апатії, фізичної й психологічної втоми [61].

Кожна з фаз оцінюється за рядом шкал (емоційна перенапруга, загнаність у кут, неадекватне вибіркоче емоційне реагування тощо), що дає змогу точно визначити рівень і характер емоційного вигорання.

Методика В. В. Бойка обрана тому, що вона ефективно виявляє **як ранні прояви, так і глибокі стадії вигорання**, а також придатна для аналізу працівників, діяльність яких пов'язана з високими фізичними та емоційними навантаженнями, як у випадку працівників важкої промисловості.

2.3.2. Опитувальник рівня тривожності Спілбергера–Ханіна

Опитувальник Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна є класичним інструментом вимірювання **ситуативної (state)** та **особистісної (trait)** тривожності.

- **Ситуативна тривожність** показує емоційний стан у конкретний момент часу — тобто реакцію на поточну ситуацію (зокрема, воєнні події, ризики, нестабільність).
- **Особистісна тривожність** відображає сталу схильність до тривожного сприйняття подій і прогнозування негативних наслідків.

Завдяки цій методиці можна визначити, наскільки високий рівень тривожності впливає на формування емоційного вигорання, зниження концентрації уваги та мотивації.

Даний тест є важливим компонентом емпіричної програми, оскільки **тривожність виступає ключовим медіатором між стресом і вигоранням** — вона посилює сприйняття загроз і знижує здатність до адаптації [62].

2.3.3. Тест на стресостійкість (С. Мадді)

Методика С. Мадді спрямована на визначення **життєстійкості (hardiness)** — здатності особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи внутрішній контроль і активність. Вона базується на трьох головних компонентах:

- **Включеність (commitment)** — почуття залученості до подій, готовність діяти, а не відсторонюватися;

- **Контроль (control)** — переконаність у можливості впливати на події, а не підкорятися обставинам;
- **Прийняття ризику (challenge)** — сприйняття труднощів як можливостей для розвитку.

Працівники з високою життєстійкістю краще адаптуються до кризових умов, зокрема під час воєнного стану, і рідше демонструють симптоми вигорання. Саме тому тест С. Мадді є важливим індикатором **ресурсного потенціалу особистості** у дослідженні [63].

2.3.4. Шкала суб'єктивного благополуччя (Є. Головаха, Л. Жуковська)

Шкала суб'єктивного благополуччя, розроблена Є. Головахою та Л. Жуковською, використовується для оцінки **загального психологічного стану людини**, рівня її задоволеності життям і почуття гармонії з собою. Методика базується на суб'єктивному сприйнятті особистістю свого життя як успішного, осмисленого та емоційно комфортного.

Інструмент включає низку тверджень, які досліджувані оцінюють за 5-бальною шкалою («повністю не згоден» – «повністю згоден»). Отримані показники дозволяють визначити три основні аспекти благополуччя:

- **емоційний компонент** (відчуття радості, задоволеності, життєвої енергії);
- **когнітивний компонент** (оцінка власних досягнень, професійної реалізації, соціального статусу);
- **мотиваційний компонент** (наявність цілей, прагнення до розвитку).

У контексті цього дослідження методика використовується для визначення **взаємозв'язку між суб'єктивним благополуччям та рівнем професійного вигорання**. Передбачається, що чим вищий рівень внутрішнього задоволення життям, тим нижчий рівень емоційного виснаження. Методика також дозволяє оцінити, як воєнні обставини

впливають на сприйняття життєвої стабільності працівниками ТОВ «Металіст» [64].

2.3.5. Авторська анкета для виявлення впливу воєнних стресорів на психоемоційний стан

З огляду на специфіку дослідження, стандартних психодіагностичних методик виявилось недостатньо для повного охоплення впливу воєнних факторів на працівників промислового підприємства. Тому було розроблено **авторську анкету**, спрямовану на вивчення особливостей емоційного реагування, змін у самопочутті та соціальних відносинах унаслідок воєнних подій.

Анкета складається з **15 запитань**, які поділені на три блоки:

1. **Суб'єктивне сприйняття воєнних подій (1–5 питання)** — виявляє ступінь впливу війни на емоційний стан працівника, почуття безпеки, рівень тривожності.
2. **Робоче навантаження та зміни в професійній діяльності (6–10 питання)** — визначає, як воєнна ситуація вплинула на інтенсивність праці, взаємини в колективі, ставлення до роботи.
3. **Психологічні ресурси та способи подолання стресу (11–15 питання)** — оцінює рівень соціальної підтримки, використання технік саморегуляції, відчуття надії та внутрішніх сил.

Зразок авторської анкети

Інструкція:

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть один варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стану або досвіду. Анкетування є анонімним, отримані дані використовуються виключно для наукових цілей.

Блок 1. Емоційний вплив воєнних подій

1. Чи відчуваєте ви підвищену тривожність у зв'язку з воєнною ситуацією?
 - так, часто
 - іноді
 - рідко
 - ні

2. Як війна вплинула на ваш емоційний стан?
- став спокійнішим почав більше хвилюватися став дратівливим
3. Чи маєте ви страх за власне життя або життя близьких?
- постійно періодично рідко ні
4. Чи змінилося ваше ставлення до майбутнього?
- стало більш песимістичним не змінилося стало більш оптимістичним
5. Як ви оцінюєте рівень своєї емоційної стабільності зараз?
- високий середній низький

Блок 2. Робоче навантаження та професійне середовище

6. Чи збільшилось фізичне або психічне навантаження на роботі після початку війни?
- так частково ні
7. Чи відчуваєте ви втому наприкінці робочого дня частіше, ніж раніше?
- значно частіше трохи частіше без змін
8. Як війна вплинула на ваші стосунки з колегами?
- покращились не змінились погіршились
9. Чи знизилася ваша концентрація або працездатність останнім часом?
- так частково ні
10. Чи відчуваєте ви підтримку з боку керівництва?
- завжди іноді рідко ні

Блок 3. Психологічні ресурси та подолання стресу

11. Чи маєте ви можливість звернутися за психологічною підтримкою (до фахівця, друзів, сім'ї)?
- так, завжди іноді ні
12. Як ви зазвичай долаєте стрес?
- спілкування фізична активність ізоляція інше
13. Чи практикуєте ви техніки саморегуляції (дихальні вправи, релаксацію тощо)?
- так, регулярно іноді ні

14. Чи відчуваєте ви, що ваша праця зараз має особливу важливість для країни?

так частково ні

15. Як ви оцінюєте свій загальний емоційний стан останнім часом?

стабільний напружений виснажений

Пояснення: Анкета дозволяє оцінити індивідуальні особливості сприйняття воєнних подій, рівень стресу, емоційне самопочуття та ресурси психологічної адаптації працівників. Авторська анкета використовується як допоміжний дослідницький інструмент для уточнення впливу воєнних стресорів на психоемоційний стан досліджуваних і не є стандартизованою методикою. Отримані результати застосовуються для аналізу взаємозв'язків між зовнішніми стресовими чинниками та показниками психологічного вигорання і суб'єктивного благополуччя.

2.4. Організація та процедура емпіричного дослідження (на прикладі ТОВ «Металіст»)

Емпіричне дослідження проводилося на базі **ТОВ «Солонянський завод «Металіст»** — підприємства, що спеціалізується на виробництві металевих конструкцій та деталей для промислового і оборонного сектору. Саме ця категорія працівників зазнає **високого фізичного, психоемоційного та соціального навантаження**, особливо в умовах воєнного стану, коли виробнича діяльність безпосередньо пов'язана з підтримкою стратегічної інфраструктури країни.

Мета емпіричного дослідження:

виявити особливості прояву психологічного вигорання працівників важкої праці в умовах війни та визначити зв'язок між рівнем емоційного виснаження, тривожністю, стресостійкістю і суб'єктивним благополуччям.

Завдання емпіричного етапу:

1. Оцінити рівень емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка.
2. Визначити рівень тривожності працівників за тестом Спілберґера–Ханіна.

3. Дослідити показники життєстійкості (за С. Мадді) як захисного чинника від вигорання.
4. Оцінити рівень суб'єктивного благополуччя працівників.
5. Проаналізувати вплив воєнних стресорів на психоемоційний стан і ресурси адаптації за допомогою авторської анкети.

Вибірка дослідження

У дослідженні взяли участь **64 працівників** ТОВ «Металіст» віком від 25 до 56 років (середній вік — 38,7 року).

До вибірки були залучені:

- **30 працівників основного виробництва** (зварювальники, токарі, слюсарі);
- **20 працівників допоміжних цехів** (налагоджувальники, комірники, електрики);
- **10 представників адміністративного персоналу** (інженери, майстри, керівники діляниць).

За статевою ознакою вибірка розподілилась так: **42 чоловіки (70%)** і **18 жінок (30%)**. Більшість учасників мають понад **10 років трудового стажу**, що дає змогу оцінити вплив тривалої професійної діяльності на розвиток емоційного виснаження.

Організація дослідження

Дослідження відбувалося у листопаді–грудні **2025 року** під час проходження переддипломної практики.

Робота проводилася у три етапи:

1. **Підготовчий етап.**
 - отримання дозволу від адміністрації заводу на проведення дослідження;
 - узгодження графіка тестувань, інструктаж учасників;
 - забезпечення умов анонімності та добровільної участі.
2. **Діагностичний етап.**

- проведення опитувань та тестувань із використанням комплексу методик (В. Бойко, Спілбергер–Ханін, Мадді, Головаха–Жуковська, авторська анкета);
- тривалість процедури — близько **40–45 хвилин** для одного досліджуваного;
- збір та первинна обробка результатів (перевірка заповнення, підрахунок балів).

3. Аналітичний етап.

- введення даних у програму **IBM SPSS Statistics 20** для статистичної обробки;
- використання методів описової статистики (середнє арифметичне, стандартне відхилення);
- проведення **кореляційного аналізу Пірсона** для визначення взаємозв'язків між рівнем вигорання, тривожністю, стресостійкістю і суб'єктивним благополуччям;
- застосування **U-критерію Манна–Уїтні** для порівняння показників між групами (виробничі працівники — адміністративний персонал).

