

**Всеукраїнська Асамблея докторів наук із державного
управління**

у рамках роботи Видавничої групи «Наукові перспективи»

Наукові перспективи

№ 12(66) 2025

Київ – 2025

Наукові перспективи: журнал. 2025. № 12(66) 2025. С.2840



Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 24.09.2020 р. № 1188 журналу присвоєно категорію "Б" із галузей науки: державне управління, право та економіка

Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021 № 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології

Рекомендовано до друку Президією Всеукраїнської Асамблеї докторів наук з державного управління (Рішення від 26.12.2025, № 11-1/12-25)

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації
Серія КВ № 24436-14376Р від 09.06.2020 р.

Журнал видається за підтримки Міжнародного економічного інституту (Есеніце, Чехія) та
КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва"

Журнал заснований з метою розвитку вітчизняного наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні та за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку державного управління, права, економіки, психології, педагогіки та медицини. Видання розраховано на дослідників, викладачів вищих навчальних закладів, аспірантів, магістрів, фахівців-практиків.



Наукове видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), міжнародної пошукової системи

Google Scholar та до міжнародної наукометричної бази даних Research Bible.

Головний редактор:



Жукова Ірина Віталіївна — кандидат наук з державного управління, доцент, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, Лауреат премії імені Івана Франка у галузі інформаційної діяльності, Лауреат Всеукраїнської премії «Інновація в освіті — 2018», м. Київ, Україна

Заступники Головного редактора:

Янчук Артем Олександрович — доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, Заступник керівника Апарата Верховної Ради України (Київ, Україна);

Непомнящий Олександр Михайлович — доктор наук з державного управління, кандидат економічних наук, професор, Дійсний член Академії будівництва України, професор кафедри архітектури і просторового планування Національного авіаційного університету (Київ, Україна). Заслужений будівельник України, Почесний працівник будівництва та архітектури, державний службовець 3 рангу (Київ, Україна);

Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна);



ЗМІСТ

СЕРІЯ «Державне управління»

Бебешко Р.В. <i>БРЕНДИНГ МІСТ І РЕГІОНІВ УКРАЇНИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЕРЖАВНОЇ ІМІДЖЕВОЇ ПОЛІТИКИ У СВІТОВОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ (НА ПРИКЛАДІ МІСТА ЛЬВОВА)</i>	28
Бублій М.П., Статівка Н.В. <i>ЕВОЛЮЦІЯ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ЛЮДСЬКОГО КАПІТАЛУ У СИСТЕМІ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ</i>	37
Бурик З.М., Бурик М.М. <i>РОЛЬ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ У РОЗВИТКУ ЛОГІСТИЧНИХ ПРОЦЕСІВ</i>	50
Вольська О.М. <i>СОЦІАЛЬНА СТІЙКІСТЬ ЯК ЕЛЕМЕНТ ДЕРЖАВНОЇ ПОЛІТИКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ</i>	75
Гарасим'юк О.І. <i>ЦИВІЛЬНИЙ ЗАХИСТ У СИСТЕМІ ДЕРЖАВНОГО УПРАВЛІННЯ: ІНСТИТУЦІЙНІ МЕХАНІЗМИ, КООРДИНАЦІЯ ТА СТІЙКІСТЬ ГРОМАД</i>	84
Глущенко О.О. <i>ВПЛИВ ПОДАТКОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ТРАНСФОРМАЦІЮ ФУНКЦІЙ ДЕРЖАВИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ</i>	97
Гошовська В.А., Дудко І.Д., Рейтерович І.В. <i>РОЛЬ ІНСТИТУТІВ ПРЕДСТАВНИЦЬКОЇ ВЛАДИ ТА ГРОМАДЯНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА У ВІДНОВЛЕННІ ГРОМАД В УКРАЇНІ (ЗГІДНО ЄВРОПЕЙСЬКИХ ПРИНЦИПІВ)</i>	107
Гурінчук О.Б. <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА РИЗИКИ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ІНФОРМАЦІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ УКРАЇНИ В УМОВАХ ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ: ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ СТАНУ НА 2025 РІК</i>	120
Дегтяр О.А. <i>МЕХАНІЗМИ ДЕРЖАВНОГО РЕГУЛЮВАННЯ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ ЕНЕРГЕТИКИ В КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ЕНЕРГЕТИЧНОЇ ПОЛІТИКИ</i>	132
Дегтяр О.А. <i>ЦИФРОВА ТРАНСФОРМАЦІЯ ПУБЛІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ЯК ІНСТРУМЕНТ ЗАХИСТУ НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ</i>	142



Щур Ю.Д. 2021
МЕХАНІЗМИ ЗАХИСТУ ПРАВ ЖІНОК У ШЛЮБНО-СІМЕЙНИХ ВІДНОСИНАХ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ІСЛАМСЬКОГО ПРАВА ТА НАЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ

Яворська В.Г., Кельман Р.М. 2031
ПРИНЦИП ПРЕЗУМПЦІЇ НЕВИНУВАТОСТІ У КРИМІНАЛЬНОМУ ПРАВІ ТА МЕХАНІЗМИ ЙОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В КРИМІНАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ УКРАЇНИ

СЕРІЯ «Психологія»

Chyzykova M.M., Starovoyt Yu.P. 2041
FROM PLAY TO GENIUS: A STUDY OF OPTIMAL INTERACTION STYLES AND THEIR IMPACT ON HEMISPHERIC INTEGRATION IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S CREATIVITY

Krynichko V.V. 2057
FROM TRAUMA TO SELF-ACCEPTANCE: THE EVOLUTION OF THE BODILY SELF IN THE POSTOPERATIVE EXPERIENCE OF FACIAL RECONSTRUCTION

Pasulia O. 2090
THE IMPACT OF STYLISTIC TRANSFORMATIONS OF THE FACE AND HAIR ON CLIENT SELF-ESTEEM AND BODY PERCEPTION

Багас О.П., Максимішина О.С. 2104
РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Балахтар В.В., Павленок К.С. 2113
ПСИХОЛОГІЧНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ, АВТОНОМНІСТЬ І РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ОСОБИСТІСНИЙ РЕСУРС ЛІДЕРСТВА В ОСВІТНІЙ ОРГАНІЗАЦІЇ

Бігун Н.І., Прокопчук В.В. 2126
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ОСОБИСТОСТІ

Василевська О.І., Блохіна І.О., Москаленко О.В. 2139
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Вдовіченко О.В. 2154
ПЕРСПЕКТИВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ РОБОТИ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ



