

Твердохлебова Н. Є.

PhD, доцент, доцент кафедри безпеки праці та навколишнього середовища Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут», Харків, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3139-4308>

Скориніна-Погребна О. В.

доктор соціологічних наук, професор, професор кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8250-0548>

Рибалко О. В.

викладач кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, Харків, Україна

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-1280-8959>

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ:
ПРОФІЛАКТИКА ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСІВ**

В умовах тривалого воєнного стану українське суспільство переживає безпрецедентний рівень психологічного напруження. Це стосується й системи освіти. Постійні стресові фактори – небезпека, втрати, невизначеність, нестабільність – призводять до виснаження внутрішніх ресурсів усіх учасників освітнього процесу. Одним із найпоширеніших проявів психоемоційного виснаження в умовах війни є синдром емоційного вигорання – стан хронічної втоми, втрати енергії, зниження мотивації та байдужості до професійної діяльності, що охоплює не лише широкі верстви населення, а й фахівців допоміжних професій (психологів, педагогів, медиків). Важливим і актуальним є питання відновлення особистісних ресурсів, яке стає не лише питанням індивідуального благополуччя, а й умовою збереження психологічної стійкості суспільства в цілому.

Емоційне вигорання характеризується трьома основними ознаками [1]:

1. Емоційне виснаження – відчуття втоми, безсилля, проблеми зі сном і концентрацією уваги.

2. Інтелектуальне та емоційне дистанціювання – втрата емоційного зв'язку з колегами й професійною діяльністю, поява байдужості або цинізму, відсутність мотивації та негативне сприйняття реальності.

3. Зниження професійної ефективності – неспроможність впоратися з робочими обов'язками, унаслідок чого з'являються сумніви у власній компетентності, відчуття марності зусиль.

В умовах війни цей процес набуває колективного характеру: емоційне виснаження стає частиною суспільного досвіду, а межа між професійним і особистим «вигоранням» стирається. Виникає феномен вторинної травматизації, коли людина зазнає сильного стресу не лише через власний досвід, а й через емпатію до чужого болю [2, с. 24]. Тому психологічна підтримка стає ключовим

чинником стабілізації емоційного стану, відновлення ресурсів і профілактики вигорання учасників освітнього процесу.

Основними причинами вигорання є: хронічна тривога та відчуття небезпеки; надмірне навантаження (робота, волонтерство, догляд за близькими); інформаційне перевантаження, «втома від новин»; втрата відчуття контролю; обмежені можливості для самореалізації.

Психологічна підтримка в умовах війни має бути не лише реактивною, а й профілактичною – спрямованою на розвиток внутрішніх ресурсів, відновлення відчуття контролю над життям, формування навичок саморегуляції та емоційної стійкості.

До ефективних стратегій збереження психічного здоров'я належать [3; 4]:

- створення умов для психологічного відпочинку навіть під час активної діяльності;

- усвідомлений догляд за собою (короткі паузи, ритуали турботи, релаксація);

- підтримка соціальних контактів і взаємодопомога;

- розвиток емоційного інтелекту та здатності розпізнавати власні стани;

- планування дня з урахуванням балансу роботи й відпочинку;

- своєчасне звернення до фахівців у разі ознак виснаження.

У мирний час звичними ресурсами відновлення є: стабільність, відпочинок, передбачуваність. Але в умовах війни людина витрачає набагато більше енергії, ніж може відновити природним шляхом, тому ключовим завданням психологічної підтримки стає пошук нових способів ресурсного відновлення і повернення людини до стану внутрішньої рівноваги, відновлення енергетичного, емоційного й духовного потенціалу.

Одним із провідних шляхів ресурсного відновлення є *психоемоційна стабілізація*. Вона включає розвиток навичок саморегуляції через дихальні практики, тілесно-орієнтовані методики, медитації, техніки усвідомленості (mindfulness), короткі вправи на розслаблення. Такі методи допомагають знизити фізіологічні прояви стресу, урівноважити нервову систему й повернути відчуття контролю над тілом і думками [5, с. 424]. Особливо важливо, щоб ці техніки стали частиною щоденного життя, адже регулярна самопідтримка є запорукою емоційної стійкості в тривалій кризі.