Процедура проведення

Опитування проводилося в кімнаті психологічного розвантаження на підприємстві, де створено комфортні умови (спокійна атмосфера, відсутність шуму, нейтральне освітлення). Перед початком дослідження кожному учаснику пояснювалася мета, гарантувалася конфіденційність та добровільність участі.

Інструктаж подавався у стандартній формі, з урахуванням специфіки аудиторії:

«Мета нашого опитування — вивчення особливостей психоемоційного стану працівників у сучасних умовах праці. Просимо відповідати чесно, адже тут немає “правильних” чи “неправильних” відповідей. Усі результати будуть використані лише в узагальненому вигляді».

Досліджуваним пропонувалося заповнити всі методики послідовно, починаючи з анкети, далі — опитувальники за Бойком, Спілбергером–Ханіним, тест Мадді, і на завершення — шкала суб'єктивного благополуччя.

Методи обробки та інтерпретації результатів

Для кількісної та якісної інтерпретації даних використовувалися:

- **кореляційний аналіз Пірсона** — для визначення взаємозв'язків між змінними;
- **кластерний аналіз (метод К-середніх)** — для виділення типів працівників за рівнем емоційного вигорання;
- **U-критерій Манна–Уїтні** — для виявлення відмінностей між групами за показниками стресостійкості, тривожності та благополуччя;
- **описова статистика** — для побудови середніх профілів показників.

Отримані результати стали основою для формування узагальненої моделі взаємозв'язку між **емоційним вигоранням, тривожністю, стресостійкістю, благополуччям і впливом воєнних стресорів.**

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ВАЖКОЇ ПРАЦІ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проведено на базі ТОВ «Солонянський завод «Металіст»». Загальна чисельність досліджуваних становила 60 штатних працівників підприємства ($N = 60$), які перебували у трудових відносинах з організацією та мали досвід професійної діяльності в умовах воєнного стану. Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності та добровільної участі з дотриманням етичних норм психологічних досліджень. Участь досліджуваних була анонімною; усі учасники отримали роз'яснення щодо мети дослідження, умов конфіденційності та наукового характеру обробки отриманих результатів.

З огляду на тему магістерської роботи та її цільову спрямованість, доцільним було розмежування персоналу за характером професійної діяльності. До загальної вибірки ($N = 60$) увійшли 54 працівники, зайняті важкою фізичною працею у виробничих підрозділах підприємства ($n = 54$), а також 10 працівників адміністративно-управлінського персоналу ($n = 10$), які виконують організаційні, контрольні та допоміжні функції. Такий поділ дозволив чітко окреслити межі основної аналітичної вибірки та уникнути методологічного змішування професійних груп, що істотно відрізняються за змістом та умовами трудової діяльності.

Оскільки предметом дослідження є психологічне вигорання працівників важкої фізичної праці в умовах війни, подальший кількісний аналіз показників емоційного вигорання, тривожності, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя здійснювався **виключно** для вибірки працівників важкої фізичної праці ($n = 54$). Дані адміністративно-управлінського персоналу використовувалися лише для загальної характеристики персоналу підприємства та **не включалися** до основних таблиць результатів і

статистичних розрахунків, з метою забезпечення методологічної коректності дослідження.

За статевою ознакою загальна вибірка досліджуваних ($N = 60$) розподілилася таким чином: 42 чоловіки (70%) та 18 жінок (30%). У межах основної аналітичної вибірки працівників важкої фізичної праці ($n = 54$) також було здійснено поділ за статтю, що дало змогу провести коректний порівняльний аналіз результатів окремо для чоловіків і жінок: чоловіки — $n = 38$, жінки — $n = 16$. Застосування такого підходу забезпечує узгодженість статистичної частини роботи з характеристиками вибірки та відповідає вимогам щодо аналізу статевих відмінностей за всіма використаними методиками.

Працівники важкої фізичної праці здійснюють професійну діяльність у середовищі з підвищеними вимогами до фізичної витривалості, уважності, відповідальності та дотримання норм безпеки, що саме по собі формує ризикогенне тло для розвитку психоемоційного виснаження. В умовах воєнного стану професійна діяльність додатково ускладнюється впливом хронічних стресорів, зокрема тривогою за власну безпеку та безпеку близьких, соціально-економічною нестабільністю, інформаційним перевантаженням і зростанням загальної напруги в трудовому середовищі. Це обґрунтовує доцільність зосередження дослідження саме на цій професійній групі як найбільш уразливій до формування синдрому психологічного вигорання в умовах війни.

3.2. Результати дослідження рівня психологічного вигорання за методикою В. В. Бойка

Оцінка рівня психологічного вигорання здійснювалася за методикою діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, яка дає змогу визначити ступінь сформованості синдрому та провідні фази його розвитку: напруження, резистенції та виснаження. Важливо підкреслити, що кількісний аналіз результатів у цьому підрозділі виконано лише для працівників важкої фізичної

праці (n = 54), оскільки саме ця група відповідає предмету дослідження та характеризується підвищеним рівнем професійних і психоемоційних навантажень у воєнний період.

Отримані результати засвідчили, що найбільш поширеними є прояви вигорання на ранніх і середніх етапах розвитку синдрому. На фазі напруження у значної частини працівників фіксуються стійкі ознаки внутрішньої тривоги, емоційної напруженості, зниження емоційного комфорту та накопичення втоми. На фазі резистенції простежується тенденція до формування захисних реакцій: емоційне дистанціювання, вибіркова емоційна реактивність, зниження залученості до робочого процесу та економія емоційних ресурсів у взаємодії з оточенням. Водночас частина досліджуваних демонструє ознаки фази виснаження, що є маркером глибшого порушення адаптації й може супроводжуватися апатією, зниженням працездатності та ризиком професійної дезадаптації.

Таблиця 3.1

Розподіл працівників важкої праці за провідними фазами емоційного вигорання (методика В. В. Бойка, n = 54)

Фаза емоційного вигорання	Кількість осіб	Частка, %
Напруження	22	40,7
Резистенція	19	35,2
Виснаження	13	24,1
Разом	54	100,0

Джерело: власна розробка.

Дані таблиці 3.1 свідчать, що найбільша частка працівників перебуває на фазах напруження та резистенції, що відображає хронічний характер психоемоційного перевантаження в умовах поєднання важкої фізичної праці

та воєнних стресорів. Водночас майже чверть вибірки демонструє прояви фази виснаження, яка є найбільш ризикованою з погляду зниження працездатності та професійної дезадаптації. Загальна структура результатів підтверджує поступовий розвиток синдрому та потребу у профілактичних заходах і психологічній підтримці працівників.

Оскільки у вибірці представлені чоловіки й жінки, доцільним є окремий аналіз результатів за методикою В. В. Бойка з урахуванням статевих відмінностей. У межах основної аналітичної вибірки працівників важкої праці ($n = 54$) було виокремлено дві підгрупи: чоловіки ($n = 38$) та жінки ($n = 16$). Такий підхід дозволяє порівняти структуру фаз вигорання у двох підгрупах і представити результати у форматі, що відповідає вимозі оформлення “окремо для чоловіків і жінок” по кожній методиці.

Таблиця 3.2

Розподіл чоловіків-працівників важкої праці за провідними фазами емоційного вигорання (методика В. В. Бойка, $n = 38$)

Фаза емоційного вигорання	Кількість осіб	Частка, %
Напруження	15	39,5
Резистенція	14	36,8
Виснаження	9	23,7
Разом	38	100,0

Джерело: власна розробка.

За даними таблиці 3.2, серед чоловіків найбільш поширеними є фази **напруження** та **резистенції**, що узгоджується з моделлю поступового формування синдрому вигорання в умовах тривалого навантаження. Частка чоловіків із проявами **виснаження** є суттєвою, що може вказувати на накопичення хронічної втоми та зниження ресурсів саморегуляції. Загалом

отримана структура підтверджує необхідність профілактичних заходів, спрямованих на відновлення ресурсів і зниження інтенсивності стресорів на робочому місці.

Таблиця 3.3

Розподіл жінок-працівниць важкої праці за провідними фазами емоційного вигорання (методика В. В. Бойка, n = 16)

Фаза емоційного вигорання	Кількість осіб	Частка, %
Напруження	7	43,8
Резистенція	5	31,2
Виснаження	4	25,0
Разом	16	100,0

Джерело: власна розробка.

Згідно з таблицею 3.3, у групі жінок також домінують фази **напруження** та **резистенції**, що вказує на наявність стійкого психоемоційного навантаження. Частка проявів **виснаження** є співмірною із загальною тенденцією по вибірці, що може свідчити про зниження адаптаційних ресурсів в умовах поєднання воєнних стресорів і професійної напруженості. У цілому результати за методикою В. В. Бойка демонструють переважання фаз **напруження** та **резистенції**, як у загальній групі працівників важкої праці (n = 54), так і в підгрупах чоловіків і жінок. Наявність фази **виснаження** у значущої частини досліджуваних свідчить про ризик переходу вигорання у хронічну форму та обґрунтовує необхідність системної профілактики на рівні організації й психологічного супроводу працівників.

3.3. Порівняльний аналіз рівнів тривожності, стресостійкості та суб'єктивного благополуччя

3.3.1. Аналіз рівня тривожності працівників важкої праці

Рівень тривожності досліджувався за допомогою методики визначення ситуативної та особистісної тривожності. Аналіз результатів проводився для вибірки працівників важкої фізичної праці ($n = 54$), оскільки саме ця категорія зазнає найвищого поєднання професійних та воєнних стресорів.

Таблиця 3.4

Рівні ситуативної та особистісної тривожності працівників важкої праці ($n = 54$)

Рівень тривожності	Ситуативна, %	Особистісна, %
Низький	18,5	14,8
Середній	44,4	38,9
Високий	37,1	46,3

Джерело: власна розробка.

Отримані дані свідчать про домінування середнього та високого рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності. Високі показники особистісної тривожності вказують на стійку схильність до тривожного реагування, що в умовах війни посилюється постійним відчуттям небезпеки та невизначеності. Переважання підвищеної тривожності узгоджується з результатами методики В. В. Бойка та свідчить про високий ризик формування емоційного виснаження.