Галела А.Ю., Литвин Р.Р. <i>ОСОБИСТІСНІ ЧЕСНОТИ СУБ'ЄКТІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	2164
Гога Н.П. <i>УЗГОДЖЕНІСТЬ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТАХ</i>	2180
Гога Н.П., Шейко А.О. <i>МІЖГРУПОВА ВЗАЄМОДІЯ У МУЛЬТИКУЛЬТУРНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОГО КАПІТАЛУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</i>	2191
Голярдик Н.А., Москаленко О.В., Блохіна І.О. <i>АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК АДІКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЕПОХУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ</i>	2204
Гуляс І.А., Радчук В.М., Черновська Л.В. <i>ЕТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА ТА АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ У СПРИЙНЯТТІ СТУДЕНТІВ</i>	2220
Долгоносенко В.В. <i>ВПЛИВ ЕМОЦІЙНО-МОТИВАЦІЙНИХ ФАКТОРІВ НА РОЗВИТОК ПРОКРАСТИНАЦІЙНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ</i>	2233
Доцевич Т.І. <i>ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ: КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ І ПСИХОЛОГІЯ</i>	2247
Дунець Л.М. <i>ОСНОВНІ ФОРМИ ПОВЕДІНКИ ВІДХИЛЕННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ</i>	2258
Євдокімова О.О., Шелкошвєєв І.В. <i>КЛАСИЧНІ ТЕОРІЇ МАСОВОЇ ПОВЕДІНКИ: Г. ЛЕ БОН, Г.ТАРД, З.ФРЕЙД У КОНТЕКСТІ РОЗВИТКУ СОЦІОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЇ МАС</i>	2269
Жванія Т.В. <i>ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ ЯК ПРЕДИКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ КЛІЄНТІВ У ПРОЦЕСІ КОНСУЛЬТУВАННЯ</i>	2280
Калужинський Я.В. <i>НАВИЧКИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ДІТЕЙ З ЕПІЛЕПСІЄЮ ОРГАНІЧНОГО ГЕНЕЗУ – ОЦІНКА ВИКОРИСТАННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ</i>	2289
Коваленко С.Ю., Романюк Л.В. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ДИТЯЧОЇ ТВОРЧОСТІ</i>	2305



- Ковальчук І.В., Алексєєва О.І., Петренко О.М., Харченко С.І.** 2316
ВПЛИВ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕРСОНАЛУ В УМОВАХ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ КОНФЛІКТІВ
- Кондратьєва І.П.** 2329
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПРОЯВІВ МОЛОДІЖНОГО ЕКСТРЕМІЗМУ
- Кордіяка Ю.М., Борисова С.Б., Грачова А.М.** 2341
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ
- Костюченко Є.А.** 2355
ПСИХОЛОГІЧНІ КОРЕЛЯТИ ФЕНОМЕНУ ІМПОСТОРА У СТУДЕНТІВ УКРАЇНСЬКИХ УНІВЕРСИТЕТІВ
- Куделя Н.В., Співак Л.М.** 2366
ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ З ЖИТТЄСТІЙКІСТЮ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ
- Кулакова Л., Онокало О.** 2373
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПРОФЕСІЙНІЙ УСПІШНОСТІ ФАХІВЦІВ З ІНФОРМАЦІЙНИХ СИСТЕМ І ТЕХНОЛОГІЙ
- Кучеренко С.М., Кушнірук А.В., Демченко А.Ю.** 2385
ПСИХОСЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ ПАРТНЕРІВ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ: РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ОРІЄНТИРИ
- Лебединський Е.Б., Ткач П.С.** 2399
ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ВІЙСЬКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ
- Лисенко Л.М., Козаченко К.М.** 2412
ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ САМОТНІСІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ У ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВАХ ПІДЛІТКІВ
- Малімон В.І.** 2428
СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ ТА САМОТНІСТЬ У КЛЮЧОВИХ ЖИТТЄВИХ ПЕРЕХОДАХ: МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗРІЗНЕННЯ І ВИМІРЮВАННЯ
- Маципура О.В., Павленко М.С.** 2451
ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ



УДК 159.9:331.101

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12\(66\)-2451-2468](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12(66)-2451-2468)

Маципура Олена Василівна студентка 2 курсу магістратури Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ

Павленко Марина Сергіївна PhD, старший викладач кафедри практичної психології Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, м. Київ, [https:// orcid.org/0000-0003-2177-5000](https://orcid.org/0000-0003-2177-5000)

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ УКРАЇНСЬКИХ БІЖЕНЦІВ

Анотація. У статті представлено результати теоретичного та емпіричного аналізу емоційного вигорання у професійній діяльності українських біженців, які свідчить, що війна і вимушена міграція підвищують стрес і травматичні симптоми біженців, а соціальна самоізоляція та уникання проблем посилюють емоційне вигорання, яке може розглядатися як стійкий стан або динамічний процес емпіричного дослідження емоційного вигорання українських біженців у професійній діяльності. Для емпіричного дослідження використовувалась версія, пов'язана з роботою опитувальника для вимірювання вигорання Burnout Assessment Tool (BAT), методика «Опитувальник професійної життестійкості» (О. Кокун) та методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Отримані дані свідчать про **високий рівень емоційного вигорання** у більшості респондентів, що проявляється хронічною втомою, відчуттям спустошеності, труднощами концентрації, зниженням мотивації та емоційною нестабільністю. Виявлено **низькі показники професійної життестійкості**, що вказує на слабку здатність до адаптації в умовах професійного стресу. **Домінуючим копінг-стилем** є уникання, яке проявляється схильністю до ігнорування проблеми, соціального відволікання та відсутності активних дій для її вирішення. Метод математичного аналізу показав, що професійна життестійкість негативно корелює з емоційним вигоранням ($r < -0,324$, $p < .05$), тобто учасники з високим або середнім рівнем життестійкості менш схильні до вигорання, тоді як особи з низьким рівнем життестійкості більш вразливі. Негативний, але незначущий зв'язок виявлено між позитивними копінг-стратегіями та емоційним вигоранням ($r < -0,018$, $p > .05$), що свідчить про відсутність статистично значущого впливу копінг-стратегій на вигорання. Одночасно позитивні кореляції між копінг-стратегіями та професійною життестійкістю ($r = 0,346$, $p < .005$) вказують на те, що ефективне використання копінг-стратегій пов'язане з вищим рівнем життестійкості. Результати дослідження підкреслюють необхідність розробки психологічних



програм підтримки та підвищення професійної життєстійкості українських біженців.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійна діяльність, українські біженці, професійна життєстійкість, копінг-стратегії.

Matsupura Olena 2nd-year Master's student Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv

Pavlenko Maryna PhD, Senior lecturer of the Department of Practical Psychology Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, <https://orcid.org/0000-0003-2177-5000>

EMOTIONAL BURNOUT IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF UKRAINIAN REFUGEES

Abstract. The article presents the results of a theoretical and empirical analysis of emotional burnout in the professional activities of Ukrainian refugees, indicating that war and forced migration increase stress and trauma-related symptoms among refugees. Social self-isolation and problem avoidance exacerbate emotional burnout, which can be understood either as a stable state or as a dynamic process.

The version associated with the functioning of the Burnout Assessment Tool (BAT) questionnaire for measuring burnout was used for the empirical study, the Professional Resilience Questionnaire (O. Kokun), and the Coping Behavior in Stressful Situations method were used. The data indicate a high level of emotional burnout in most respondents, manifested in chronic fatigue, feelings of emptiness, concentration difficulties, decreased motivation, and emotional instability. Low levels of professional resilience were observed, reflecting a weak ability to adapt under professional stress. The dominant coping style was avoidance, expressed as a tendency to ignore problems, seek social distraction, and refrain from active problem-solving.

Mathematical analysis showed that professional resilience negatively correlates with emotional burnout ($r < -0.324$, $p < .05$), meaning that participants with high or medium levels of resilience are less prone to burnout, while those with low resilience are more vulnerable. A negative but non-significant relationship was found between positive coping strategies and emotional burnout ($r < -0.018$, $p > .05$), indicating no statistically significant effect of coping on burnout. Simultaneously, positive correlations between coping strategies and professional resilience ($r = 0.346$, $p < .005$) suggest that effective use of coping strategies is associated with higher levels of resilience. The results emphasize the need to develop psychological support programs aimed at enhancing professional resilience among Ukrainian refugees.

