

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедри



“18” листопада 2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи м208П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:

Психологія тренінгової роботи

Леонід ЛЯХЕНКО

Керівник: к. психол. н., ст. викл.,

Оксана СТРІЛЬЧУК

Рецензент: к. психол. н., доц.

Наталія СЕРДЮК

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	8
1.1. Специфіка професійної діяльності військовослужбовців як детермінанта розвитку емоційного вигорання	8
1.2. Чинники виникнення емоційного вигорання у військовослужбовців	12
1.3. Психологічні наслідки емоційного вигорання для особистості та професійного функціонування військових	17
1.4. Підходи до профілактики та подолання емоційного вигорання військовослужбовців	21
Висновок до розділу 1	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	28
2.1. Обґрунтування процедури дослідження емоційного вигорання військовослужбовців	28
2.3. Аналіз рівня емоційного вигорання військовослужбовців	32
2.4. Взаємозв'язки емоційного вигорання з психологічними характеристиками особистості та тривалістю служби	42
2.4. Розробка рекомендацій для тренінгового втручання з профілактики психологічного вигорання військових	44
Висновок до розділу 2	47
РОЗДІЛ III. РЕАЛІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	49
3.1. Розробка загальної концепції тренінгового втручання з профілактики психологічного вигорання військових	49

3.2. Особливості впровадження тренінгу емоційного вигорання серед військовослужбовців та оцінка його ефективності	55
3.3. Формування загальних рекомендацій з профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців	62
Висновок до розділу 3	66
ВИСНОВКИ	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема емоційного вигорання військовослужбовців набуває особливої гостроти в умовах тривалої збройної агресії проти України, коли психологічні навантаження значно перевищують середньостатистичні показники професійного стресу. Постійна загроза життю, висока відповідальність за виконання бойових завдань, обмежений ресурс часу на відновлення, вимушена тривала ізоляція від сім'ї, а також переживання втрат бойових побратимів – усе це створює комплекс екстремальних факторів, які сприяють розвитку емоційного виснаження.

Емоційне вигорання у військовій сфері має іншу динаміку та структуру порівняно з цивільними видами професійної діяльності, оскільки поєднує прояви хронічного стресу, травматичного досвіду та високого рівня відповідальності за життя інших. Порушення емоційної регуляції, зниження мотивації, втрата почуття ефективності та емоційна притупленість можуть не лише погіршувати психологічне благополуччя військових, але й впливати на їх здатність виконувати службові обов'язки, приймати рішення в умовах ризику та взаємодіяти в команді.

Отже, дослідження емоційного вигорання військових є актуальним не лише з наукової, а й з практичної та соціальної точок зору, адже якість психологічного стану особового складу безпосередньо впливає на обороноздатність країни, ефективність виконання завдань та успішність подальшої реабілітації військовослужбовців.

У роботі було використано праці низки провідних українських і зарубіжних учених, які ґрунтовно досліджують проблему емоційного вигорання військовослужбовців. Зокрема, напрацювання М. Августюка, В. Демидюка, О. Миколайчук, Н. Волинець, І. Шевчук, В. Деренька, Р. Дмитріва та Л. Пасічняка дали змогу висвітлити психологічні чинники, механізми формування та особливості прояву вигорання у військових у контексті бойових дій. Праці О. Думбрави, І. Пасічника, Н. Павлик, О. Юркової та інших дослідників доповнили

аналіз аспектами психокорекції та реабілітації. Використання зарубіжних теоретичних моделей і методик, запропонованих Christina Maslach, W. Schaufeli, J. Greenberg, A. Vojvodic, забезпечило наукову валідність діагностичного інструментарію та дозволило зіставити міжнародні підходи з українськими реаліями. Таким чином, залучений науковий доробок створює цілісне уявлення про природу, детермінанти та шляхи подолання емоційного вигорання у військовослужбовців.

Об'єкт дослідження. Процес формування та прояву емоційного вигорання у військовослужбовців.

Предмет дослідження. Психологічні особливості, чинники, структурні компоненти та прояви емоційного вигорання військовослужбовців.

Мета дослідження. Визначити психологічні особливості розвитку емоційного вигорання військовослужбовців, виявити його основні чинники та охарактеризувати специфіку проявів у військовому середовищі.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати специфіку професійної діяльності військовослужбовців та визначити основні психологічні та організаційні чинники, що сприяють розвитку емоційного вигорання у військовослужбовців.

2) Охарактеризувати психологічні наслідки емоційного вигорання для емоційного стану, поведінки та професійного функціонування військових, розглянути сучасні підходи, методи та практики профілактики й подолання емоційного вигорання у військовій сфері.

3) Обґрунтувати методологію та процедуру проведення емпіричного дослідження рівня емоційного вигорання серед військовослужбовців.

4) Дослідити рівень та структуру емоційного вигорання військовослужбовців за допомогою відповідних психодіагностичних методик та виявити взаємозв'язки емоційного вигорання з психологічними характеристиками особистості, а також з тривалістю служби.

5) Розробити рекомендації для тренінгового втручання, спрямованого на профілактику емоційного вигорання військовослужбовців, розробити тренінг

та оцінити ефективність запропонованого тренінгового втручання та сформулювати загальні рекомендації щодо подальшої профілактичної роботи з військовослужбовцями.

Методи дослідження:

Теоретичні методи – аналіз, синтез і узагальнення наукової літератури з проблеми емоційного вигорання; систематизація теоретичних положень щодо психологічних особливостей військової служби; порівняльний аналіз моделей емоційного вигорання.

емпіричні методи – анкетування (Методика "Діагностики рівня емоційного вигорання" (В.В. Бойко), Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж. Гібсон), Методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг));

Емпірична база дослідження охоплює вибірку з 52 військовослужбовців, які проходять службу в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та різної тривалості військового стажу.

Теоретична значимість дослідження полягає в уточненні психологічних механізмів емоційного вигорання військовослужбовців та розширенні наукових уявлень про вплив екстремальних умов служби на емоційно–поведінкові реакції особистості. Робота систематизує основні теоретичні підходи й адаптує існуючі моделі вигорання до військового контексту, що створює підґрунтя для подальших наукових досліджень у галузі військової психології.

Практична значимість дослідження полягає у можливості застосування його результатів у роботі військових психологів та командирів для виявлення, профілактики й корекції емоційного вигорання військовослужбовців. Розроблені рекомендації та тренінгова програма можуть бути впроваджені у систему психологічного забезпечення ЗСУ, сприяючи підвищенню стресостійкості, збереженню боєздатності та покращенню психологічного стану військових.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається із вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (45 найменувань, з них 9 іноземною мовою) і 4 додатків (на 15 сторінках).

Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 90 сторінок, з них основного тексту – 67 сторінок. Робота містить 4 таблиці і 8 рисунків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Специфіка професійної діяльності військовослужбовців як детермінанта розвитку емоційного вигорання

Професійна діяльність військовослужбовців характеризується підвищеним рівнем небезпеки, відповідальності та непередбачуваності, що істотно підвищує ризик виникнення емоційного вигорання. Як зазначають Н. Волинець та І. Шевчук, військові постійно стикаються з бойовими стресорами, зокрема загрозою життю, високою інтенсивністю служби та необхідністю миттєвого реагування в екстремальних умовах [3]. Ці фактори зумовлюють хронічне психічне напруження, яке, на думку авторів, слугує основою для розвитку емоційної виснаженості, редукції професійних досягнень і деперсоналізації (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Специфічні чинники військової діяльності та їхній вплив на розвиток емоційного вигорання

Група чинників	Зміст та прояви	Вплив на розвиток емоційного вигорання
Бойові та екстремальні стресори	Постійна загроза життю, участь у бойових діях, необхідність швидкого реагування, спостереження втрат	Хронічний стрес – емоційне виснаження, деперсоналізація, підвищена тривожність
Фізичне навантаження та режим служби	Дефіцит сну, нерегулярний відпочинок, тривала бойова готовність, фізичне виснаження	Накопичення втоми, зниження відновлювальних можливостей, підвищення рівня виснаженості
Емоційна стриманість та самоконтроль	Необхідність приховувати страх, гнів, втому; сувора дисципліна; придушення емоцій	Внутрішнє напруження – деперсоналізація, емоційна притупленість, зниження емпатії
Соціальна ізоляція та дефіцит підтримки	Розлука з родиною, обмежене соціальне спілкування, життя у закритих групах	Втрата емоційного ресурсу, підвищення вразливості до вигорання та тривожних станів

Організаційні чинники	Недостатня комунікація в підрозділі, нечіткі вимоги, конфлікти, авторитарний стиль керівництва	Формування хронічної напруги, відчуття безсилля, зростання професійної незадоволеності
Морально–етичні навантаження	Високі моральні вимоги, відповідальність за життя інших, етичні дилеми	Виснаження моральних ресурсів, розвиток емоційної втрати сенсу діяльності
Бойовий досвід та травматичні події	Пережиті втрати, участь у важких операціях, перебування під обстрілами	Посилення емоційної виснаженості, коморбідність із ПТСР, тривожністю, депресією
Нестача психологічного супроводу	Недостатній доступ до психологів, нерегулярність реабілітаційних заходів	Неможливість своєчасної профілактики та корекції вигорання

Значний вплив на формування вигорання має специфічний режим служби. У працях В. Деренька, Р. Дмитріва та Л. Пасічняка наголошується, що військовослужбовці часто працюють у режимі дефіциту сну, обмеженого відпочинку та постійної бойової готовності, що не дає змоги організму відновлювати ресурси [6]. Тривала ізоляція від родини, обмежені можливості психологічного відновлення та вимушена емоційна стриманість створюють умови, у яких стрес накопичується і переходить у хронічні форми.

У дослідженнях В. Демидюка підкреслено, що службові ролі військовослужбовця передбачають високий самоконтроль, придушення емоцій та суворе дотримання дисципліни, що у довгостроковій перспективі сприяє появі емоційного виснаження та внутрішнього відчуження [4]. Подібні спостереження робить і О. Думбрава, яка наголошує, що військові вимушені пригнічувати негативні переживання, що унеможлиблює природну емоційну розрядку та підсилює вигорання [7].

Зарубіжні дослідження також підтверджують підвищену вразливість військового контингенту до емоційного виснаження. У праці Christina Maslach і Susan Jackson (авторів однієї з найвідоміших моделей вигорання) зазначено, що професії, пов'язані з високою моральною відповідальністю та ризиком, мають

значно вищі показники вигорання [31]. W. Schaufeli, досліджуючи валідність та структуру вигорання, стверджує, що військовослужбовці належать до групи з особливо високою інтенсивністю емоційного навантаження [33]. A. Vojvodic вказує на прямий зв'язок між вигоранням та тривожністю у військових, які перебувають у бойових зонах [34].

Організаційні фактори служби також виступають вагомими детермінантами вигорання. У працях М. Августюка та О. Миколайчук підкреслюється, що недостатня комунікація в підрозділі, конфліктність середовища, нечіткість завдань і відсутність належного психологічного супроводу значно збільшують ризики розвитку емоційного виснаження [11]. І. Пасічник та В. Демидюк відзначають, що системні програми підтримки, реабілітації та профілактики можуть істотно знижувати рівень вигорання, але їх ефективність залежить від регулярності та якості впровадження [20].

Окрему роль відіграє досвід безпосередньої участі в бойових діях. У дослідженнях О. Миколайчук показано, що військові, які зазнали втрат побратимів, перебували під обстрілами або тривалий час виконували завдання в зоні бойових дій, демонструють значно вищі рівні емоційного виснаження, яке корелює із тривожними та депресивними станами [32]. Це підтверджує важливість індивідуальних бойових переживань як одного з провідних чинників формування вигорання.

Професійна діяльність військовослужбовців вирізняється високим рівнем регламентованості та стандартизації, що передбачає чітке дотримання статутних норм, дисциплінарних вимог і службових процедур. Така нормативність забезпечує керованість підрозділів, але водночас знижує індивідуальну автономію та гнучкість поведінки військових. Дослідники підкреслюють, що тривале існування у рамках жорстких регламентів може формувати внутрішній психологічний тиск, який у поєднанні з високою відповідальністю сприяє розвитку професійного виснаження.

Ще однією характерною особливістю служби є підвищена сенсорна та інформаційна насиченість, зумовлена необхідністю постійно контролювати

оперативну ситуацію, виконувати велику кількість команд, стежити за технікою або озброєнням. У бойових умовах це насичення досягає піку: гучні звуки, яскраві спалахи, непередбачувані зміни обстановки створюють сенсорне перевантаження, що негативно впливає на когнітивні ресурси військовослужбовця та прискорює емоційне виснаження. У дослідженнях вказується, що тривалий вплив інтенсивних стимулів підвищує ризик емоційної нестабільності та порушень уваги [3].