Таблиця 3.5

Рівні тривожності чоловіків-працівників важкої праці ($n = 38$)

Рівень тривожності	Ситуативна, %	Особистісна, %
Низький	21,1	15,8
Середній	44,7	39,5
Високий	34,2	44,7

Джерело: власна розробка.

Серед чоловіків переважають середній і високий рівні тривожності, що відображає постійний стан психоемоційної напруги. Висока особистісна тривожність свідчить про зниження психологічної стійкості до тривалих стресових впливів, характерних для воєнного періоду.

Таблиця 3.6

Рівні тривожності жінок-працівниць важкої праці (n = 16)

Рівень тривожності	Ситуативна, %	Особистісна, %
Низький	12,5	12,5
Середній	43,8	37,5
Високий	43,7	50,0

Джерело: власна розробка.

У групі жінок зафіксовано вищу частку високого рівня тривожності, особливо особистісної, що може свідчити про більшу емоційну вразливість до воєнних стресорів та поєднання професійного й соціального навантаження.

Результати свідчать, що підвищена тривожність є характерною для обох статей, проте у жінок вона проявляється інтенсивніше, що підвищує ризик емоційного виснаження.

3.3.2. Аналіз рівня життестійкості (стресостійкості) працівників

Життестійкість працівників досліджувалася за тестом С. Мадді, який дозволяє оцінити здатність особистості ефективно протидіяти тривалому стресу та зберігати психологічну рівновагу.

Таблиця 3.7**Рівень життєстійкості працівників важкої праці (n = 54)**

Рівень життєстійкості	Кількість	%
Низький	21	38,9
Середній	23	42,6
Високий	10	18,5

Джерело: власна розробка.

Більшість працівників демонструє низький або середній рівень життєстійкості, що вказує на обмежені адаптаційні ресурси в умовах тривалого воєнного стресу.

Таблиця 3.8**Рівень життєстійкості чоловіків (n = 38)**

Рівень	%
Низький	36,8
Середній	44,7
Високий	18,5

Таблиця 3.9**Рівень життєстійкості жінок (n = 16)**

Рівень	%
Низький	43,8
Середній	37,5
Високий	18,7

У жінок частіше фіксується низький рівень життєстійкості, що підсилює їхню вразливість до емоційного виснаження.

3.3.3. Аналіз суб'єктивного благополуччя працівників

Оцінка суб'єктивного благополуччя дозволяє визначити загальний рівень психологічного комфорту, задоволеності життям та емоційного фону досліджуваних.

Таблиця 3.10

Рівень суб'єктивного благополуччя працівників важкої праці (n = 54)

Рівень благополуччя	Кількість	%
Низький	18	33,3
Середній	25	46,3
Високий	11	20,4

Джерело: власна розробка.

Таблиця 3.11

Суб'єктивне благополуччя чоловіків (n = 38)

Рівень	%
Низький	31,6
Середній	47,4
Високий	21,0

Таблиця 3.12

Суб'єктивне благополуччя жінок (n = 16)

Рівень	%
Низький	37,5
Середній	43,7
Високий	18,8

Зниження суб'єктивного благополуччя корелює з підвищеною тривожністю та ознаками емоційного вигорання, особливо у жінок.

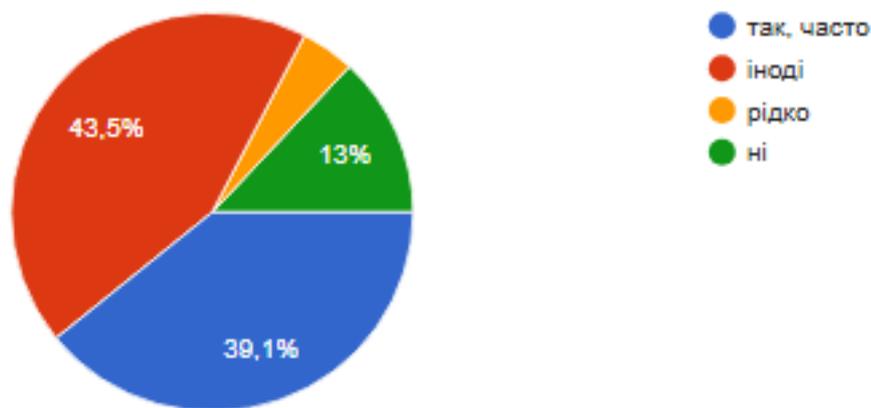


Рисунок 3.1. Рівень підвищеної тривожності працівників у зв'язку з воєнною ситуацією

Джерело: власна розробка.

За результатами анкетування найбільша частка досліджуваних зазначила, що **іноді відчуває підвищену тривожність** у зв'язку з воєнною ситуацією — **43,5% опитаних**. Досить значною є також група працівників, які повідомили, що **часто переживають тривожність**, — **39,1% досліджуваних**, що свідчить про високий рівень психоемоційної напруги. Менша частина опитаних зазначила, що **рідко відчуває тривожність** — **13%**, тоді як **найменша група** повідомила про відсутність тривожних переживань — близько **4,4%** досліджуваних. **Отримані дані свідчать про домінування тривожних реакцій у більшості працівників, що підтверджує значний психоемоційний вплив воєнних подій.**

Таблиця 3.13

Рівні ситуативної та особистісної тривожності працівників (n = 54)

Рівень тривожності	Ситуативна, %	Особистісна, %
Низький	18,3	13,3
Середній	46,7	40,0
Високий	35,0	46,7

Джерело: власна розробка.

Отримані результати свідчать про домінування середнього та високого рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності, що вказує на постійний характер психоемоційної напруги працівників у воєнний період. Переважання високих і середніх показників тривожності узгоджується з результатами методики В. В. Бойка та підтверджує, що тривожність виступає одним із ключових психологічних чинників формування емоційного вигорання. У працівників з високим рівнем особистісної тривожності частіше спостерігаються прояви емоційного напруження та зниження психологічної стійкості.

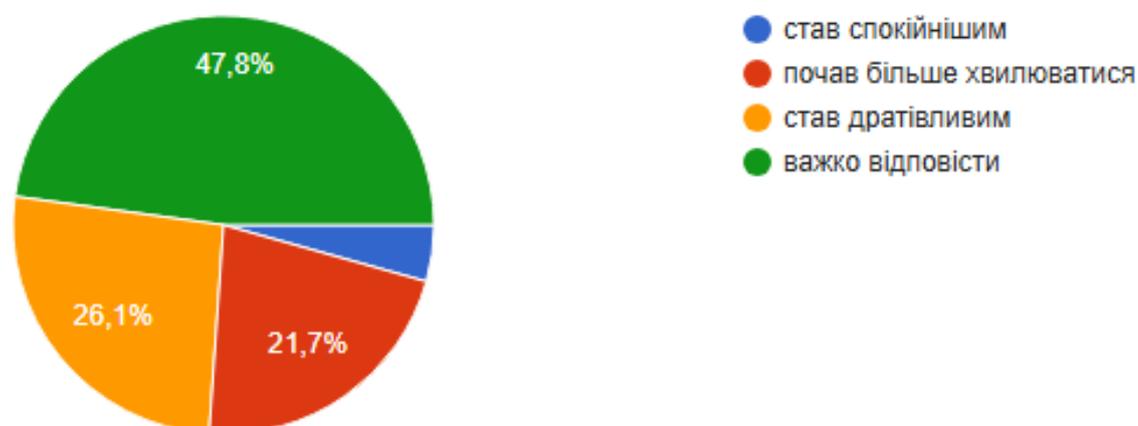


Рисунок 3.2. Зміни емоційного стану працівників під впливом воєнних подій

Джерело: власна розробка.

Аналіз відповідей досліджуваних показав, що **найбільша частка опитаних — 47,8% — відчуває труднощі з визначенням власного емоційного стану**, що може свідчити про емоційну нестабільність або внутрішню напругу. **26,1% працівників зазначили, що стали більш дратівливими**, що вказує на накопичення психоемоційного виснаження. **21,7% досліджуваних повідомили, що почали більше хвилюватися**, тоді як **найменша група — близько 4,4% — відзначила покращення емоційного стану та відчуття спокою.**

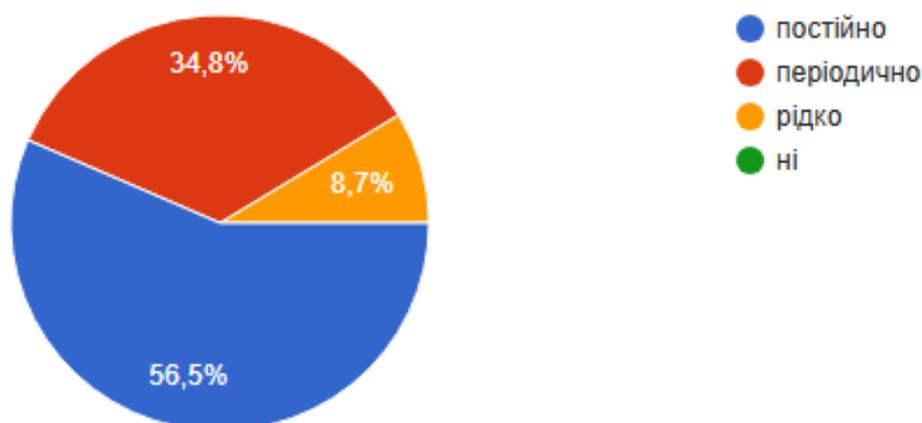


Рисунок 3.3. Відчуття страху за власне життя або життя близьких серед працівників

Джерело: власна розробка.

Результати опитування свідчать, що **переважна більшість досліджуваних — 56,5% — постійно відчувають страх за власне життя або життя близьких**. Значна частина працівників, а саме **34,8%**, зазначила, що **відчуває такий страх періодично**, що також вказує на стабільно високий рівень емоційної напруги. Лише **8,7% опитаних повідомили, що рідко переживають страх**, при цьому жоден із досліджуваних не обрав варіант відповіді “ні”.