Keywords: emotional burton, professional activity, Ukrainian refugees, professional resilience, coping strategies.



Постановка проблеми. Надзвичайно актуальною проблемою в умовах соціально-політичної, військової та економічної ситуації в Україні є емоційне вигорання українців, які були змушені виїхати за кордон через військові події пов'язані з повномасштабним вторгненням росії в Україну. Біженці за кордоном зустрічаються з різного роду проблемами, викликами, одна з яких це необхідність адаптуватися до нових умов проживання, культури, професійної діяльності, необхідністю вивчати іншу мову, а це, в свою чергу є додатковим джерелом стресу і вимагає навички управління власними емоціями. Згідно з результатами досліджень українських науковиць О. Никоненко та І. Рафальської, станом на кінець січня 2024 року через воєнний стан за кордоном перебуває 4,9 млн українців. Переважну більшість становлять жінки (найбільша частка - віком 35-44 роки) та діти. Найбільше українських біженців знайшли притулок в країнах Європи. (Никоненко, Рафальська, 2024).

Професійне працевлаштування безперечно є потребою не тільки в ракурсі виживання біженців, а і засобом самореалізації. Відтак, важливим є підтримання та відновлення робочого стану. Головною метою стає попередження хворобливого стану людини шляхом активного відновлення її психофізіологічних резервів, які забезпечують рівновагу організму із навколишнім середовищем. Часто біженці зустрічаються з перешкодами в отриманні роботи, які переважно пов'язані з відсутністю або мінімальним знанням мови, через що люди змушені працювати на низькооплачуваних роботах. Згідно офіційних даних сайту Канади, під час військового стану запровадженого в Україні до Канади приїхало 298 128 українців за спеціальною програмою CUAET (Canada-Ukraine authorization for emergency travel).

Активізація професійної діяльності, інформаційні, комунікативні, емоційні перевантаження, адаптивне виснаження ресурсів піднімають питання збереження фізичного та психічного здоров'я біженців, забезпечення стійкості до професійних захворювань і розладів, зокрема професійного вигорання. Науковиці, О. Лич та А. Олійник відзначають, що емоційне вигорання може впливати на сферу особистих досягнень, що проявляється в зниженому відчутті трудової компетентності, невдоволенні собою, знижені цінності особистої діяльності, негативному баченні себе як професіонала та особистості. Внаслідок цього у людини поступово знижується професійна та особистісна самооцінка, формується відчуття некомпетентності та байдужості до роботи. (Лич, Олійник, 2024).

Проведення аналізу методів профілактики та подолання емоційного вигорання у контексті адаптації біженців та розробка програм та методів попередження і подолання явища емоційного вигорання є важливою, адже буде безпосередньо впливати на здатність до адаптації, як у соціальній так і професійній сфері, поліпшуючи якість життя біженців.



Мета. Дослідити особливості емоційного вигорання у професійній діяльності серед українських біженців.

Завданнями дослідження: 1) аналіз наукових підходів до проблеми емоційного вигорання у професійній діяльності українських біженців; 2) емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання українських біженців у професійній діяльності на прикладі українських біженців в Канаді; 3) розробка психологічних вправ щодо профілактики і подолання емоційного вигорання серед українських біженців.

Методи дослідження. У роботі використано методи теоретичного дослідження, такі як аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення даних. Серед емпіричних методів: анкетування та інтерв'ювання українських біженців, а також психодіагностичні методики: версія, пов'язана з роботою опитувальника для вимірювання вигорання Burnout Assessment Tool (BAT); «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун), методика визначення «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер).

Виклад основного матеріалу. Під час проведеного теоретичного дослідження проаналізовано концептуальні висновки українських науковців щодо проблем вимушеної міграції та адаптації біженців в умовах війни. Зокрема, українські науковці А. Дідковський та Л. Дідковська акцентують увагу на тому, що з погляду індикаторів просторової мобільності населення найбільш проблемною у плані адаптації до нового соціуму є саме категорія біженців. Українські науковці відзначають необхідність враховувати, що війна змушує людей шукати безпечне життя для себе і своїх дітей, тому вимушене переміщення осіб за кордон часто пов'язане з неготовністю людини до міграції ні фізично, ні ментально. (Дідковський А., Дідковська Л, 2024).

Науковець, О. Хайленко зазначає, що українські біженці мають значно вищий рівень стресу та симптомів, пов'язаних із травмою, ніж непереміщені особи та вимушено переміщені особи. Можливо, така ситуація виникає через додаткові стресові фактори після міграції з якими стикаються біженці під час процесу інтеграції (Дзюба, 2015).

О. Хайленко підкреслює, що соціальна самоізоляція, дезадаптивна стратегія уникнення подолання, опосередковує зв'язок між стійкістю до стресу та симптомами посттравматичного стресового розладу, і припускає, що люди з нижчою стійкістю частіше використовують метод уникнення подолання і, як наслідок, посилюють симптоми посттравматичного стресового розладу (Khailenko, O., & Vascon, A. M., 2024).

У зарубіжних дослідженнях виокремлюють щонайменше два підходи до трактування феномену емоційного вигорання та його симптомів: результативний і процесуальний. Перший розглядає вигорання як відносно стійкий стан, що



складається з певних структурних компонентів, тоді як другий підхід інтерпретує його як динамічний процес, який проходить через послідовні закономірні фази. Синдром емоційного вигорання є багатокомпонентним явищем, яке виникає як захисна реакція на тривалий стрес, пов'язаний із професійною діяльністю, з яким не вдалося впоратися ефективно.

Традиційно вчені поділяють чинники вигорання на ситуаційні та особистісні. Хоча особистісні чинники є менш важливими предикторами вигорання, ніж ситуаційні, вони широко представлені у дослідженнях прогнозування вигорання. Причини, через які особистісні характеристики розглядають як предиктори вигорання, полягають у тому, що люди можуть сприймати вимоги робочого середовища по-своєму і відповідно реагувати на них залежно від своїх індивідуальних особистісних рис; людина може впливати на об'єктивну природу робочого середовища — наприклад, емоційно стабільні екстраверти здатні самостійно обирати більш сприятливі умови діяльності; індивідуальні відмінності у рисах особистості визначають, як люди справляються з вимогами середовища (Олефір, Боснюк, 2019)

Емоційне вигорання на роботі впливає на всі сфери життя та призводить до погіршення його якості: депресії, заниженої самооцінки, знецінювання власних досягнень, відстороненості від колективу, збіднення емоційних проявів, зниження мотивації, уникнення контактів, цинізму і навіть може нашкодити цільовій аудиторії з якою особистість працює.

Науковці, Гридковець Л., Т. Вебер, Н. Журавльова, О. Запорожець, О. Климишин, Д. Креймейер, А. Мокроусова, Н. Пророк, Н. Сиротич, Т. Сіренко, Л. Царенко, Н. Шапошник визначають поняття професійне вигорання, як психофізіологічну реакцію організму людини на тривалі стреси різного рівня інтенсивності, обумовлену її професійною діяльністю, що розгортається в поетапному проходженні рівнів напруження, резистенції та виснаження (Гридковець Л., Т. Вебер, Н. Журавльова, 2018). Причиною напруження автори вважають професійну діяльність у атмосфері нестабільних стресових обставин, фізичного та психічного перевантаження, підвищеної відповідальності.