Специфіка професійної взаємодії у військовому середовищі полягає у необхідності функціонувати в умовах жорсткої колективної залежності. Військовий відповідає не тільки за себе, а й за особисту безпеку побратимів, що формує додатковий рівень психологічного навантаження. Втрата члена підрозділу, міжособистісні конфлікти або недостатній рівень згуртованості суттєво підривають психологічну стійкість особового складу. За даними О. Миколайчук, саме порушення внутрішньогрупових зв'язків частіше за інші фактори спричиняє зниження мотивації та професійне відчуження [12].

У військовому середовищі значною мірою домінує культура витривалості, у межах якої прояв емоційної слабкості, страху чи втоми нерідко сприймається як небажана характеристика. Це сприяє формуванню тенденції до самостійного «переживання» стресу без звернення по допомогу. Така культура стримування почуттів і уникнення вразливості, за спостереженнями військових психологів, має подвійний ефект: вона посилює групову стійкість, але водночас підвищує ризик накопичення невирішених емоційних станів, що зрештою сприяє вигоранню [20].

Також важливою є непередбачуваність професійних ситуацій, яка робить військову діяльність постійно змінною. Навіть у хвилини відносного спокою військовослужбовець зобов'язаний підтримувати стан готовності до раптового загострення обстановки. Така постійна мобілізація нервової системи сприяє виснаженню адаптаційних механізмів організму та збільшує ймовірність психоемоційних зривів [6].

Окрему роль відіграють постійні зміни місця дислокації, ротації та переміщення, що супроводжуються необхідністю адаптуватися до нових умов, нових побутових ситуацій і нових колективів. Часті зміни середовища збільшують емоційне напруження та знижують відчуття стабільності – важливий компонент психологічної стійкості. Дослідження показують, що військові, які частіше проходили ротації, демонструють вищі показники тривожності та емоційної втоми [32].

Отже, специфіка професійної діяльності військовослужбовців – це багатовимірний комплекс факторів, що включає сенсорні, емоційні, організаційні, соціальні, дисциплінарні та екстремальні характеристики служби. Саме поєднання цих чинників у високій інтенсивності й тривалості створює умови для розвитку емоційного вигорання, яке без профілактики й підтримки може переходити у хронічні деструктивні стани.

1.2. Чинники виникнення емоційного вигорання у військовослужбовців

Емоційне вигорання у військовослужбовців розуміють як поступове виснаження емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів, що виникає внаслідок тривалої дії бойових і службових стресорів. На відміну від цивільних спеціальностей, де вигорання пов'язане переважно з професійною рутиною, у військовій сфері воно формується в умовах постійної небезпеки, високої відповідальності за життя інших та багатогодинної напруги, що різко підвищує інтенсивність психологічного навантаження. В. Демидюк визначає вигорання у військових як специфічний стан, пов'язаний із хронічною дією екстремальних факторів та дефіцитом часу для відновлення [4].

Згідно з класичною моделлю С. Maslach, емоційне вигорання включає три основні компоненти – емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. У військовому середовищі ці прояви набувають особливих форм: емоційне виснаження часто поєднується з порушенням сну та фізичною втомою після бойових чергувань; деперсоналізація виявляється як

вимушена емоційна «черствість», яка служить захисним механізмом під час контакту з травматичними подіями; редукція професійних досягнень проявляється у відчутті безсилля або марності власних зусиль у складних умовах служби [31]. Цю специфіку підтверджують і сучасні європейські дослідження W. Schaufeli, які описують військове вигорання як форму тривалого адаптаційного перенавантаження [33].

Українські дослідники підкреслюють, що емоційне вигорання військових тісно пов'язане з бойовими втратами, моральними дилемами та ізоляцією від сім'ї. О. Миколайчук у своїх роботах зазначає, що пережиті травматичні події та тривале виконання завдань у зоні боїв значно підвищують рівень емоційної виснаженості, яка нерідко поєднується із тривожними симптомами та порушеннями настрою [13]. Н. Волинець та І. Шевчук додають, що в умовах воєнного стану вигорання посилюється через нестачу відпочинку та надмірну інтенсивність службових навантажень [3].

З огляду на соціально-психологічний контекст військової служби, емоційне вигорання включає і порушення міжособистісної чутливості. Бойові умови вимагають від військовослужбовців емоційної стриманості та контролю поведінки, що унеможливорює природне вираження переживань. На думку О. Думбрави, така вимушена емоційна «закритість» спричиняє накопичення внутрішнього напруження, яке згодом переходить у стійкий синдром виснаження [7]. Саме тому у військових частіше зустрічаються прояви емоційного відчуження та зниження емпатії як вторинні наслідки вигорання.

Одним із провідних чинників виникнення емоційного вигорання у військовослужбовців є тривалий вплив бойових та екстремальних стресорів, які супроводжують службу в умовах війни (табл. 1.2). Постійна загроза життю, необхідність швидко реагувати на небезпеку, участь у бойових зіткненнях та спостереження тяжких наслідків воєнних дій формують хронічний стрес, що поступово виснажує емоційні ресурси. Н. Волинець та І. Шевчук зазначають, що саме інтенсивність і тривалість бойових дій стають важливими факторами

розвитку емоційної виснаженості серед військовослужбовців, особливо тих, хто перебуває на передових позиціях тривалий час [3].

Таблиця 1.2

Чинники виникнення емоційного вигорання у військовослужбовців

Група чинників	Сутність чинника	Вплив на військовослужбовців
Бойові та екстремальні стресори	Постійна загроза життю, участь у боях, обстріли, спостереження втрат	Хронічний стрес, емоційне виснаження, підвищення тривожності
Фізичне перевантаження і порушення відпочинку	Нестача сну, тривалі чергування, високі фізичні навантаження	Стомлюваність, виснаження, зниження адаптаційних ресурсів
Емоційна стриманість	Необхідність придушувати емоції, контролювати поведінку у стресі	Деперсоналізація, внутрішнє напруження, емоційна "черствість"
Соціальна ізоляція	Розлука з родиною, обмеження соціальних контактів, часті ротації	Втрата підтримки, зниження стресостійкості, підвищення вразливості
Організаційні труднощі	Недостатня комунікація, конфлікти, жорстка субординація, невизначеність	Професійна незадоволеність, відчуття безсилля, емоційне виснаження
Психотравмуючі події	Втрата побратимів, участь у складних операціях, травматичний досвід	Глибокі емоційні зміни, розвиток тривожності, посилення вигорання
Сенсорне та інформаційне перевантаження	Інтенсивні звуки, постійні команди, швидка зміна обстановки	Зниження концентрації, дратівливість, когнітивне виснаження
Культура витривалості та емоційного замовчування	Небажання виявляти слабкість, уникнення допомоги	Накопичення прихованого стресу, прискорення розвитку вигорання

Важливим детермінантом є фізичне перевантаження та порушення режиму відпочинку, що характерні для військової служби під час бойових операцій. Нестача сну, довгі зміни, високі фізичні навантаження та неможливість

повноцінного відновлення створюють умови для розвитку як somatic fatigue, так і емоційної втоми. Дослідження В. Деренька, Р. Дмитріва та Л. Пасічняка свідчать, що зниження фізичної витривалості у поєднанні з емоційним навантаженням прискорює розвиток вигорання, особливо у військових, які виконують високоінтенсивні завдання без достатніх перерв [6].