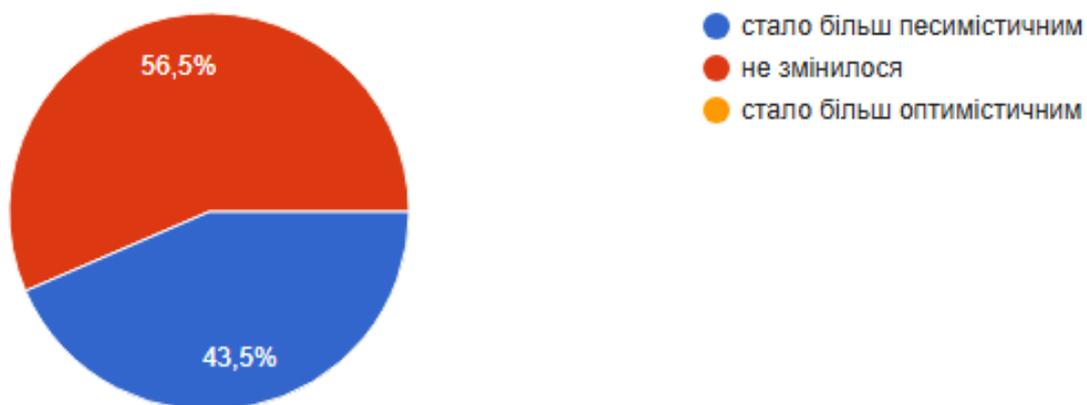


Рисунок 3.4. Зміни ставлення працівників до майбутнього під впливом війни

Джерело: власна розробка.

Аналіз відповідей показав, що **56,5%** досліджуваних зазначили, що їхнє ставлення до майбутнього не змінилося, що може свідчити про наявність механізмів психологічної адаптації або вимушеної емоційної стабілізації. Водночас **43,5%** опитаних повідомили про формування більш песимістичного бачення майбутнього, що відображає вплив воєнної нестабільності та відчуття невизначеності. **Жоден** із досліджуваних не зазначив, що його ставлення до майбутнього стало більш оптимістичним.

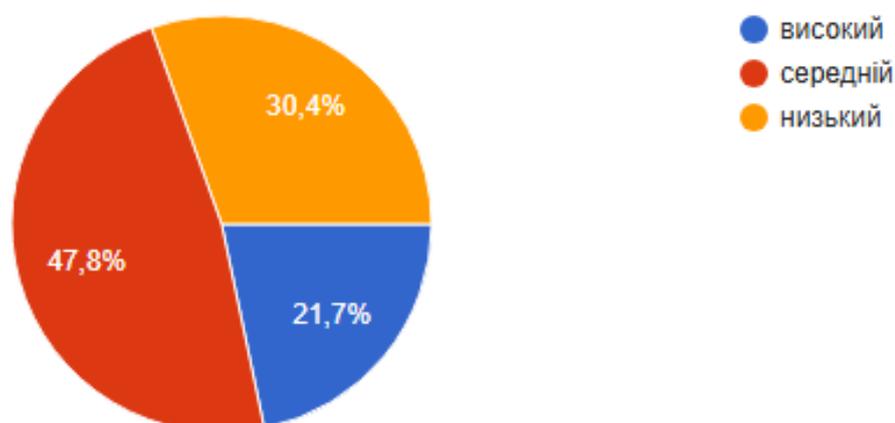


Рисунок 3.5. Самооцінка рівня емоційної стабільності працівників на теперішній момент

Джерело: власна розробка.

Отримані результати свідчать, що **найбільша частка досліджуваних — 47,8% — оцінила свій рівень емоційної стабільності як середній**, що вказує на відносну адаптацію до складних умов за наявності постійного внутрішнього напруження. **30,4% опитаних зазначили низький рівень емоційної стабільності**, що свідчить про виражене психоемоційне виснаження та труднощі з саморегуляцією. Водночас лише **21,7% досліджуваних оцінили свою емоційну стабільність як високу**, що є найменшою групою серед опитаних.

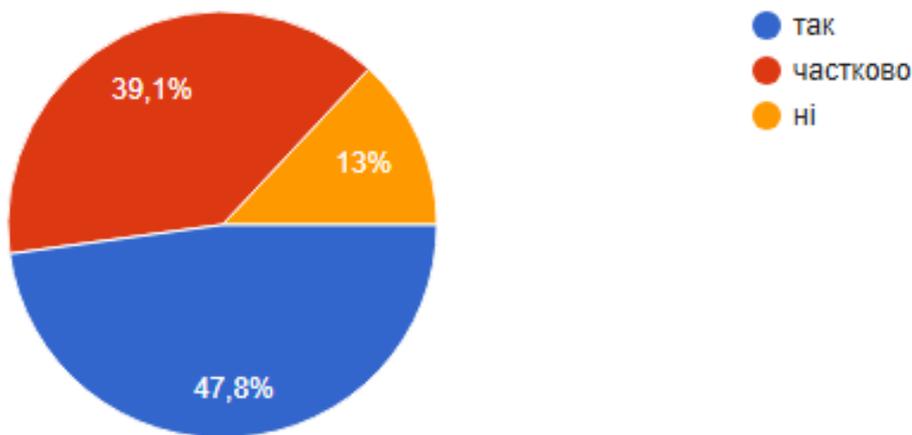


Рисунок 3.6. Зміни рівня фізичного та психоемоційного навантаження на роботі після початку війни

Джерело: власна розробка.

Результати опитування свідчать, що **47,8% досліджуваних зазначили суттєве збільшення фізичного або психоемоційного навантаження після початку війни**, що вказує на значне ускладнення умов праці. **39,1% опитаних відзначили часткове зростання навантаження**, що може свідчити про

нерівномірний вплив воєнних чинників на різні підрозділи або категорії працівників. Лише **13%** досліджуваних повідомили про відсутність змін, що є найменшою часткою вибірки.

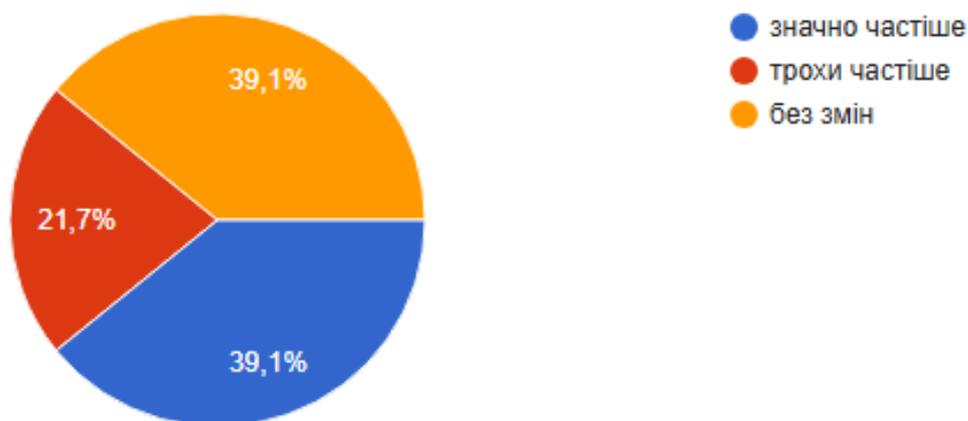


Рисунок 3.7. Частота відчуття втоми наприкінці робочого дня порівняно з довоєнним періодом

Джерело: власна розробка.

Аналіз відповідей показав, що **39,1%** досліджуваних відчувають втому наприкінці робочого дня значно частіше, ніж до початку війни, що свідчить про накопичення фізичного та емоційного виснаження. Така ж частка опитаних — **39,1%** — зазначила, що рівень втоми залишився без змін, що може бути пов'язано з індивідуальними ресурсами адаптації або стабільними умовами праці. **21,7%** працівників повідомили, що втома з'являється трохи частіше, що займає проміжне положення між крайніми оцінками.

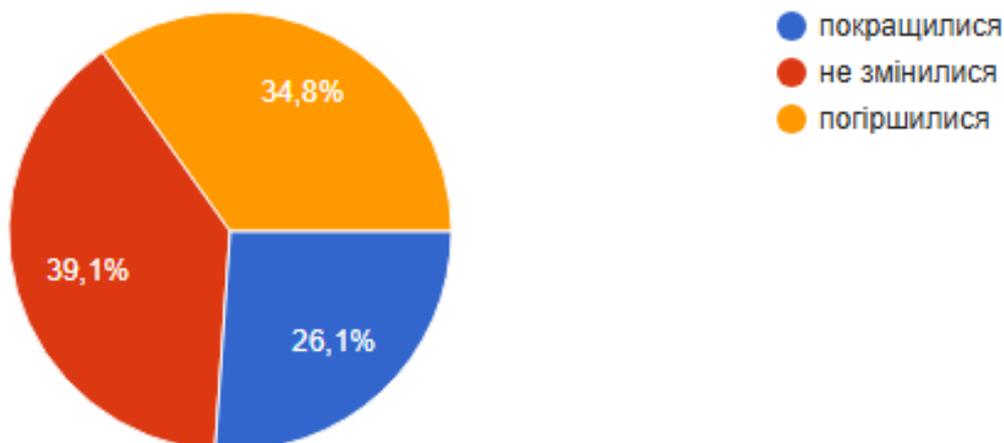


Рисунок 3.8. Вплив воєнних умов на міжособистісні стосунки з колегами

Джерело: власна розробка.

Отримані результати свідчать, що **39,1%** досліджуваних зазначили, що **їхні стосунки з колегами не зазнали змін**, незважаючи на ускладнення зовнішніх умов. Це може вказувати на відносну стабільність міжособистісних зв'язків у колективах із усталеними формами взаємодії. **34,8%** опитаних **повідомили про погіршення стосунків**, що, ймовірно, пов'язано з підвищеним рівнем напруження, втоми та емоційної нестабільності в умовах війни. Водночас **26,1%** досліджуваних **відзначили покращення взаємин з колегами**, що може свідчити про зростання взаємної підтримки та згуртованості як адаптаційної реакції на кризову ситуацію.