Науковцями було досліджено, що напруження проявляється у:

- 1) переживанні психотравмивних обставин (людина сприймає професійну реалізацію як травмівну, при цьому стресогенних чинників важко або й зовсім не можна уникнути, або вони посилюються);
- 2) невдоволенні собою (виникає почуття провини за прогалини в діяльності, звинувачення себе в неспроможності виконати належним чином поставлені завдання; може виникати відчуття некомпетентності, втрати здатності бачити позитивні наслідки своєї праці);
- 3) відчутті «загнаності в клітку» (з'являється відчуття безвихідності ситуацій, бажання втекти);



4) тривозі та депресії (спостерігається розвиток тривожності стосовно діяльності, що супроводжується підвищенням нервовості, депресивним настроєм)» (Гридковець Л., Т. Вебер, Н. Журавльова, О., 2018).

Вигорання не обмежується професійною сферою та стресогенним характером діяльності людини. Втрата фахівцями відчуття сенсу своєї професійної діяльності, знецінення зусиль та втрата віри у сенс життя переживається як внутрішньоособистісний конфлікт (Дзюба, 2016).

Диференціація фаз та змісту синдрому емоційного вигорання біженців потребує індивідуального підходу у проведенні його корекції. Враховуючи, що наявність синдрому емоційного вигорання призводить до професійної деформації особистості та розвитку психосоматичних захворювань, необхідним постає вживання комплексних заходів щодо його профілактики. Отже, для розуміння сутності, діагностики та корекції емоційного вигорання біженців необхідне комплексне вивчення його окремих аспектів.

Дослідження проводилося у квітні 2025 року серед українців, віковою категорії від 26 років, які переїхали під час вторгнення росії в Україну до Канади на базі організації Ottawa Ukrainian Mental Health (www.ottawaukrainianmh.ca) у кількості 40 шляхом анкетування із застосуванням Google Forms.

За результатами емпіричного дослідження, яке було проведене у квітні 2025 року на базі організації Ottawa Ukrainian Mental Health cthtl серед 40 українців, віковою категорії від 18 років, серед яких 70% це особи віком від 26 до 45 років, 25% - від 46 до 60 років та 5% респондентів – віком від 60 років. Всі респонденти переїхали під час повомасштабного вторгнення росії в Україну, переважна більшість респондентів (80%) були вимушені переїхати до Канади, для 12,5% респондентів цей переїзд був більше запланованим і 7,5% респондентів скористалися можливістю переїхати до Канади з інших країн Європи. Гендерний склад респондентів розподілений таким чином: 92,5% – складають жінки, 7,5% - чоловіки.

Діаграма відображає частку осіб з числа біженців, залучених до різних секторів економіки Канади. Найбільше представлена сфера послуг (27,5 %), далі — адміністративні професії (25,0 %) та допомагаючі професії типу «людина-людина» (22,5 %). Менше біженців працює у сфері робітничих спеціальностей (17,5 %) та ІТ-сфері (7,5 %). Результати опитування щодо розподілу респондентів за сферами зайнятості представлений на рисунку 1.

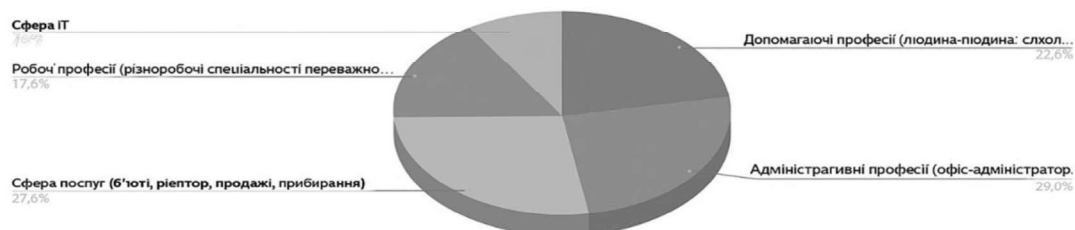


Рис.1. Розподіл респондентів за сферами зайнятості

У дослідженні були застосовані такі психодіагностичні методики: опитувальник для вимірювання вигорання (Burnout Assessment Tool, BAT). Науково обґрунтований психодіагностичний інструмент, розроблений Вілмаром Шауфелі та іншими дослідниками для оцінки ризику професійного вигорання. BAT базується на сучасних теоретичних підходах до вигорання як синдрому, що включає емоційне, когнітивне та фізичне виснаження, викликане хронічним робочим стресом. Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун) є інструментом, розроблений українським психологом для оцінки рівня життєстійкості в професійному контексті. Життєстійкість (hardiness) розглядається як здатність особи протистояти стресу, зберігати мотивацію та адаптуватися до викликів у професійній діяльності. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (Coping Inventory for Stressful Situations, CISS), розроблена С. Норманом, Д. Ендлером, Д. Джеймсом і М. Паркером, призначена для оцінки індивідуальних стратегій подолання стресу та базується на теорії копінг-поведінки, яка розглядає, якою є реакція облей на стресові ситуації через когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії.

За результатами психодіагностичних методик: опитувальник Burnout Assessment Tool (BAT), «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун), «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях». Отримані дані свідчать про високий рівень сформованості емоційного та з метою встановлення достовірності отриманих відомостей застосовано розрахунок коефіцієнту кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми Jamovi 26.0.

Проведене дослідження із застосуванням версії, пов'язаної з роботою «Опитувальника для вимірювання вигорання» (Burnout Assessment Tool, BAT) засвідчило достатньо низький рівень сформованості професійного вигорання



серед більшості респондентів (68%), що може свідчити про високу витривалість і адаптивність українських біженців у професійній діяльності. Більшість респондентів навчилися долати стресові періоди відносно успішно. Серед опитаних 15% респондентів відчувають середній рівень професійного вигорання. Важливо відзначити, що 18% респондентів відчувають високий рівень вигорання пов'язаного з роботою. Для них характерна постійна втома, навіть після відпочинку, відчуття «спустошеності» або браку енергії для роботи, труднощі з концентрацією через фізичну чи емоційну втому. Учасники дослідження часто припускаються помилок через неуважність, відчувають труднощі з організацією думок або запам'ятовуванням інформації. Для них притаманні часті перепади настрою або дратівливість на роботі, відчуття тривоги чи смутку, пов'язаних із робочими ситуаціями, відсутня мотивація до виконання робочих завдань, на противагу якій сформована впевненість у незначущості виконуваної роботи. Результати опитування щодо вимірювання вигорання пов'язаного з роботою подані на рисунку 2.