Особливу роль відіграє вимушена емоційна стриманість, властива військовій службі. Військовослужбовець повинен демонструвати контроль над поведінкою й емоціями, незалежно від інтенсивності пережитих ситуацій. Це створює значну внутрішню напругу, оскільки природна емоційна реакція пригнічується через професійні вимоги. На думку В. Демидюка, постійне блокування почуттів призводить до накопичення емоційної втоми, внутрішнього відчуження та зниження емпатії, що є характерними проявами деперсоналізації в структурі вигорання [4]. Подібні висновки робить і О. Думбрава, яка вважає, що неможливість вільно виражати переживання підвищує ризик формування хронічного емоційного виснаження [7].

Соціально-психологічні чинники також істотно впливають на розвиток вигорання. Ізоляція від сім'ї, обмеження соціальних контактів, часті ротації та перебування у замкненому військовому середовищі зменшують можливості для отримання емоційної підтримки, що є важливим ресурсом психологічної стійкості. Як підкреслює О. Миколайчук, порушення системи соціальних зв'язків – один із найпотужніших предикторів зростання емоційного напруження та зниження здатності до адаптації [13].

До чинників організаційного характеру належать недостатня комунікація в колективі, неузгодженість завдань, конфліктність середовища та жорстка вертикаль управління, що можуть створювати атмосферу напруженості. М. Августюк зазначає, що без чіткої інформаційної взаємодії та належного емоційного мікроклімату військовослужбовці відчують втому, невизначеність і перевантаження, що збільшує ризик формування вигорання [1]. І. Пасічник у співавторстві з В. Демидюком також доводять, що відсутність системних заходів

психологічної підтримки сприяє поглибленню проявів професійного виснаження [20].

Вагомим фактором є досвід психотравмуючих подій, таких як втрата побратимів, отримання поранень, участь у складних бойових операціях. У дослідженнях О. Миколайчук та її колег показано, що наявність бойових травм значно підвищує інтенсивність емоційного виснаження та нерідко поєднується з тривожними та депресивними симптомами [32]. Такий досвід спричиняє довготривалі зміни в емоційній сфері, що підсилюють уразливість до вигорання.

Важливою детермінантою розвитку емоційного вигорання є культура витривалості та емоційного замовчування, характерна для багатьох військових підрозділів. У роботах В. Кондрюкової та І. Слюсар підкреслюється, що в армійському середовищі часто домінує установка на «нескореність» та пригнічення емоцій як ознаки сили, що формує психологічний бар'єр щодо звернення по допомогу [8]. Такі норми групової поведінки створюють умови, за яких військовослужбовці приховують власне виснаження, не визнають стрес і намагаються підтримувати образ «витривалого бійця». Це призводить до хронізації напруження, накопичення внутрішніх конфліктів і різкого поглиблення ознак вигорання, які залишаються непоміченими до моменту, коли стан уже вимагає серйозного психологічного втручання.

Ще одним вагомим чинником є сенсорне та інформаційне перевантаження, яке формує стан постійної психофізіологічної напруги. У військових зонах це перевантаження зумовлене безперервним впливом гучних звуків, сигналів тривоги, різкими змінами тактичної обстановки, а також необхідністю швидко реагувати на велику кількість команд та інформації. Дослідження К. Кротюк свідчать, що військові, які перебувають у зоні інтенсивних бойових дій, демонструють значне погіршення концентрації, підвищену дратівливість і швидке виснаження когнітивних ресурсів [9]. У таких умовах мозок функціонує у режимі постійної загрози, що прискорює розвиток емоційного виснаження та посилює інші компоненти вигорання, зокрема деперсоналізацію і відчуття неефективності.

Загалом, чинники виникнення емоційного вигорання у військовослужбовців охоплюють комплекс взаємопов'язаних бойових, фізичних, емоційних, соціальних і організаційних умов. Їх сукупний та тривалий вплив створює передумови для поступового виснаження психологічних ресурсів, що потребує системної профілактики, регулярної психологічної підтримки та реабілітаційних заходів.

1.3. Психологічні наслідки емоційного вигорання для особистості та професійного функціонування військових

Емоційне вигорання має виражений вплив на особистісний психічний стан військовослужбовця, оскільки призводить до поступового виснаження емоційних ресурсів і зниження здатності до саморегуляції. Одним із основних наслідків є формування стійкого емоційного виснаження, яке супроводжується відчуттям внутрішньої порожнечі, апатії та зниженням здатності переживати позитивні емоції. В. Демидюк підкреслює, що військові з вираженими симптомами виснаження демонструють втрату інтересу до службової діяльності, труднощі з мобілізацією сил та схильність до різких змін настрою [4]. Емоційне виснаження нерідко супроводжується посиленням тривожності, депресивними симптомами та соматичними проявами – головним болем, порушенням сну, хронічною втомою (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

Психологічні наслідки емоційного вигорання у військовослужбовців

Група наслідків	Сутність проявів	Вплив на особистість та професійну діяльність
Емоційні наслідки	Апатія, емоційне виснаження, втрата здатності до переживання позитивних емоцій	Зниження емоційної стійкості, підвищення тривожності та депресивних симптомів
Міжособистісні порушення	Емоційне відсторонення, зниження емпатії, конфліктність	Погіршення взаємодії у підрозділі, зниження згуртованості, ізоляція

Когнітивні наслідки	Порушення уваги, зниження концентрації, уповільнення мислення	Збільшення кількості помилок, повільніша реакція на небезпеку, зниження боєздатності
Професійні наслідки	Зниження мотивації, відчуття неефективності, уникання відповідальності	Послаблення ініціативності, нестабільність бойової готовності, падіння продуктивності
Поведінкові зміни	Агресивність, імпульсивність, схильність до шкідливих компенсаторних стратегій	Порушення дисципліни, підвищення ризику травматичних ситуацій
Психотравматичні прояви	Посилення симптомів ПТСР, емоційні “провали”, гіперзбудження	Хронічна дестабілізація психічного стану, потреба у спеціалізованій реабілітації

Значущими є наслідки у сфері міжособистісних стосунків. У військовослужбовців із високим рівнем вигорання формується тенденція до емоційного відсторонення, зниження емпатії та знеособленого сприйняття інших людей. Це відповідає компоненту деперсоналізації у моделі С. Maslach, але у військовому середовищі набуває особливої гостроти. О. Думбрава зазначає, що емоційне відчуження призводить до погіршення стосунків у підрозділі, зниження здатності до підтримки побратимів та розвитку конфліктності [7]. Ізоляція та зниження емоційної чутливості з часом можуть формувати відчуття самотності навіть у колективі, де взаємна підтримка є критично важливою.