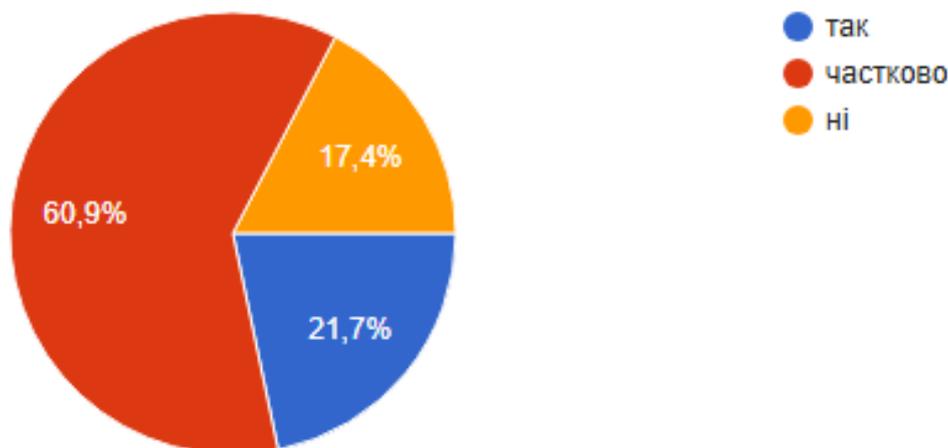


Рисунок 3.9. Зниження концентрації уваги та працездатності працівників у воєнний період

Джерело: власна розробка.

Аналіз відповідей показав, що **60,9%** досліджуваних частково помічають зниження концентрації уваги або працездатності, що свідчить про поширений, але не завжди усвідомлений вплив хронічного стресу. **21,7%** опитаних чітко вказали на наявність такого зниження, що може бути ознакою більш вираженого психоемоційного виснаження. Лише **17,4%** досліджуваних не відчувають змін у концентрації та працездатності, що є найменшою часткою вибірки.

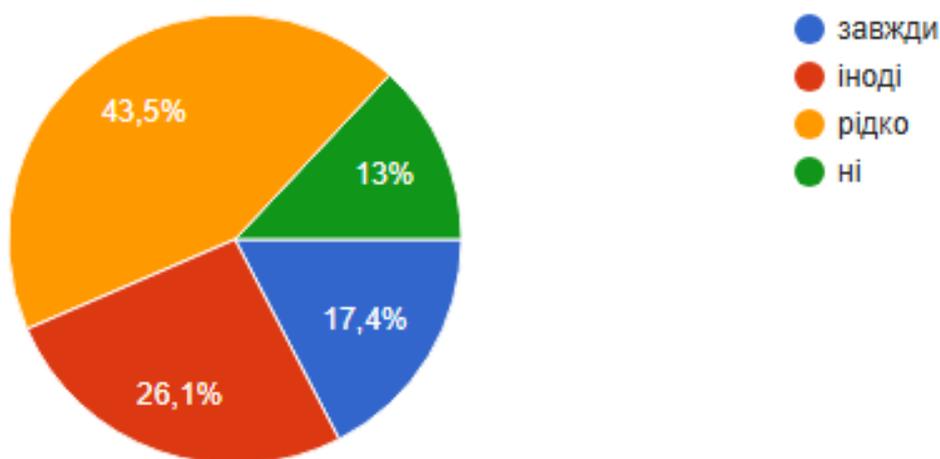


Рисунок 3.10. Рівень підтримки з боку керівництва в умовах воєнного часу

Джерело: власна розробка.

Аналіз відповідей свідчить, що **43,5%** досліджуваних рідко відчувають підтримку з боку керівництва, що є найвищим показником у структурі відповідей і може вказувати на дефіцит управлінської уваги в кризових умовах. **26,1%** опитаних зазначили, що отримують підтримку іноді, що свідчить про її епізодичний і нестабільний характер. Лише **17,4%**

працівників відчувають підтримку завжди, тоді як **13%** досліджуваних взагалі не відчувають підтримки з боку керівництва.

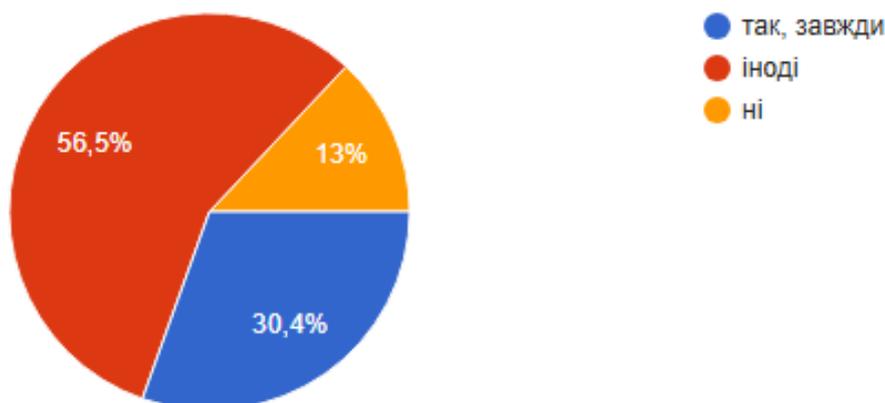


Рисунок 3.11. Доступність психологічної підтримки для працівників у воєнний період

Джерело: власна розробка.

Отримані результати показують, що **56,5%** досліджуваних мають можливість звернутися по психологічну підтримку лише іноді, що є домінуючим варіантом відповідей. Це свідчить про обмежений або ситуативний доступ до ресурсів допомоги. **30,4%** опитаних зазначили, що завжди мають таку можливість, що може виступати важливим захисним фактором у подоланні стресу. Водночас **13%** досліджуваних не мають можливості звернутися по психологічну підтримку, що в умовах воєнного часу є додатковим ризиком для формування психоемоційного виснаження.

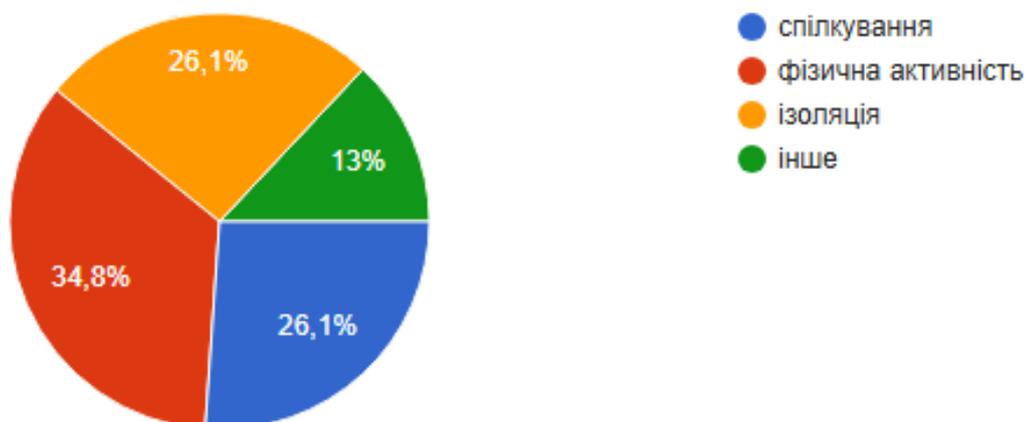


Рисунок 3.12. Найпоширеніші способи подолання стресу серед працівників

Джерело: власна розробка.

Отримані результати свідчать, що **найчастіше працівники використовують фізичну активність як спосіб подолання стресу — 34,8% відповідей**, що вказує на прагнення знизити напруження через тілесне розвантаження. **26,1% досліджуваних обрали спілкування**, розглядаючи його як важливий ресурс емоційної підтримки та зниження тривоги. Така ж частка опитаних — **26,1% — надає перевагу ізоляції**, що може свідчити як про потребу в усамітненні, так і про уникання емоційних контактів у стані виснаження. **13% досліджуваних зазначили інші способи подолання стресу**, що вказує на індивідуальні стратегії адаптації.

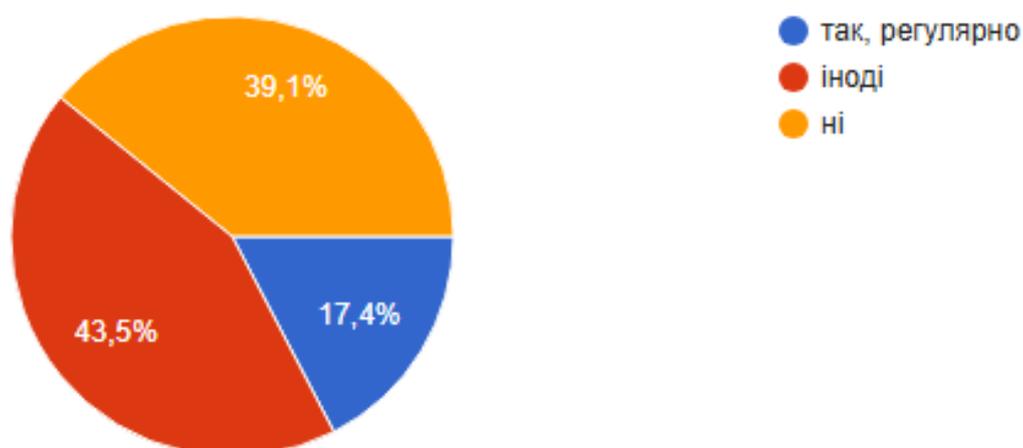


Рисунок 3.13. Використання технік саморегуляції працівниками в умовах війни

Джерело: власна розробка.

Аналіз даних показує, що **43,5%** опитаних застосовують техніки саморегуляції лише іноді, що є найвищим показником і свідчить про несистемне використання психологічних інструментів зниження стресу. **39,1%** досліджуваних взагалі не використовують техніки саморегуляції, що може суттєво знижувати їхню здатність до відновлення психоемоційних ресурсів. Лише **17,4%** працівників практикують такі техніки регулярно, що вказує на обмежене поширення усвідомлених методів самопомоги.