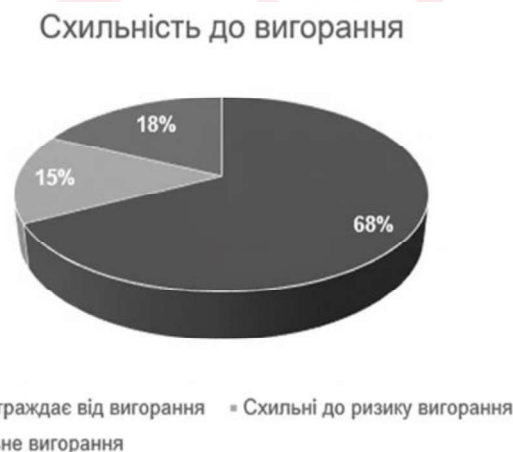


Рис.2. Результати опитування щодо вимірювання вигорання пов'язаного з роботою

Результати за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун) засвідчили перевагу показників вище середнього (30%) та середнього рівнів (25%) серед більшості респондентів. Показники високого рівня професійної життєстійкості переважають серед 8% респондентів. Загальний показник професійної життєстійкості відображає достатньо сильну здатність українських біженців адаптуватися до професійних стресових ситуацій, підтримувати мотивацію та зберігати психологічну стійкість. Респонденти з нижчим за середній рівень (15%) і низьким рівнем професійної життєстійкості (23%) схильні швидше виснажуватися в умовах професійного стресу, відчувають іноді труднощі з подоланням робочих викликів. Вони можуть виявляти емоційне засмучення та певне зниження ефективності діяльності, однак не схильні уникати складних або відповідальних завдань. У професійному контексті для



них характерні прояви помірної емоційної нестабільності та тривожності, які, водночас, не супроводжуються відчуттям безпорадності чи втрати контролю над ситуацією. Результати за опитувальником професійної життестійкості подані на рисунку 3.

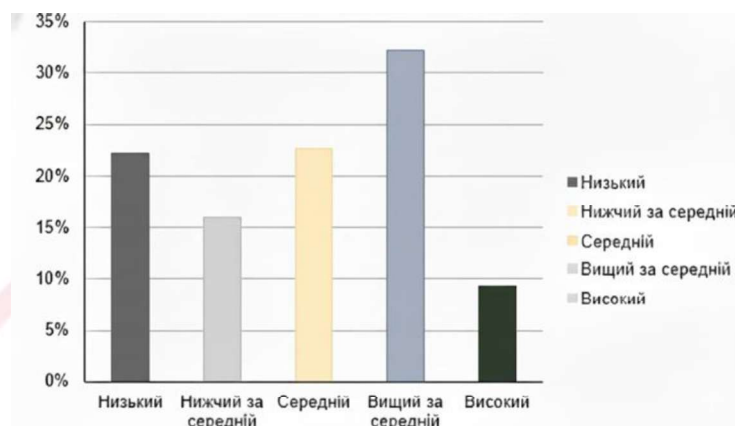


Рис.3. Результати дослідження за опитувальником професійної життестійкості

Результати діагностики за методикою «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер) дають змогу виокремити закономірності, що копінг, орієнтований на вирішення завдань, переважає серед 31% респондентів. Даний тип копіngu спрямований на активне вирішення проблеми, що викликає стрес, шляхом аналізу ситуації, планування дій та використання наявних ресурсів. Людина зосереджується на зміні обставин або нейтралізації джерела стресу. Ця стратегія є проблемно-фокусованою і вважається адаптивною в ситуаціях, де людина має контроль над обставинами.

Копінг, орієнтований на емоції, переважає серед 23% респондентів. Зазначений тип копіngu зосереджений на регуляції емоційного стану, викликаного стресом, проте не на зміні самої ситуації. Особистість намагається впоратися з негативними почуттями, такими як тривога, гнів чи смуток, через саморефлексію, вираження емоцій або зміну сприйняття ситуації. Стратегія часто застосовується у неконтрольованих ситуаціях, але може бути менш ефективною, якщо використовується надмірно.

Копінг, орієнтований на уникнення, переважає у 24% респондентів та передбачає спроби уникнути або ігнорувати стресову ситуацію замість її вирішення чи емоційного опрацювання. Людина може відволікатися від проблеми, заперечувати її існування або уникати контакту з джерелом стресу. Дана стратегія може бути корисною в короткостроковій перспективі, але часто є неадаптивною за умови тривалого стресу.

Копінг, орієнтований на відволікання, переважає серед 20% респондентів (соціальне відволікання зафіксовано у 9% респондентів включно). Особистість може відволікатися від проблеми, не заперечувати її існування, але знімати



напруження у такий спосіб, щоб відкладати час на вирішення задачі або її обмірковування. Результати дослідження за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» подані на рисунку 4.

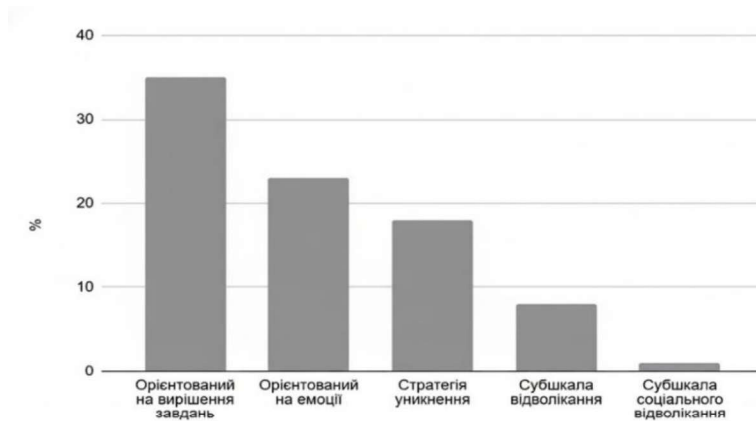


Рис.4. Результати дослідження за методикою діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях

Метод математичного аналізу дав можливість виявити негативний кореляційний зв'язок між показниками емоційного вигорання і професійною життєстійкістю (стресостійкістю) ($r < -0,324$, $p < .05$), що може свідчити про те, що учасники дослідження, які продемонстрували високі й середні показники професійної життєстійкості (стресостійкості), не схильні до переживання емоційного вигорання, в свою чергу, особи з низьким рівнем професійної життєстійкості (стресостійкості) є схильними до вигорання. Графічно кореляційні зв'язки між показниками емоційного вигорання та професійною життєстійкістю представлено на рисунку 5.

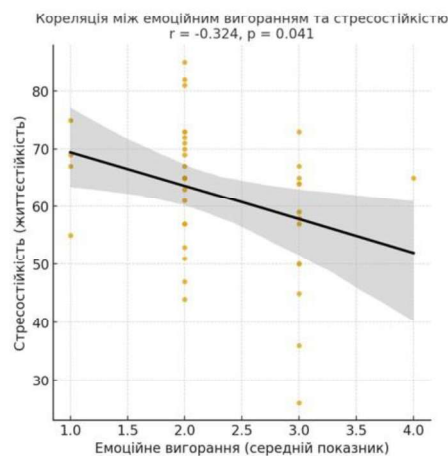


Рис.5. Кореляційні зв'язки між показниками емоційного вигорання та професійною життєстійкістю



Застосування математичного аналізу дало можливість виявити негативні кореляційні зв'язки між показниками позитивних копінг-стратегій та емоційного вигорання ($r < -0,018$, $p > .05$) та стверджувати, що не спостерігається суттєвого зв'язку між рівнем емоційного вигорання та використанням копінг-стратегій. Графічно кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та емоційного вигорання представлено на рисунку 6.