Емоційне вигорання також суттєво впливає на когнітивні процеси, що відображається у зниженні концентрації уваги, сповільненні мислення, погіршенні оперативної пам'яті та здатності приймати швидкі рішення. У дослідженнях W. Schaufeli зазначається, що перенавантаження адаптаційних систем організму знижує виконавчі функції, необхідні для ефективного функціонування у бойових умовах [33]. Через це військовий може робити більше помилок, повільніше реагувати на загрози, втрачати точність дій, що критично у ситуаціях підвищеного ризику.

Крім особистісних проявів, вигорання суттєво підриває професійне функціонування військовослужбовців. Зниження відчуття професійної ефективності – ще один важливий компонент вигорання – призводить до відчуття безпорадності, сумнівів у власних здібностях та зниження мотивації до виконання службових завдань. Н. Волинець і І. Шевчук показують, що військові з вираженою редукцією професійних досягнень частіше уникають відповідальності, втрачають ініціативу та демонструють нестійку бойову готовність [3]. Це, у свою чергу, негативно впливає на ефективність підрозділу в цілому.

Емоційне вигорання також може спричиняти ризиковані поведінкові реакції, зокрема агресивність, імпульсивність, вживання алкоголю чи інших засобів для «зняття напруги». За даними О. Миколайчук, такі механізми є спробою військових самостійно впоратися зі стресом, але в довготривалій перспективі погіршують емоційний стан і знижують дисциплінованість [13]. Подібні реакції стають загрозливими як для самого військовослужбовця, так і для людей у його оточенні.

Окремої уваги заслуговує взаємозв'язок емоційного вигорання з посттравматичними стресовими проявами. У низці робіт доведено, що вигорання підсилює симптоми ПТСР, зокрема нав'язливі спогади, гіперзбудження та емоційні «провали» [32]. Військові, які вже мають бойові травми, значно швидше переходять у стадію глибокого виснаження, що потребує спеціалізованої психологічної та медичної допомоги.

Також слід відзначити, що емоційне вигорання може призводити до порушення морально-вольової сфери, що проявляється у зниженні здатності до наполегливості, рішучості та витривалості в екстремальних ситуаціях. О. Юркова підкреслює, що в умовах війни виснаження змінює психологічну готовність військовослужбовця виконувати бойові завдання, знижує внутрішню зібраність, послаблює здатність контролювати страх та мобілізувати сили у критичний момент [26]. У таких випадках воїн може демонструвати унікальну поведінку, втрачати здатність діяти під тиском або приймати стратегічно

виважені рішення. Це створює ризики не лише для нього самого, але й для всієї групи, оскільки бойові дії вимагають чіткої координації та високої вольової стійкості.

Важливим наслідком є також порушення самооцінки та ідентичності військового, що прямо пов'язано з відчуттям професійної неефективності. Дослідження М. Августюка показують, що хронічна втома та емоційне виснаження призводять до деформації уявлень про власну компетентність і роль у підрозділі [1]. Військовий починає сприймати себе як менш корисного, менш здатного, що посилює внутрішній конфлікт і сприяє формуванню негативної Я-концепції. Зниження самооцінки нерідко стає тригером для розвитку тривожно-депресивного спектра розладів, які ускладнюють подальше виконання службових завдань.

Ще одним суттєвим наслідком вигорання є звуження репертуару копінг-стратегій, коли військовослужбовець поступово втрачає здатність застосовувати конструктивні способи подолання стресу. За даними О. Павлик, у стані вираженого виснаження військові частіше переходять до неефективних або деструктивних стратегій – уникання, емоційного заморожування, пасивності, агресивної реакції [18]. Це обмежує здатність адаптуватися до складних умов бойового середовища та порушує процес прийняття рішень. Зниження гнучкості поведінки призводить до збільшення психологічної вразливості та погіршення як емоційної, так і фізичної безпеки.

Не менш важливими є організаційні наслідки, що виникають на рівні підрозділу або військової частини. Коли значна частина військовослужбовців демонструє ознаки вигорання, знижується загальна ефективність бойових дій, виникають труднощі у підтриманні дисципліни, зростає кількість конфліктів і порушень субординації. Як зазначає Г. Пріб, емоційне виснаження військових може ставати фактором ризику для національної безпеки, оскільки впливає на керованість та оперативність підрозділів [21]. Негативні психологічні стани поширюються в групі за принципом емоційного зараження, що формує несприятливий морально-психологічний клімат і знижує рівень згуртованості.

Отже, психологічні наслідки емоційного вигорання у військовослужбовців охоплюють широкий спектр – від емоційних, когнітивних та міжособистісних порушень до глибоких змін професійної поведінки та зниження боєздатності. Системний характер цих наслідків свідчить про необхідність ранньої діагностики, профілактики та впровадження комплексної психологічної підтримки у військових підрозділах.

1.4. Підходи до профілактики та подолання емоційного вигорання військовослужбовців

Одним із основних напрямів профілактики емоційного вигорання у військових є впровадження системного психологічного супроводу, який включає ранню діагностику, моніторинг емоційного стану та своєчасне виявлення ризиків виснаження. У практиці Збройних Сил України це передбачено нормативними документами, зокрема Положенням про психологічну реабілітацію військовослужбовців (Наказ МОУ №702), де наголошено на потребі оцінювати психоемоційний стан після виконання бойових завдань та забезпечувати доступ до психологічної допомоги [14]. М. Августюк підкреслює, що регулярний психологічний моніторинг дає змогу виявляти ранні ознаки виснаження та запобігати переходу стресу у хронічний стан [1].