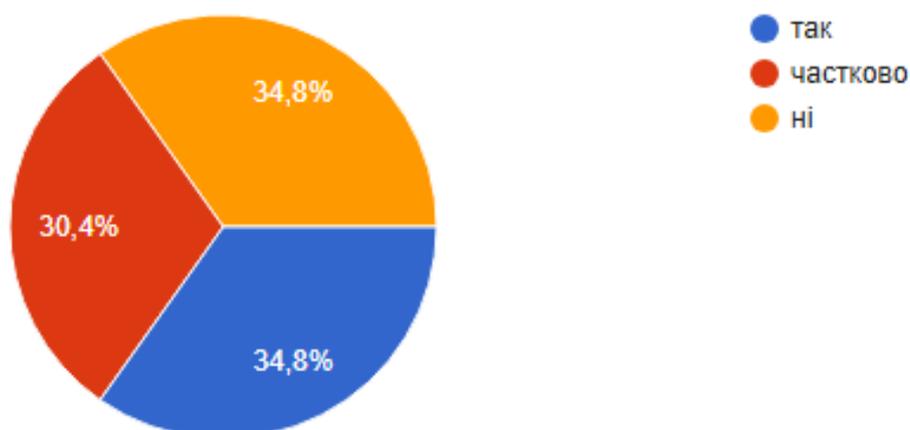


Рисунок 3.14. Усвідомлення працівниками суспільної значущості професійної діяльності в умовах війни

Джерело: власна розробка.

Аналіз відповідей показує, що **34,8%** досліджуваних однозначно відчувають суспільну значущість своєї професійної діяльності в період війни, що свідчить про наявність внутрішньої мотивації та розуміння власного внеску в стабільність і функціонування підприємства. Таку ж частку — **34,8%** — становлять працівники, які не відчувають цієї значущості, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, знеціненням праці або відсутністю

зворотного зв'язку з боку організації. **30,4%** опитаних обрали варіант «частково», що вказує на амбівалентне ставлення та нестійке усвідомлення професійної ролі.

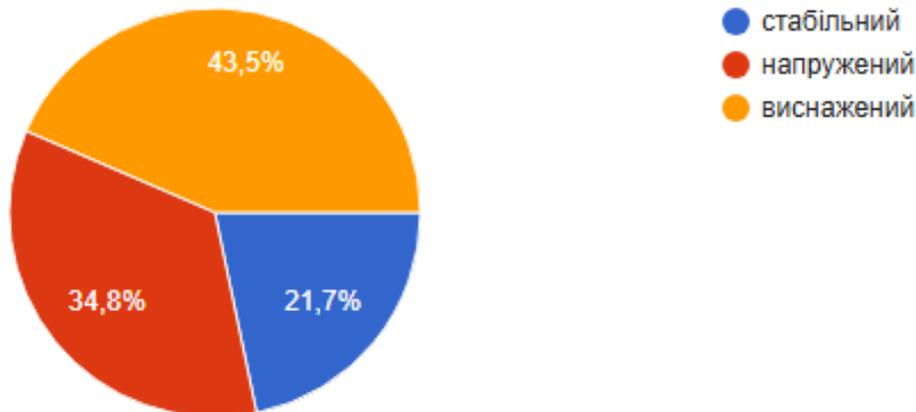


Рисунок 3.15. Загальна оцінка психоемоційного стану працівників за останній період

Джерело: власна розробка.

Результати засвідчують, що **найбільша частка досліджуваних — 43,5% — оцінюють свій психоемоційний стан як виснажений**, що є тривожним показником і свідчить про накопичення хронічної втоми та емоційного напруження. **34,8% опитаних визначають свій стан як напружений**, що вказує на постійну мобілізацію психічних ресурсів без належного відновлення. Лише **21,7% працівників характеризують свій стан як стабільний**, що становить найменшу групу вибірки.

Узагальнюючи результати аналізу, можна стверджувати, що працівники важкої праці в умовах війни характеризуються поєднанням підвищеної тривожності, знижених адаптаційних ресурсів та помірно зниженого суб'єктивного благополуччя. Виявлені статеві відмінності свідчать про більшу психоемоційну вразливість жінок, що проявляється у нижчих показниках життєстійкості та благополуччя. Отримані дані підкреслюють необхідність

диференційованого підходу до психологічної підтримки персоналу з урахуванням гендерних та професійних особливостей.

3.4. Взаємозв'язок воєнних стресорів із проявами емоційного виснаження

Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність статистично значущого взаємозв'язку між інтенсивністю воєнних стресорів та проявами емоційного виснаження у працівників важкої праці. Отримані дані підтверджують, що війна виступає не лише фоновим соціальним чинником, а потужним стресогенним фактором, який істотно впливає на психологічний стан персоналу та прискорює формування синдрому професійного вигорання.

Насамперед встановлено тісний зв'язок між підвищеним рівнем тривожності та показниками емоційного вигорання. Страх за власне життя та життя близьких, постійне відчуття небезпеки й напруженості формують стійкий психоемоційний фон, який сприяє накопиченню внутрішньої втоми, зниженню емоційної стабільності та розвитку симптомів виснаження. Це узгоджується з фазами напруження та резистенції емоційного вигорання, визначеними за методикою В. В. Бойка.

Важливим воєнним стресором є також зростання фізичного та психоемоційного навантаження на роботі. Поєднання інтенсивної фізичної праці з підвищеною відповідальністю та емоційною напругою призводить до зниження адаптаційних можливостей організму, частішого відчуття втоми та зниження концентрації уваги, що підвищує ризик переходу вигорання у хронічну форму [48].

Окреме значення має фактор невизначеності майбутнього, який проявляється у зниженні життєвих очікувань і формуванні песимістичного бачення перспектив. Втрата відчуття контролю над подіями та стабільністю життєвих умов посилює внутрішнє напруження, знижує професійну мотивацію та сприяє розвитку емоційного виснаження [49].

Соціально-організаційні чинники також відіграють істотну роль у формуванні вигорання. Обмежена підтримка з боку керівництва, нестабільність управлінських рішень та напруженість у міжособистісних стосунках з колегами підсилюють дію воєнних стресорів і сприяють розвитку емоційного відчуження та зниження залученості до професійної діяльності.

Водночас результати дослідження свідчать, що наявність психологічних і соціальних ресурсів частково пом'якшує негативний вплив воєнних стресорів. Соціальна підтримка, доступ до психологічної допомоги, використання активних способів подолання стресу та фізичної активності асоціюються з нижчим рівнем емоційного виснаження та більшою стресостійкістю працівників.

Таблиця 3.14

Кореляційний зв'язок воєнних стресорів з показниками емоційного вигорання (n = 54)

Показники	Емоційне вигорання (Бойко)	Тривожність	Стресостійкість
Страх за життя	0,52*	0,61*	-0,48*
Зростання навантаження	0,47*	0,44*	-0,39*
Невизначеність майбутнього	0,55*	0,58*	-0,51*
Дефіцит підтримки	0,49*	0,46*	-0,42*

* $p \leq 0,05$

Джерело: власна розробка.

Отримані кореляційні зв'язки підтверджують системний характер впливу воєнних стресорів на психологічний стан працівників важкої праці та

емпірично доводять їхню роль у формуванні емоційного виснаження й професійного вигорання.

3.5. Узагальнення результатів дослідження та їх практичне значення

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволяє стверджувати, що професійне вигорання працівників важкої праці в умовах війни формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників, серед яких провідне місце посідають воєнні стресори, підвищене фізичне та психоемоційне навантаження, а також обмежені можливості для відновлення психологічних ресурсів.

Дослідження показало, що значна частина працівників перебуває у стані підвищеної тривожності, хронічної втоми та емоційної напруги, що відповідає фазам напруження та резистенції емоційного вигорання. Встановлено, що зростання навантаження після початку війни, зниження концентрації уваги та працездатності виступають важливими предикторами формування синдрому вигорання.

Результати кореляційного аналізу підтвердили статистично значущі взаємозв'язки між інтенсивністю воєнних стресорів та показниками емоційного виснаження, тривожності й стресостійкості, що підкреслює системний характер психологічного неблагополуччя в умовах тривалого воєнного стресу.

Водночас дослідження засвідчило компенсаторну роль соціальних та особистісних ресурсів. Працівники, які відчують підтримку з боку керівництва та колективу, мають доступ до психологічної допомоги та використовують активні копінг-стратегії, демонструють нижчий рівень емоційного виснаження та вищу психологічну стійкість.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки програм психологічної профілактики професійного вигорання на підприємствах важкої праці. Результати можуть

слугувати основою для впровадження систем психологічної підтримки персоналу, спрямованих на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та зміцнення соціальної згуртованості трудових колективів у воєнний період.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі магістерської роботи здійснено детальний аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження психологічного вигорання працівників важкої фізичної праці в умовах воєнного стану. Основну аналітичну вибірку становили працівники, безпосередньо залучені до важкої фізичної праці, що дозволило зосередити увагу на професійній групі з підвищеним ризиком психоемоційного виснаження. У межах розділу проаналізовано ключові психологічні показники, а саме рівні емоційного вигорання, тривожності, життєстійкості (стресостійкості) та суб'єктивного благополуччя, що забезпечило комплексний підхід до оцінки психоемоційного стану працівників у кризових умовах війни.

Результати дослідження засвідчили високий рівень психоемоційного напруження серед працівників важкої праці. Значна частина досліджуваних демонструє підвищену ситуативну та особистісну тривожність, хронічну втому, зниження емоційної стабільності та труднощі з концентрацією уваги. Виявлено, що страх за власне життя та життя близьких, невизначеність майбутнього та постійне відчуття загрози є домінуючими емоційними переживаннями, які формують несприятливий психоемоційний фон професійної діяльності. Такі умови сприяють накопиченню внутрішнього напруження та створюють передумови для формування синдрому професійного вигорання. Аналіз рівня емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка показав переважання фаз напруження та резистенції, а також наявність сформованої фази виснаження у частини працівників. Це свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів та зниження здатності ефективно протидіяти тривалому стресу. Водночас встановлено, що підвищений рівень

тривожності тісно пов'язаний зі зниженням емоційної стабільності, погіршенням працездатності та зростанням психоемоційного виснаження, що підтверджує роль тривожності як одного з ключових психологічних механізмів формування професійного вигорання в умовах війни.