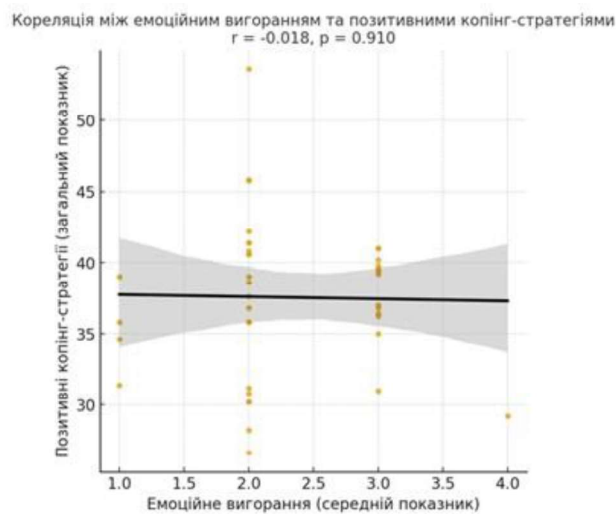


Рисунок 6. Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та емоційного вигорання

Результати, отримані за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», свідчать про домінування стратегії уникнення. Для більшості учасників характерне занурення в діяльність, не пов'язану з проблемою, заперечення її існування чи серйозності, уникнення людей, місць або ситуацій, що нагадують про стресор. Також респонденти часто використовують соціальне відволікання, пасивність, відсутність активних дій для вирішення проблеми та очікування, що вона зникне сама собою. Метод математичного аналізу дав можливість відслідкувати позитивні кореляційні зв'язки між показниками використання копінг-стратегій та професійною життєстійкістю ($r < 0,346$, $p < .005$). Даний результат свідчить, що учасники дослідження, які ефективно використовують копінг-стратегії, виявляють високий рівень професійної життєстійкості. Графічне представлення кореляційних зв'язків між показниками копінг-стратегій та професійної життєстійкості представлено на рисунку 7.

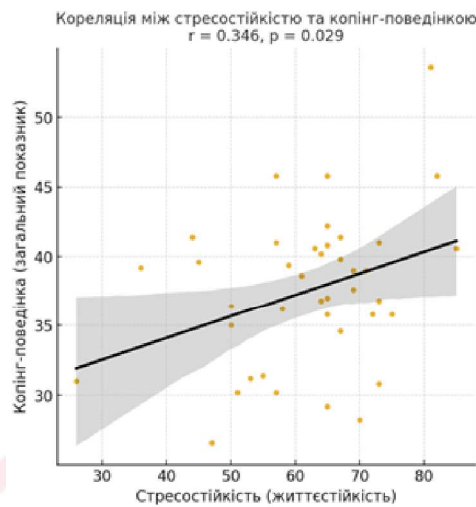


Рис.7. Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій та професійної життєстійкості

Обговорення. Теоретичний аналіз засвідчив, що війна та вимушене переміщення справляють суттєвий негативний вплив на психологічний стан біженців, спричиняючи підвищення рівня стресу, тривожності та проявів травматичного досвіду. Серед груп чинників, що відіграють суттєву роль у формуванні емоційного вигорання біженців варто виокремити: особистісні, рольові та організаційні. Як особистісні чинники емоційного вигорання розглядають інтроверсію, реактивність, авторитаризм, низьку самоповагу, низький рівень емпатії, а також незадоволеність професією та динамікою професійного зростання. До рольових чинників ризику виникнення емоційного вигорання в біженців відносять рольовий конфлікт, рольову невизначеність та рольову перевантаженість. Організаційний чинник пов'язаний з умовами та особливостями роботи.

Форми зайнятості (сектори економіки, рівень кваліфікації та тип роботи), в які інтегруються біженці, мають значний вплив на ризик розвитку синдрому вигорання. Представники робітничих спеціальностей, до яких належать 17,6% респондентів, часто мають мало впливу на свій графік, робоче навантаження та процеси в межах виконання завдань, що є ключовим фактором вигорання. Якщо робота сприймається як тимчасова або значно нижча за рівнем кваліфікації, часто вимагає тривалих змін, роботи стоячи або важкої фізичної праці, що призводить до зниження відчуття особистих досягнень, емоційного та фізичного виснаження. До представників адміністративних професій належить 25,0 % респондентів, робота яких подекуди є монотонною із повторюваними завданнями, може включати великі обсяги паперової роботи та стислі терміни, що спричиняє емоційне виснаження, обмежені можливості для кар'єрного зростання можуть знижувати мотивацію та відчуття особистих досягнень.

Представники допомагаючих професій типу «людина–людина» (22,5), згідно специфіки діяльності, постійно взаємодіють з людьми, є найбільш



схильними до вигорання. Працівники мають постійно демонструвати емпатію та позитив, незалежно від власних почуттів і відчувати моральне виснаження, що може бути особливо виражено серед біженців, які самі пережили травматичний досвід і в силу специфіки діяльності тепер мають емоційно підтримувати інших.

З одного боку, робота у сфері послуг і допомагаючих професіях передбачає постійне емоційне залучення, міжособистісну взаємодію, потребу у співпереживанні клієнтам чи підопічним. Це створює підвищене емоційне навантаження і збільшує ризик емоційного виснаження — центрального компонента синдрому вигорання. Особливо це стосується працівників, які не мають достатньої соціальної підтримки, ще адаптуються до нової культури або змушені працювати понаднормово через фінансову нестабільність.

З іншого боку, тимчасова чи неповна зайнятість, характерна для значної частки біженців, знижує рівень професійної реалізації та задоволення працею, що проявляється у почутті неефективності, деперсоналізації та втраті мотивації. Фінансова нестабільність і невизначеність майбутнього додатково підсилюють психоемоційну напругу. Натомість ті, хто має стабільну повну зайнятість або можливість самозайнятості можуть демонструвати нижчі показники вигорання. Стабільність, автономія та контроль над умовами праці сприяють відчуттю компетентності й внутрішньої опори, що є захисними чинниками проти вигорання.

Отже, можна зробити висновок, що ризик емоційного вигорання серед біженців у Канаді тісно пов'язаний із формою зайнятості та специфікою професійної діяльності. Найбільш вразливою групою є працівники сфер «людина-людина» для яких характерні емоційна перевтома, почуття нестабільності та професійна невпевненість.

У сучасних умовах представники ІТ-сфери (7,5%), онлайн-сервісів та освітнього сектору дедалі частіше працюють дистанційно, використовуючи цифрові платформи та мережеві ресурси (Minora, 2022). Такий формат зайнятості має безперечні переваги, зокрема спрощує доступ до ринку праці для мігрантів і сприяє їхній професійній інтеграції. Водночас результати низки досліджень засвідчують, що дистанційна робота може виступати суттєвим психоемоційним стресором, підвищуючи ризик розвитку психологічних труднощів. Тривале виконання професійних обов'язків у режимі онлайн нерідко призводить до емоційного виснаження, професійного цинізму та зниження відчуття особистих досягнень — основних проявів синдрому емоційного вигорання.