Не менш вагомим є *ресурс соціальної підтримки*, який у період війни стає життєво необхідним. Спілкування з близькими, участь у волонтерських або професійних спільнотах, відчуття взаємної турботи і приналежності створюють емоційну опору, знижують рівень ізоляції та безпорадності. Навіть короткі зустрічі чи телефонні розмови можуть мати потужний стабілізуючий ефект.

Особливої уваги заслуговує *баланс між допомогою іншим і турботою про себе*. У кризових умовах українці зосереджені на підтримці інших – членів сім'ї, колег, переселенців, військових. Така діяльність є важливою, однак без внутрішнього ресурсу вона швидко призводить до виснаження. Важливо навчитися бачити турботу про себе не як прояв егоїзму, а як передумову ефективної допомоги. Базовими та критично необхідними елементами самозбереження є: простий відпочинок, якісний сон, прогулянки, харчування.

Значну роль у процесі відновлення відіграє *творчість і символічна діяльність*. Арт-терапевтичні методи, малювання, музика, писання щоденників, рукоділля або будь-яка інша форма самовираження допомагають людині проживати складні емоції, трансформуючи їх у конструктивну енергію. Творчість повертає відчуття сенсу, дає змогу вийти за межі рутини й торкнутися глибинних рівнів особистості.

Не менш важливим напрямом є *пошук сенсу та внутрішніх цінностей*. У період воєнних викликів, коли руйнуються звичні орієнтири, саме усвідомлення власної місії, ролі, навіть у дрібних щоденних справах, надає сил і витривалості. Відчуття значущості власних дій, причетності до спільної мети або допомоги іншим повертає енергію життя. Духовні практики, медитація, роздуми про цінність життя стають важливими складовими цього процесу.

Ще одним аспектом є *структурування життя* – дотримання режиму дня, створення передбачуваних ритуалів, визначення реалістичних завдань і короткострокових цілей, що допомагає повернути відчуття стабільності та впевненості. Маленькі досягнення, навіть найпростіші, підкріплюють відчуття контролю й власної спроможності.

Зрештою, важливо пам'ятати про значення *професійної психологічної допомоги*. Під час війни навіть найбільш стійкі люди можуть відчувати сильне виснаження, тривогу, агресію або апатію. Психолог чи психотерапевт не лише допоможе виявити глибинні причини емоційного вигорання, а й навчить стратегій самодопомоги, адаптованих до конкретної життєвої ситуації.

Усі ці напрями взаємопов'язані й утворюють систему підтримки, у центрі якої – людина як цілісна особистість. Відновлення ресурсів в умовах війни – це не лише повернення енергії, а й формування нової якості життя, в основі якої лежать усвідомленість, гнучкість і людяність.

Таким чином, відновлення ресурсів у разі емоційного вигорання в умовах війни є процесом, який потребує цілісного підходу. Психологічна підтримка стає інструментом не лише психологічної профілактики, а й реальної допомоги, яка дає змогу людині зберегти внутрішню рівновагу, повернути спокій та здатність діяти в кризових умовах.

Список використаних джерел

1. *Bianchi R., Schonfeld I. S.* Examining the evidence base for burnout. *Frontiers in Public Health*. 2023. Vol. 11, 10630726. DOI: <https://doi.org/10.2471/BLT.23.289996>.
2. *Tverdokhliebova N. Ye.* Personal transformations in the process of professional self-realization. *Law and Safety*. 2025. Vol. 96, No. 1. P. 21–28. DOI: <https://doi.org/10.32631/pb.2025.1.02>.
3. *Твердохлебова Н. Є., Семенов Є. О.* Стратегії підтримки фізичного і психологічного здоров'я молоді у кризових ситуаціях. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва*: зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 21 берез. 2025 р. / Харків. нац. екон. ун-т ім. Семена Кузнеця. Харків : ХНЕУ, 2025. С. 85–87. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/88767>.

4. Семенов Є. О., Твердохлебова Н. Є. Підвищення рівня інформаційно-психологічної безпеки здобувачів вищої освіти в сучасних умовах. *Фізичне виховання, безпека життєдіяльності і сучасні технології виробництва* : зб. наук. пр. II Всеукр. наук.-практ. конф., м. Харків, 21 берез. 2025 р. / Харків. нац. екон. ун-т ім. Семена Кузнеця. Харків : ХНЕУ, 2025. С. 169–171. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/88763>.

5. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2022. № 1 (1). С. 421–428. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2022-1\(1\)-421-428](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2022-1(1)-421-428).