Дослідження життєстійкості працівників важкої праці виявило переважання низького та середнього рівнів, що вказує на обмежені можливості психологічної адаптації до тривалих воєнних стресорів. Недостатній рівень стресостійкості знижує ефективність подолання емоційного напруження та підвищує вразливість до негативних психоемоційних наслідків. Аналогічні тенденції простежуються і в показниках суб'єктивного благополуччя, зниження якого відображає зменшення рівня психологічного комфорту, задоволеності життям та загального емоційного фону працівників.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між інтенсивністю воєнних стресорів і показниками емоційного вигорання, тривожності та життєстійкості. Найбільш виражені зв'язки виявлено між страхом за безпеку, невизначеністю майбутнього та рівнем емоційного виснаження, що емпірично доводить визначальну роль воєнних чинників у формуванні психоемоційного неблагополуччя працівників важкої праці. Водночас наявність соціальної підтримки, підтримки з боку керівництва та можливість звернення по психологічну допомогу виступають важливими компенсаторними ресурсами, які знижують інтенсивність негативних проявів та сприяють збереженню психологічної стійкості. Таким чином, результати третього розділу підтвердили висунуту гіпотезу про те, що умови воєнного часу суттєво підсилюють психологічне навантаження на працівників важкої праці та сприяють розвитку професійного вигорання. Водночас ефективне використання особистісних і соціально-організаційних ресурсів може зменшувати негативний вплив воєнних стресорів, що має важливе значення для розробки практичних програм психологічної підтримки та профілактики професійного вигорання в умовах тривалої соціальної кризи.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічного вигорання працівників важкої праці в умовах воєнного стану. Теоретичний аналіз дозволив уточнити сутність професійного вигорання як багатовимірного психологічного феномена, що формується під впливом тривалих стресогенних чинників та проявляється у вигляді емоційного виснаження, зниження мотивації та професійної ефективності. Встановлено, що в умовах війни професійне вигорання набуває системного характеру, поєднуючи індивідуальні, організаційні та соціальні детермінанти. У межах емпіричного дослідження було проаналізовано психоемоційний стан працівників важкої фізичної праці в умовах воєнного стану. Загальна вибірка дослідження становила 60 осіб, з яких 54 працівники були безпосередньо залучені до важкої фізичної праці та склали основну аналітичну вибірку ($n = 54$). За статевою ознакою основна вибірка включала 38 чоловіків та 16 жінок. Саме для цієї групи було здійснено кількісний аналіз показників психологічного вигорання, тривожності, життєстійкості та суб'єктивного благополуччя, що забезпечило методологічну коректність отриманих результатів.

Емпіричні результати засвідчили високий рівень психоемоційного напруження серед працівників важкої праці. Зокрема, 39,1% досліджуваних часто відчують підвищену тривожність у зв'язку з воєнною ситуацією, ще 43,5% – відчують її періодично. Постійний страх за власне життя або життя близьких характерний для 56,5% опитаних, що свідчить про домінування воєнної загрози як хронічного стресора. Зростання фізичного та психоемоційного навантаження після початку війни зазначили 47,8% працівників, а 39,1% відзначили його часткове підвищення.

Аналіз рівня психологічного вигорання за методикою В. В. Бойка показав переважання фаз напруження та резистенції, а також наявність сформованої фази виснаження у частини працівників, що свідчить про виснаження

адаптаційних ресурсів. Дослідження тривожності виявило домінування середнього та високого рівнів як ситуативної (46,7% та 35,0% відповідно), так і особистісної тривожності (40,0% та 46,7%), що підтверджує стабільний характер психоемоційної напруги.

Рівень життєстійкості працівників важкої праці характеризується переважанням низького (38,9%) та середнього (42,6%) рівнів, що вказує на обмежені можливості психологічної адаптації до тривалих воєнних стресорів. Аналогічно, показники суб'єктивного благополуччя свідчать про його зниження: низький рівень благополуччя зафіксовано у 33,3% досліджуваних, середній – у 46,3%, високий – лише у 20,4% працівників. Це підтверджує системний характер психоемоційного неблагополуччя в умовах війни.

Для реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема: методику діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна), тест життєстійкості С. Мадді та шкалу суб'єктивного благополуччя. Застосування зазначеного інструментарію дозволило комплексно оцінити психоемоційний стан працівників та встановити взаємозв'язки між воєнними стресорами й проявами емоційного виснаження.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу про те, що умови воєнного часу сприяють підвищенню рівня психологічного вигорання працівників важкої праці, тоді як життєстійкість, суб'єктивне благополуччя та соціальна підтримка виконують захисну функцію, знижуючи інтенсивність емоційного виснаження та психоемоційної дезадаптації.

Результати емпіричного дослідження засвідчили значний негативний вплив воєнних подій на психоемоційний стан працівників важкої праці. Виявлено високий рівень поширеності підвищеної тривожності, страху за власне життя та життя близьких, хронічної втоми й емоційної нестабільності. Більшість досліджуваних перебуває у стані постійного психоемоційного напруження, що

створює сприятливі умови для формування синдрому професійного вигорання в умовах тривалого воєнного стресу.

Аналіз рівня емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка показав домінування фаз напруження та резистенції, а також наявність сформованої фази виснаження у частини працівників. Це свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів та ризик переходу вигорання у хронічну форму за відсутності належних психопрофілактичних заходів. Отримані дані підтверджують, що емоційне вигорання в умовах війни є не ситуативною реакцією, а стійким психоемоційним станом.

Дослідження рівня тривожності виявило переважання середнього та високого рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності. Підвищена тривожність корелює зі зниженням емоційної стабільності, погіршенням концентрації уваги та зростанням психоемоційного виснаження. Це дозволяє розглядати тривожність як один із ключових психологічних механізмів формування професійного вигорання у працівників важкої праці в умовах війни.

Аналіз життєстійкості (стресостійкості) працівників засвідчив переважання низького та середнього рівнів, що вказує на обмежені можливості психологічної адаптації до тривалих воєнних стресорів. Недостатній рівень життєстійкості знижує здатність ефективно протидіяти емоційному виснаженню та посилює вразливість працівників до негативних психоемоційних наслідків війни.

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя показали зниження загального рівня психологічного комфорту та задоволеності життям у значної частини досліджуваних. Зниження суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане з високими показниками тривожності та емоційного виснаження, що підтверджує системний характер психологічного неблагополуччя працівників важкої праці в умовах воєнного часу.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між інтенсивністю воєнних стресорів, зокрема страхом за власну безпеку та життя близьких, зростанням фізичного й психоемоційного

навантаження, невизначеністю майбутнього та дефіцитом соціально-організаційної підтримки, і показниками емоційного вигорання, тривожності та стресостійкості працівників важкої праці. Найсильніші кореляції виявлено між страхом за життя, песимістичним сприйняттям майбутнього та рівнем емоційного виснаження, що свідчить про системний характер впливу воєнних чинників на психоемоційний стан працівників. Отримані емпіричні дані доводять, що війна виступає не лише фоновим соціальним контекстом, а визначальним психологічним фактором, який суттєво прискорює формування та поглиблення синдрому професійного вигорання.

Встановлено, що соціально-організаційні та особистісні ресурси виконують важливу компенсаторну функцію у зниженні негативного впливу воєнних стресорів на психоемоційний стан працівників. Працівники, які відчують підтримку з боку керівництва та колективу, мають можливість звернення по психологічну допомогу та використовують активні, конструктивні способи подолання стресу, демонструють нижчий рівень емоційного виснаження та вищу психологічну стійкість. Наявність таких ресурсів сприяє збереженню професійної мотивації, зменшенню почуття безпорадності та підвищенню здатності адаптуватися до тривалих кризових умов, характерних для воєнного часу.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх використання для розробки та впровадження систем психологічної профілактики професійного вигорання на підприємствах важкої праці в умовах війни. Зокрема, результати дослідження можуть бути використані як наукове підґрунтя для створення комплексних програм зниження рівня тривожності, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій. Крім того, отримані дані можуть бути корисними для керівників і практичних психологів у процесі організації підтримувального робочого середовища та зміцнення соціальної згуртованості трудових колективів у кризових умовах.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що психологічне вигорання працівників важкої праці в умовах воєнного стану є наслідком кумулятивної дії воєнних, професійних та організаційних стресорів, які взаємно підсилюють негативний вплив один одного. Поєднання хронічної тривоги, підвищеного навантаження, невизначеності майбутнього та дефіциту підтримки створює стійке психоемоційне напруження, що знижує адаптаційні можливості працівників. Своєчасна психологічна підтримка, розвиток особистісних ресурсів і створення підтримувального робочого середовища виступають ключовими умовами збереження психічного здоров'я, професійної ефективності та попередження хронічних форм вигорання в умовах тривалої соціальної кризи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ануфрієв Є. М. Психологічне вигорання ІТ-фахівців // Dspace ХНПУ. – 2022. –
2. Білецька А., Палєєва М. Соціально-психологічні особливості професійного вигорання офісних працівників // Наукові праці МАУП. – 2023. – С. 77–82.
3. Бойко В. В. Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності. – Київ: Науковий світ, 2021. – 304 с.
4. Босько В. І. Профілактика емоційного вигорання в екстремальних психологів методами самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана // Репозитарій НУЦЗУ. – 2023. – С. 67–72.
5. Ботнарєнко В. С., Велика К. І. Професійні ризики психологів: психологічне вигорання та емоційне виснаження // Актуальні проблеми психології. – 2024. – С. 118–123.
6. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика емоційних станів особистості. – Київ: Либідь, 2020. – 264 с.
7. Ведмідь В. А. Психологічні особливості професійного вигорання педагогічних працівників в умовах війни // Наукові праці ЗНУ. – 2024. – С. 104–110.
8. Вербна І. Р. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя // Наукові записки ПНУ ім. В. Стефаніка. – 2023. – С. 50–56.
9. Волков Ю. Психологічне вигорання поліцейських після застосування вогнепальної зброї на ураження // Вісник ДДУВС. – 2023. – С. 55–61.
10. Гавриловська К. П. Салютогенний підхід до вивчення феномену професійного вигорання // Eprints ZU. – 2024. – С. 60–65.
11. Гнатуша Н. В. Психологічні особливості емоційного вигорання правників // Dspace SHMNU. – 2024. – С. 84–90.