Результати емпіричного дослідження із застосуванням версії, пов'язаної з роботою «Опитувальника для вимірювання вигорання» (Burnout Assessment Tool, BAT), дають можливість стверджувати, що близько 20% респондентів продемонстрували високий рівень професійного вигорання, що виявляється у відчутті постійної втоми, емоційного виснаження, зниженні концентрації уваги,



частих перепадах настрою, дратівливості та зниженні мотивації до виконання професійних обов'язків. Для цієї групи респондентів характерна тенденція до переживання тривожності та відчуття смутку, що може свідчити про потребу в додатковій психологічній підтримці та профілактичних заходах, спрямованих на збереження їхнього психоемоційного благополуччя. Результати, отримані за методикою «Опитувальник професійної життєстійкості» (О. Кокун), засвідчили переважання середніх і вище за середні показників професійної життєстійкості, що свідчить про здатність українських біженців ефективно адаптуватися до професійних викликів, підтримувати внутрішню мотивацію та зберігати психологічну рівновагу. Особи з нижчими показниками життєстійкості іноді демонструють емоційну нестабільність і тривожність, проте не втрачають здатності діяти цілеспрямовано й долати труднощі у професійній сфері.

Дані, отримані за методикою «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях», показали домінування проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу, що свідчить про зрілість психологічних механізмів адаптації. Для більшості респондентів характерна активна позиція у вирішенні труднощів, відповідальне ставлення до проблем і прагнення знайти конструктивні шляхи їх подолання. Водночас у частини досліджуваних простежується схильність до уникнення стресогенних ситуацій або пасивного очікування змін, що може потребувати розвитку навичок ефективнішого саморегулювання.

Метод математичного аналізу показав наявність негативного кореляційного зв'язку між емоційним вигоранням та професійною життєстійкістю ($r < -0,324$, $p < .05$). Це свідчить про те, що учасники з високим або середнім рівнем професійної життєстійкості менш схильні до емоційного вигорання, тоді як особи з низькою життєстійкістю більш вразливі до цього стану. Виявлено **негативні кореляційні зв'язки** між показниками позитивних копінг-стратегій та емоційного вигорання ($r < -0,018$, $p > .05$), що свідчить про **відсутність статистично значущого зв'язку** між рівнем емоційного вигорання та використанням копінг-стратегій у досліджуваних учасників. Виявлено **позитивні кореляційні зв'язки** між використанням копінг-стратегій та професійною життєстійкістю ($r = 0,346$, $p < .005$), що свідчить про те, що учасники, які ефективно застосовують копінг-стратегії, демонструють **вищий рівень професійної життєстійкості**.

У науковій літературі представлено велику кількість досліджень, присвячених вивченню взаємозв'язків між особистісними рисами (такими як стресостійкість, оптимізм тощо) та показниками вигорання — емоційним виснаженням, деперсоналізацією і відчуттям особистих досягнень. Метааналітичне дослідження Alarcon та ін. (2009) показало, що такі особистісні характеристики, як самооцінка, загальна самоефективність, внутрішній локус контролю, емоційна стабільність, екстраверсія, добросовісність, задоволеність, позитивна



та негативна емоційність, оптимізм, проактивність і резильєнтність, пов'язані з трьома вимірами вигорання.

У дослідженнях особистісні характеристики виступали як предиктори вигорання (тобто наявною була кореляція між рисами особистості та вигоранням). У низці досліджень, виконаних із застосуванням структурного моделювання, було показано, що модераторний ефект особистісних змінних виявляється у взаємозв'язку між чинниками робочого середовища та вигоранням. Так, у роботі Szczegielniak, Вака (2016) було виявлено модураційний вплив емоційного інтелекту на зв'язок між міжособистісними конфліктами на роботі та емоційним виснаженням. Цей зв'язок спостерігався лише серед тих працівників, у яких був вищий рівень емоційного інтелекту та які перебували в конфлікті з колегами. Модеруюча роль емоційного інтелекту була також виявлена у дослідженнях взаємозв'язку між невдачами на роботі та професійним вигоранням (Олефір, Боснюк, 2019).

Деякі дослідники вважають, що рівень особистісної здатності ухвалювати рішення прямо залежить від обраної життєвої стратегії. Результати їхніх досліджень свідчать про таку закономірність: під час планування майбутнього та визначення конкретних цілей людина орієнтується насамперед на власні цінності та ціннісні орієнтації. Відтак життєва стратегія розглядається як спосіб, за допомогою якого особистість приймає важливі рішення й вибудовує своє життя. (Тищенко, Дьяченко, 2020).

Іншим ключовим ресурсом є оптимізм, що розуміється як особистісна змінна, яка відображає ступінь узагальнених позитивних очікувань людини щодо свого майбутнього. Було встановлено, що цей особистісний чинник є сильним предиктором ризику вигорання. Важливим особистісним ресурсом є життєстійкість (hardiness). Життєстійкість визначається як ступінь, до якого людина здатна долати складні життєві обставини без погіршення фізичного та психологічного здоров'я, доведено, що цей ресурс знижує негативний вплив стресових факторів (Олефір, Боснюк, 2019).

Дослідження показують, що соціальна підтримка має значний позитивний вплив на психічне здоров'я імігрантів, включаючи посилення почуття приналежності, товариства та почуття власної гідності (Farrell, 2023).

Українська науковиця Т. Титаренко визначає соціально-психологічний супровід переміщених осіб як форму психологічної допомоги, що включає комплекс специфічних, тривалих і системно організованих заходів із психологічної підтримки та соціального сприяння інтеграції цих людей у місцеві громади в період переходу від стану війни до миру. (Каменщук Т., Коритчук Н, 2022)

Серед основних видів психологічної допомоги найбільш широкоживаними є консультування, профілактика, корекція, адаптація та реабілітація, діагностика та ін.



Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що більшість українських біженців, які перебувають у Канаді, демонструють низький рівень сформованості професійного вигорання, що свідчить про їхню високу психологічну витривалість, адаптивність і стресостійкість у професійній діяльності. Три роки перебування за кордоном виявилися достатнім періодом для соціальної, мовленнєвої та професійної адаптації, що пояснює низькі показники високого рівня вигорання серед респондентів. Вагомим чинником є також підтримка української громади в Оттаві, яка сприяє збереженню соціальних зв'язків, почуття приналежності та психологічної підтримки.

Висновки. Враховуючи, що наявність синдрому емоційного вигорання призводить до професійної деформації особистості та розвитку психосоматичних захворювань, необхідним постає вживання комплексних заходів щодо його профілактики. Отже, для розуміння сутності, діагностики та корекції емоційного вигорання біженців необхідне комплексне вивчення його окремих аспектів у рамках психології, соціальної роботи та медицини. Отже, результати дослідження підтверджують, що українські біженці, попри складні умови міграції, зберігають високий рівень психологічної стійкості, адаптаційного потенціалу та професійної ефективності, що є показником їхнього внутрішнього ресурсу й соціальної згуртованості. На основі отриманих даних емпіричного дослідження було розроблено комплекс психологічних вправ для профілактики емоційного вигорання серед українських біженців. Комплекс психологічних вправ включає п'ять блоків: саморефлексія, емоційна регуляція, фізична активність, соціальна підтримка та планування ресурсів. Вправи адаптовані до умов обмеженого часу, простору та ресурсів і враховують культурні особливості та потреби біженців. Регулярне виконання комплексу дасть можливість зміцненню психологічної стійкості, покращенню саморегуляції, відновленню емоційних ресурсів, запобігає емоційному вигоранню та повертає відчуття контролю й надії в новому соціальному середовищі та може бути ефективним інструментом підтримки професійної та психологічної стабільності.