Важливе місце у профілактиці займає розвиток стресостійкості та навичок саморегуляції, які допомагають військовослужбовцям ефективніше долати високі навантаження. Дослідження показують, що навчання методам контролю дихання, релаксації, відновлення уваги, а також управління емоційними реакціями суттєво знижує рівень напруги. У тренінгових програмах, описаних Т. Грицевич та колегами, рекомендується практикувати вправи з психофізіологічної стабілізації, зокрема методи швидкої релаксації і когнітивного переосмислення стресових ситуацій [25]. Такі інтервенції сприяють зміцненню адаптаційних механізмів і підвищують здатність військових діяти в умовах психічного навантаження.

Значну роль відіграє організація належних умов служби, що передбачає оптимізацію режиму праці та відпочинку, зменшення надмірного навантаження та запровадження системи ротацій. Дослідження В. Деренька, Р. Дмитріва та Л. Пасічняка свідчать, що регулярний відпочинок і можливість відновлення фізичних сил є критичними для зниження ризику емоційного виснаження [6]. Підрозділи з ефективно організованою ротацією демонструють нижчі показники вигорання, оскільки військовослужбовці отримують більше часу для фізичного й психічного відновлення.

Важливим напрямом профілактики є створення сприятливого соціально-психологічного клімату у підрозділі. Дослідження показують, що згуртованість, підтримка побратимів, довірливі стосунки з командирами та відсутність токсичної комунікації значно зменшують ризики вигорання. І. Пасічник та В. Демидюк зазначають, що командири, які застосовують партнерський стиль взаємодії, впливають на підвищення морально-психологічної стійкості підлеглих і зменшення емоційної напруги [20]. Практики групової підтримки, обмін досвідом та взаємодопомога знижують почуття ізоляції, яке є одним із факторів формування емоційного виснаження.

У подоланні вже сформованого вигорання значний ефект мають цілеспрямовані психологічні інтервенції, які включають індивідуальне консультування, когнітивно-поведінкову терапію, кризову інтервенцію та методи травмафокусованої роботи. О. Миколайчук підкреслює, що ефективна допомога військовим має базуватися на поєднанні індивідуальної та групової терапії, що дозволяє пропрацювати травматичний досвід і зменшити емоційне навантаження [11]. Значний потенціал мають і реабілітаційні програми, які включають психоосвітні модулі, роботу зі стресовими реакціями, відновлення навичок саморегуляції та розвиток ресурсних стратегій.

Окремим компонентом профілактики є підготовка військовослужбовців до дій у стресових ситуаціях до моменту їх виникнення, тобто так звана "психологічна підготовка". У роботах С. Maslach і W. Schaufeli наголошується, що формування стресостійкої моделі реагування зменшує інтенсивність

емоційної виснаженості у майбутньому [33]. Психологічна підготовка включає навчання ефективній комунікації, управлінню емоціями, формуванню реалістичного мислення та навичок адаптації до непередбачуваних умов служби.

Окрему увагу дослідники приділяють заходам посттравматичного відновлення, які необхідні для військових, що пережили важкі події, втрати чи поранення. Роботи О. Миколайчук і результати міжнародних досліджень показують, що комплексна реабілітація, яка включає психотерапію, медичне втручання, фізичну активність та соціальну підтримку, значно знижує рівень емоційного виснаження [32]. Важливим також є включення сімей у процес реабілітації, оскільки підтримка близьких виступає важливим ресурсом відновлення.

Одним із ефективних підходів є проведення регулярних психологічних скринінгів, які дозволяють виявити ранні прояви виснаження та зниження стійкості до стресу. Наприклад, після завершення ротації у зоні бойових дій військовослужбовці проходять короткі опитувальники або індивідуальні бесіди з психологом, які допомагають оцінити рівень напруги, тривожності або депресивності. Такий підхід використовується відповідно до рекомендацій психологічної служби ЗСУ, описаних у Наказі МОУ №702 [14].

Важливим інструментом є групові тренінги стресостійкості, під час яких військові освоюють техніки дихальної стабілізації, тілесного заземлення та швидкого відновлення уваги. Наприклад, за методиками, описаними Грицевич та колегами, у підрозділах проводяться короткі "психологічні хвилинки" – швидкі вправи перед виконанням завдання, що підвищують концентрацію та зменшують рівень тривоги [25]. Це особливо корисно перед виходом на бойове чергування або в умовах тривалого збройного протистояння.

До ефективних заходів належить і оптимізація режиму служби. Наприклад, у підрозділах, які впровадили ротаційний графік бойових чергувань із чіткими періодами відпочинку, спостерігається нижчий рівень емоційного виснаження. Це дозволяє військовослужбовцям відновлювати фізичні та психологічні ресурси, зменшуючи ризик дистресу. Дослідження Деренька та колег

підтверджують, що регулярність відновлення є одним із найважливіших факторів профілактики вигорання [6].

У деяких військових частинах впроваджуються програми психоосвіти, спрямовані на підвищення обізнаності про емоційне вигорання, його ознаки та способи профілактики. Наприклад, військовослужбовцям пояснюють, як розпізнавати перші симптоми виснаження – роздратування, зниження мотивації, труднощі концентрації – і як діяти у разі їх появи. Такі програми, за даними Августюка та Миколайчук, зменшують стигматизацію звернення по психологічну допомогу та підвищують готовність воїнів користуватися підтримкою [1; 11].

Для військових, які вже пережили травматичні події, застосовуються поглиблені реабілітаційні заходи, зокрема індивідуальна психотерапія, групи підтримки та травмафокусовані методики. Наприклад, у реабілітаційних центрах після ротації психологи проводять сесії, спрямовані на пропрацювання травматичних спогадів, зменшення гіперзбудження та нормалізацію сну. О. Миколайчук описує випадки, коли комплексна робота поєднувала техніки когнітивно-поведінкової терапії з тілесно-орієнтованими вправами, що допомогло військовим знизити рівень емоційного виснаження [13].

Важливим напрямом є підтримка соціальної згуртованості у підрозділі. Наприклад, командири проводять короткі щоденні брифінги, під час яких військові можуть висловити труднощі, отримати інструкції та психологічну підтримку. І. Пасічник та В. Демидюк зазначають, що підрозділи з високим рівнем довіри та взаємопідтримки демонструють значно нижчі показники вигорання й менше міжособистісних конфліктів [20].

Застосовуються також методи емоційного розвантаження, такі як арт-терапія, фізична активність, робота з терапевтичними собаками або короткі відновлювальні ритуали (чай, музика, читання). У деяких частинах створюються «зони відпочинку», де військовий може побути наодинці або поспілкуватися в невимушеній атмосфері. Такі практики показують позитивний вплив на зниження психоемоційної напруги, особливо після інтенсивних бойових дій.