12. Демидюк В. М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів // *Eprints OA*. – 2023. – С. 59–66.
13. Демидюк В. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання // *Psychological Journal*. – 2022. – С. 60–66.
14. Деренюк В., Дмитрів Р. Психологічні аспекти професійного вигорання військовослужбовців // *Educational Horizons*. – 2023. – С. 74–80.
15. Дорошенко І. В. Емоційне вигорання майбутніх психологів // *Матеріали конференції ЗНУ*. – 2023. – С. 59–64.
16. Дуткевич Т. В. Професійна дезадаптація та емоційне вигорання особистості // *Психологія і суспільство*. – 2022. – С. 97–103.
17. Заріцька О., Черновська Л. Дослідження впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя у жінок: аналіз емпіричних даних // *Collection of Scientific Papers*. – 2024. – С. 84–89.
18. Зінченко Д. Вплив воєнних подій на психологічне здоров'я працівників поліції: загальні тенденції та рішення // *Dspace UNIVD*. – 2024. – С. 94–99.
19. Карамушка Л. М. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах соціальних криз // *Організаційна психологія*. – 2023. – С. 15–22.
20. Катеринчук І., Грицук О. Динаміка емоційного вигорання у учасників освітнього процесу // *Молодий вчений*. – 2025. – № 3. – С. 48–52.
21. Кільчинська О. О. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя особистості // *Матеріали наук. конф. МОН України*. – Харків: НУЦЗУ, 2024. – С. 90–96.
22. Кісарчук З. Г. Професійний стрес і вигорання в умовах соціальної нестабільності // *Соціальна психологія*. – 2022. – С. 88–94.
23. Козлова І. С. Психологічні механізми подолання хронічного професійного стресу // *Актуальні проблеми психології*. – 2023. – С. 82–88.

24. Коkun О. М. Психологічні ресурси особистості в умовах тривалого стресу // Вісник НАПН України. – 2023. – С. 73–79.
25. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів // Наукові праці МАУП. – 2022. – С. 72–79.
26. Кордунова Н. О. Психологія професійного вигорання, булінгу та мобінгу // ВНУ ім. Лесі Українки. – 2022. – С. 45–52.
27. Костюченко О. В. Психосоматичний та анти-кризовий психологічний підхід у вирішенні проблеми емоційного вигорання // Вчені записки. – 2025. – С. 112–118.
28. Кравчук С. Л. Емоційне виснаження як чинник зниження професійної ефективності // Психологічний часопис. – 2024. – С. 56–62.
29. Куторницька О. А. Профілактика професійного вигорання працівників освіти в умовах воєнного стану // Dspace ZNU. – 2025.
30. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка і подолання. – Київ: Основи, 2022. – 280 с.
31. Лебідь В. В. Синдром психологічного вигорання та ресурси його подолання // Наукові праці ЧНПУ ім. Т. Шевченка. – 2025. – С. 102–107.
32. Лисенко О. А. Стресостійкість як чинник збереження психічного здоров'я працівників // Вісник психології і педагогіки. – 2024. – С. 65–71.
33. Мадді С. Теорія життестійкості: психологічні ресурси подолання стресу. – Харків: Фактор, 2021. – 256 с.
34. Максимова Т. О. Психологічне забезпечення профілактики синдрому професійного вигорання працівників органів місцевого самоврядування в умовах воєнного часу // Dspace ZNU. – 2023.
35. Марута Н. О., Федченко В. В., Панко Т. В. Сучасний стан проблеми емоційного вигорання у працівників сфери охорони психічного здоров'я // Український вісник психоневрології. – 2024. – С. 101–107.
36. Мицишин М. Р. Психологічні особливості професійного вигорання менеджерів // Наукові праці ТНТУ. – 2023. – С. 81–88.

37. Москалець В. П. Психологія праці в екстремальних умовах. – Київ: Центр учбової літератури, 2021. – 288 с.
38. Ніконова В. С. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя психолога // Наукові праці КДПУ. – 2024. – С. 78–84.
39. Олексюк Т. О. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогічних працівників в умовах війни // Elar KHMNU. – 2024. – С. 101–108.
40. Островська К. С. Теоретичні аспекти проблеми професійного вигорання фахівців-психологів // Сучасні аспекти модернізації науки. – ResearchGate, 2024. – С. 100–106.
41. Панок В. Г. Психологічна допомога в умовах війни: виклики та перспективи // Практична психологія та соціальна робота. – 2023. – № 6. – С. 3–9.
42. Пасічник І., Демидюк В. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців // Журнал ОА. – 2023. – С. 49–56.
43. Платонов В. М. Особливості діагностики симптомів професійного вигорання персоналу ДСНС України // Репозитарій НУЦЗУ. – 2025. – С. 55–60.
44. Плахотнік О. О. Симптоми емоційного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти та рекомендації щодо його подолання // Dspace PDPU. – 2024. – С. 70–75.
45. Посенко Т. О. Психологічне вигорання молоді // Actual Problems of Practical Psychology. – 2025.
46. Поспелова І., Колеснікова А. Емоційні прояви професійного вигорання працівників банківського сектору // Наукові праці МАУП. – 2023. – С. 61–66.
47. Прокопенко О. О. Особливості емоційного вигорання науково-педагогічних працівників закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Dspace ZNU. – 2023. – С. 68–74.

48. Ресурси П. Салютогенний підхід до вивчення феномену професійного вигорання // *Eprints ZU*. – 2024. – С. 87–92.
49. Ройко С., Іванашко О. Вплив комунікативної компетентності психолога на попередження емоційного вигорання працівників // *Соціальна адаптація особистості в умовах кризи*. – 2023. – С. 52–58.
50. Романчук О. І. Психологічні наслідки війни для працюючого населення // *Медична психологія*. – 2023. – С. 29–35.
51. Самсоненко М. А. Профілактика професійного вигорання викладачів закладу вищої освіти // *Dspace ZNU*. – 2024. – С. 93–98.
52. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників // *Імідж сучасного педагога*. – 2025. – С. 90–95.
53. Сельє Г. Стрес без дистресу. – Львів: Світ, 2020. – 198 с.
54. Сич А. Психологічні особливості професійного вигорання у медичних працівників // *Наукові праці МАУП*. – 2025. – С. 82–87.
55. Степанчук А. П. Вплив карантинних обмежень на розвиток професійного вигорання викладачів вищих навчальних закладів України // *Актуальні проблеми сучасної медицини*. – 2021. – С. 104–110.
56. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості. – Київ: Академвидав, 2021. – 320 с.
57. Тлуста О. С. Психоемоційне вигорання педагогів: вплив дистанційного навчання // *The XII Int. Scientific Conf.* – Варшава, 2023. – С. 56–62.
58. Фірсова І. О. Зв'язок акцентуації характеру вчителя зі схильністю до професійного вигорання // *Наукові праці КДПУ*. – 2024. – С. 78–83.
59. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. – Харків: КСД, 2022. – 160 с.
60. Шевченко Н. Ф. Психоемоційний стан працівників промислових підприємств у кризових умовах // *Український психологічний журнал*. – 2024. – С. 41–47.

61. Шиделко А. В., Мачита А. Б. Психологічний аналіз феномену емоційного вигорання особистості // Матеріали VI Міжнар. наук. конф. – Дніпро: ДДАЕУ, 2023. – С. 91–96.
62. Шишко Б. Р. Вплив стресу на психологічне та фізичне здоров'я особистості // Матеріали наук. конф. Economy-Confer. – 2023. – С. 91–96.
63. Яновська Т. А. Особливості професійного вигорання в залежності від механізмів психологічного захисту особистості // Dspace УжНУ. – 2025. – С. 61–68.
64. Яремчишина О. А. Вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя особистості // Наукові праці ДЗВО «УМО» НАПН України. – Київ, 2024. – С. 51–57.

ДОДАТКИ

Авторська анкета для виявлення впливу воєнних стресорів на психоемоційний стан та ризики психологічного вигорання працівників важкої праці

Інструкція для досліджуваних.

Будь ласка, уважно прочитайте кожне запитання та оберіть один варіант відповіді, який найбільш точно відображає ваш теперішній стан або особистий досвід. Анкетування є анонімним, отримані результати використовуються виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

Блок 1. Емоційний вплив воєнних подій

1. Чи відчуваєте ви підвищену тривожність у зв'язку з воєнною ситуацією?
 так, часто іноді рідко ні
2. Як воєнні події вплинули на ваш емоційний стан?
 став спокійнішим почав більше хвилюватися став дратівливим
3. Чи відчуваєте ви страх за власне життя або життя близьких?
 постійно періодично рідко ні
4. Чи змінилося ваше ставлення до майбутнього під впливом війни?
 стало більш песимістичним не змінилося стало більш оптимістичним
5. Як ви оцінюєте рівень своєї емоційної стабільності на теперішній момент?
 високий середній низький

Блок 2. Робоче навантаження та професійне середовище

6. Чи збільшилося фізичне або психоемоційне навантаження на роботі після початку війни?
 так частково ні
7. Чи відчуваєте ви втому наприкінці робочого дня частіше, ніж до війни?
 значно частіше трохи частіше без змін

8. Як воєнні умови вплинули на ваші стосунки з колегами?
 покращилися не змінилися погіршилися
9. Чи помічаєте ви зниження концентрації уваги або працездатності останнім часом?
 так частково ні
10. Чи відчуваєте ви підтримку з боку керівництва у складних умовах воєнного часу?
 завжди іноді рідко ні

Блок 3. Психологічні ресурси та подолання стресу

11. Чи маєте ви можливість звернутися по психологічну підтримку (до фахівця, друзів, родини)?
 так, завжди іноді ні
12. Які способи ви найчастіше використовуєте для подолання стресу?
 спілкування фізична активність ізоляція інше
13. Чи застосовуєте ви техніки саморегуляції (дихальні вправи, релаксацію тощо)?
 так, регулярно іноді ні
14. Чи відчуваєте ви, що ваша професійна діяльність у період війни має особливу суспільну значущість?
 так частково ні
15. Як ви загалом оцінюєте свій психоемоційний стан останнім часом?
 стабільний напружений виснажений

Пояснення: нкета спрямована на виявлення індивідуальних особливостей переживання воєнних подій, рівня психоемоційного напруження, умов професійної діяльності та наявних ресурсів психологічної адаптації працівників важкої праці. Отримані дані використовуються для аналізу зв'язків між воєнними стресорами, проявами психологічного вигорання та показниками суб'єктивного благополуччя.