Література:

1. Дідковський А., Дідковська Л. Соціально-культурна адаптація в імміграції. Львів. 2024. С. 70–71.
2. Дзюба Т. М. Вплив кризових станів на суб'єктивну оцінку внутрішньої картини професійного здоров'я особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*. К. ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2015. Том X. *Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Вип. 27. С. 110–120.
3. Дзюба Т. М. Аксіопсихологічні аспекти професійного здоров'я особистості. *Психологія особистості*. 2016. № 1 (7). С. 169–182.
4. Гридковець Л., Вебер Т., Журавльова Н., Запорожець О., Климишин О., Креймейер Д., Мокроусова А., Пророк Н., Сиротич Н., Сіренко Т., Царенко Л., Шапошник Н. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 3. Київ, 2018. С. 15–17, 112–130, 116.



5. Каменщук Т., Коритчук Н. Загальні засади організації першої психологічної допомоги постраждалим в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник студентського наукового товариства факультету права, публічного управління та адміністрування*. Вип.1. Вінниця. ТОВ «Друк», 2022. 184 с. С. 74–78.

6. Лич О., Олійник А. Особливості емоційного вигорання в українських біженців в Нідерландах. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень*: зб. наук. праць XIII Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2024. С. 171–174.

7. Никоненко О. В., Рафальська І. О. Емоційне вигорання у жінок під час вимушеної еміграції по причині війни. 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/viewPaper/2525>

8. Олефір, В. О., та Боснюк, В. Ф. Особистісні ресурси як модератори у взаємозв'язку між вимогами навчального середовища та вигорання студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*, 2019 (65), 21–29. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/12234>

9. Тищенко, Л. В., & Дьяченко, С. О. Соціально-психологічні чинники особистісного рішення щодо трудової міграції. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2020 (69), 94–99. URL: <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-13>

10. Ellis E, Hazell C, Mason O. The mental health of Ukrainian refugees: a narrative review. *Academia Medicine* 2024. P.1-12. URL: <https://doi.org/10.20935/AcadMed6232>

11. Farrell, I. C., Basma, D., DeDiego, A. C., Maurya, R. K., & Hurt-Avila, K. M. Predictors of burnout for immigrant mental health professionals in the United States. *International Social Work*. 2023. Vol. 33. P. 1–10. URL: <https://doi.org/10.1111/ijsw.12595>

12. Khailenko, O., & Bacon, A. M. Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*. 2024. Vol. 70, No. 6. P. 1009–1185. URL: <https://doi.org/10.1177/00207640241264662>

13. Minora, U., Bosco, C., Iacus, S. M., Grubnov-Boskovic, S., Cermi, F., & Spiratos, S. Financing databases for Ukrainian scientists. *Science*. 2022. Vol. 377, No. 6605. P. 480. URL: <https://doi.org/10.1126/science.add9155>

14. Whitehead, J., Foka, O., Deinekhovska, T., Egan, M., & Seguin, M. Stressors faced by forcibly displaced Ukrainians in England in the first 6 months post-arrival: A qualitative study. *Social Science & Medicine*. 2025. 371. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117909>

References

1. Didkovskiy, A., & Didkovska, L. (2024). Sotsialno-kulturna adaptatsiia v immihratsii [Socio-cultural adaptation in immigration]. Lviv. (pp. 70–71). [in Ukrainian].

2. Dziuba, T. M. (2015). Vplyv kryzovykh staniv na subiektyvnu otsinku vnutrishnoi kartyny profesiinoho zdorov'ia osobystosti [The influence of crisis states on the subjective assessment of the internal picture of professional health of the individual]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka*, 10(27), 110–120. [in Ukrainian].

3. Dziuba, T. M. (2016). Aksiopsykholohichni aspekty profesiinoho zdorov'ia osobystosti [Axiopsychological aspects of professional health of the individual]. *Psykholohiia osobystosti*, 1(7), 169–182. [in Ukrainian].

4. Hrydkovets, L., Veber, T., Zhuravlova, N., Zaporozhets, O., Klymyshyn, O., Kreimeier, D., Mokrousova, A., Prorok, N., Syrotych, N., Sirenko, T., Tsarenko, L., & Shaposhnyk, N. (2018). Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy [Fundamentals of rehabilitation psychology: overcoming the consequences of the crisis] (Vol. 3). Kyiv. [in Ukrainian].



5. Kamenshchuk, T., & Korytchuk, N. (2022). Zahalni zasady orhanizatsii pershoi psykholohichnoi dopomohy postrazhdalym v umovakh nadzvychaynykh sytuatsii [General principles of organizing psychological first aid to victims in emergencies]. *Visnyk studentskoho naukovoho tovarystva fakultetu prava, publicznego upravlinnia ta administruvannia*, (1), 74–78.
6. Lych, O., & Oliinyk, A. (2024). Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia v ukraïnskykh bizhentsiv v Niderlandakh [Peculiarities of emotional burnout in Ukrainian refugees in the Netherlands]. In *Aviatsiina ta ekstremalna psykholohiia u konteksti tekhnolohichnykh dosiahnen: zb. nauk. prats XIII Mizhnarodnoi naukoivo-praktychnoi konferentsii* (pp. 171–174). Kyiv. [in Ukrainian].
7. Nykonenko, O. V., & Rafalska, I. O. (2024). Emotsiine vyhorannia u zhinok pid chas vymushenoï emigratsii po prychni viiny [Emotional burnout in women during forced emigration due to war]. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/viewPaper/2525> [in Ukrainian].
8. Olefir, V. O., & Bosniuk, V. F. (2019). Osobystisni resursy yak moderatory u vzaiemozvy'iazku mizh vymohamy navchalnoho seredovyshcha ta vyhorannia studentiv [Personal resources as moderators in the relationship between the demands of the educational environment and student burnout]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriiia «Psykholohiia»*, (65), 21–29. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/12234>
9. Tyshchenko, L. V., & Diachenko, S. O. (2020). Sotsialno-psykhologichni chynnyky osobystisnoho rishennia shchodo trudovoi mihratsii [Socio-psychological factors of personal decision regarding labor migration]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Psykholohiia»*, (69), 94–99. <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2020-69-13>
10. Ellis, E., Hazell, C., & Mason, O. (2024). The mental health of Ukrainian refugees: a narrative review. *Academia Medicine*, 1–12. <https://doi.org/10.20935/AcadMed6232>
11. Farrell, I. C., Basma, D., DeDiego, A. C., Maurya, R. K., & Hurt-Avila, K. M. (2023). Predictors of burnout for immigrant mental health professionals in the United States. *International Social Work*, 33, 1–10. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12595>
12. Khailenko, O., & Bacon, A. M. (2024). Resilience, avoidant coping and post-traumatic stress symptoms among female Ukrainian refugees and internally displaced people. *International Journal of Social Psychiatry*, 70(6), 1009–1185. <https://doi.org/10.1177/00207640241264662>
13. Minora, U., Bosco, C., Iacus, S. M., Grubanov-Boskovic, S., Cermi, F., & Spiratos, S. (2022). Financing databases for Ukrainian scientists. *Science*, 377(6605), 480. <https://doi.org/10.1126/science.add9155>
14. Whitehead, J., Foka, O., Deinekhovska, T., Egan, M., & Seguin, M. (2025). Stressors faced by forcibly displaced Ukrainians in England in the first 6 months post-arrival: A qualitative study. *Social Science & Medicine*, 371. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.117909>