Додатково в системі профілактики вигорання важливою є психологічна освіта командирів, оскільки саме вони першими можуть помітити зміни у поведінці чи емоційному стані підлеглих. Дослідження М. Августюка та В. Демидюка підкреслюють, що командири, які володіють знаннями про ознаки вигорання, ефективніше організовують робочі процеси та знижують ймовірність надмірного навантаження на особовий склад [4]. Зокрема, їм рекомендується практикувати стиль лідерства, який поєднує дисципліну із психологічною підтримкою, що значно підвищує відчуття захищеності й знижує рівень напруги у підрозділі. Наявність компетентного командира, здатного розпізнати перші симптоми емоційного виснаження та скерувати військового до фахівця, є потужним захисним чинником.

Важливою складовою профілактики є створення збалансованої системи соціальної підтримки, яка охоплює не лише побратимів, але й родини військовослужбовців. За спостереженнями О. Миколайчук та Н. Волинець, залучення сім'ї до процесів реабілітації та відновлення значно зменшує тривожність і сприяє стабілізації емоційного стану після повернення з бойових дій [11]. Сімейні консультації, дистанційні формати психологічної підтримки для родичів, програми з підтримання зв'язку під час ротацій допомагають зміцнити емоційний ресурс військовослужбовця та зменшити відчуття ізоляції. Збереження сімейних зв'язків слугує одним із найпотужніших природних механізмів протидії вигоранню.

Окреме місце серед підходів до подолання вигорання займає використання сучасних психодіагностичних методик, що дозволяють не лише оцінити рівень виснаження, а й виявити супутні стани – тривогу, депресивні прояви, когнітивне перевантаження. Застосування інструментів, таких як опитувальник Maslach Burnout Inventory та методика Бойка, допомагає психологам формувати індивідуалізовані програми підтримки та точно визначати динаміку стану військового [10]. Дослідження Schaufeli та колег наголошують, що регулярна діагностика за стандартизованими методами підвищує точність профілактичних

заходів і дозволяє попереджати важкі форми вигорання [33]. Таким чином, системна діагностика є фундаментом ефективної профілактичної роботи.

Результати сучасних міжнародних досліджень демонструють ефективність мультимодальних програм психореабілітації, які поєднують фізичні, психологічні та соціальні компоненти. Наприклад, програми, що включають фізичні тренування, майндфулнес-практики, арт-терапію, групову когнітивно-поведінкову терапію та роботу з тілесними відчуттями, значно знижують рівень емоційної напруги та сприяють відновленню психічного балансу у військових [32]. У зарубіжних арміях поширені інтегративні моделі, де психологи, медики та соціальні працівники спільно супроводжують військовослужбовця на всіх етапах відновлення. Такий підхід поступово впроваджується і в українській системі реабілітації, що підтверджує його високу ефективність у боротьбі з наслідками хронічного стресу та емоційного виснаження.

Отже, підходи до профілактики та подолання емоційного вигорання військовослужбовців мають бути багаторівневими, інтегрувати психологічні, організаційні, соціальні та реабілітаційні заходи. Комбінація ранньої діагностики, тренінгів стресостійкості, належної організації служби, підтримки у підрозділі та професійної психологічної допомоги є найбільш ефективною стратегією збереження психічного здоров'я та бойової готовності військових.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз емоційного вигорання військовослужбовців, що дозволило визначити його сутність, специфічні детермінанти, чинники формування та психологічні наслідки для особистості і професійної діяльності. Доведено, що специфіка військової служби – постійна дія бойових та екстремальних стресорів, сенсорне й інформаційне перевантаження, жорстка дисципліна, обмеження автономії, соціальна ізоляція та необхідність емоційної стриманості – створює унікальне середовище, надзвичайно вразливе до розвитку емоційного виснаження. Бойові події, втрати побратимів, часті ротації, недостатній відпочинок та дефіцит

психологічного супроводу посилюють хронічне психічне напруження та сприяють формуванню всіх трьох компонентів вигорання, описаних у класичних моделях С. Maslach і W. Schaufeli: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень.

Проаналізовані чинники вигорання демонструють багатовимірність його природи: поряд із бойовими стресорами значну роль відіграють організаційні труднощі, невизначеність службових завдань, міжособистісна напруга в підрозділі, морально-етичні дилеми та внутрішні переживання військових. Доведено, що тривалий вплив цих факторів спричиняє суттєві зміни у психоемоційній сфері: зниження стійкості до стресу, порушення когнітивних процесів, емоційне відчуження, погіршення міжособистісних взаємин і зниження професійної ефективності. Наслідки емоційного вигорання виходять за межі індивідуального благополуччя військовослужбовця та впливають на боєздатність підрозділу, рівень згуртованості, дисципліну й готовність виконувати складні службові завдання.

Теоретичний аналіз також показав, що профілактика та подолання емоційного вигорання потребують системного, комплексного підходу. Ефективними є заходи, спрямовані на ранню діагностику психоемоційного стану, розвиток стресостійкості й навичок саморегуляції, створення підтримувального соціально-психологічного клімату, оптимізацію режиму служби та доступ до фахової психологічної допомоги. Особливої значущості набуває реабілітація військовослужбовців, які пережили травматичні події, оскільки саме вони становлять групу підвищеного ризику розвитку вигорання.

Отже, результати теоретичного дослідження підтверджують, що емоційне вигорання військовослужбовців є складним психоемоційним феноменом, який формується у взаємодії низки бойових, організаційних, соціальних та особистісних чинників. Розуміння цих механізмів створює підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу та розробки ефективних програм профілактики і психологічної підтримки у військових формуваннях.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Обґрунтування процедури дослідження емоційного вигорання військовослужбовців

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання військовослужбовців було проведене на вибірці чисельністю 52 особи, які проходять службу у різних підрозділах Збройних Сил України. Вибірка формувалася за принципом цілеспрямованого відбору, що дозволило охопити військовослужбовців із різним досвідом участі у бойових діях, різною тривалістю служби, функціональними ролями та рівнем службового навантаження.

Для виявлення рівня емоційного вигорання та його структурних компонентів застосовано комплекс емпіричних методів, що забезпечують багатовимірне вивчення досліджуваного явища. До діагностичного інструментарію увійшли: Методика “Діагностики рівня емоційного вигорання” В. В. Бойка, яка дозволяє простежити динаміку формування синдрому через три фази (напруження, резистенція, виснаження); Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона, спрямована на дослідження індивідуальних ресурсів та сприйнятливості до емоційного виснаження; Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга, що оцінює загальний рівень психофізичного виснаження та зниження професійних резервів.

Окремо було використано авторський опитувальник соціально-службових характеристик, який містив запитання щодо тривалості військової служби, участі у бойових діях, частоти ротацій, службового навантаження, займаної посади, режиму відпочинку та рівня соціальної підтримки у підрозділі. Збір таких даних дав змогу проаналізувати можливі фактори, що впливають на формування емоційного вигорання, та виявити потенційні кореляції між умовами військової служби та психологічним станом військовослужбовців.

Використання комбінованої батареї психодіагностичних методик та додаткового опитувальника дозволило сформулювати комплексне уявлення про стан емоційного вигорання учасників дослідження та забезпечило достатню валідність і надійність отриманих результатів.

У рамках проведеного емпіричного дослідження очікується отримання цілісного уявлення про рівень поширеності та специфіку проявів емоційного вигорання серед військовослужбовців, а також визначення ключових психологічних чинників, що впливають на його формування. Передбачається, що результати діагностики за використаними методиками дозволять ідентифікувати домінуючі фази вигорання, характерні симптоми та типові поведінкові реакції, пов'язані з професійним виснаженням у військовому середовищі.

Важливою частиною дослідження є аналіз взаємозв'язків між рівнем емоційного вигорання та індивідуально-психологічними характеристиками особистості військовослужбовців. Передбачається, що певні особистісні якості – такі як емоційна стабільність, самоконтроль, стресостійкість, мотиваційна спрямованість та здатність до саморегуляції – можуть як підвищувати, так і знижувати ризик розвитку вигорання. Таким чином, очікується виявлення статистично значущих кореляцій між показниками вигорання та особистісними ресурсами військовослужбовців.

Крім того, значний дослідницький інтерес становить тривалість служби, яка розглядається як один із потенційно впливових факторів. Припускається, що зростання тривалості перебування у військових умовах, особливо у період інтенсивних бойових дій, може супроводжуватися підвищенням рівня психоемоційного виснаження. Очікується встановлення певної залежності між стажем служби, кількістю ротацій, частотою бойових завдань та інтенсивністю проявів емоційного вигорання.

Отже, дослідження має на меті не лише описати наявний стан емоційного вигорання у військовослужбовців, а й визначити його психологічні детермінанти та чинники ризику. Отримані дані дозволять поглибити наукове розуміння

механізмів розвитку вигорання у військових та можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки, профілактики та корекції емоційного виснаження.

На початковому етапі емпіричної роботи було проведено опитування військовослужбовців за розробленою авторською методикою (Додаток Г), що дало змогу зібрати розширену інформацію про соціально-демографічні характеристики респондентів, умови та специфіку їхньої військової служби, а також особистісні й психоемоційні чинники, які можуть впливати на формування емоційного вигорання. Опитувальник включав блоки щодо віку, освіти, сімейного стану, тривалості служби, участі у бойових діях, кількості ротаций, посади та режиму навантаження, а також містив шкали самооцінки психоемоційного стану, рівня підтримки в підрозділі та суб'єктивного відчуття ресурсності. Застосування авторського опитувальника дозволило отримати первинні дані для подальшого порівняння з результатами стандартизованих методик і визначення можливих взаємозв'язків між умовами служби, психологічними характеристиками військовослужбовців та проявами емоційного вигорання.

Після проведення первинного опитування за авторською методикою наступним етапом дослідження стало застосування стандартизованого опитувальника «Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка (Додаток А), який дозволяє кількісно оцінити сформованість ключових симптомів синдрому вигорання. Респондентам було запропоновано відповісти «так» або «ні» на 35 тверджень, що відображають емоційні, поведінкові та когнітивні реакції, характерні для різних проявів професійного виснаження. Методика В. Бойка охоплює п'ять шкал – «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «редукція професійних обов'язків», «емоційна відчуженість» та «особистісна відстороненість/деперсоналізація», – що дозволяє всебічно оцінити структуру вигорання у військовослужбовців. Використання цього опитувальника забезпечило можливість не лише встановити рівень емоційного виснаження, але й порівняти отримані результати з даними, зібраними за авторським

опитувальником, у подальшому визначивши взаємозв'язки між проявами вигорання, психологічними характеристиками особистості та умовами військової служби.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало використання методики «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Додаток Б), яка дала змогу комплексно оцінити три ключові компоненти синдрому емоційного вигорання: деперсоналізацію, особистісну задоволеність та емоційне виснаження. Респондентам пропонувалося відповісти на 18 тверджень, обираючи частоту проявів кожного стану за шестибальною шкалою – від «декілька разів на рік» до «щодня». Такий формат оцінювання дозволяє не лише фіксувати наявність певних симптомів, а й визначати їх частоту та інтенсивність у повсякденній професійній діяльності військовослужбовців. Методика є цінною тим, що виявляє баланс між зовнішніми проявами виснаження та внутрішніми ресурсами – задоволеністю діяльністю, почуттям компетентності та емоційною включеністю. Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку середніх значень за кожною з трьох шкал, що дало можливість визначити рівень вираженості компонентів «вигорання» – низький, середній або високий – і, відповідно, здійснити диференційований аналіз особливостей емоційного стану військовослужбовців.

Завершальним етапом діагностичної частини дослідження стало застосування методики «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга (Додаток В), яка дає змогу отримати узагальнену оцінку ступеня сформованості емоційного вигорання у військовослужбовців на основі аналізу поведінкових, емоційних та фізіологічних проявів. Респондентам пропонувалося оцінити 20 тверджень, що описують типові ознаки професійного виснаження, виставляючи 1 бал у разі згоди або 0 – у разі незгоди. Питання охоплювали широкий спектр симптомів: зниження мотивації й ефективності роботи, втрату інтересу, підвищення рівня стресу, фізичні прояви (головний біль, розлади сну, соматичний дискомфорт), емоційні зміни (дратівливість, втома, підозрілість, фрустрація), а також когнітивні та поведінкові ознаки виснаження. Після

заповнення опитувальника підраховувався сумарний бал, на основі якого визначався рівень сформованості вигорання: низький (0–7 балів), середній (8–14) або високий (15–20 балів). Використання методики Грінберга дало змогу отримати інтегральний показник стану емоційного виснаження та порівняти його з результатами інших застосованих інструментів, забезпечуючи всебічне розуміння феномену вигорання у військовослужбовців.

Поєднання результатів усіх методик дозволило отримати всебічне уявлення про стан емоційного вигорання у військовослужбовців, виявити його психологічні детермінанти, пов'язані як з особистісними характеристиками (емоційна стабільність, самоконтроль, стресостійкість), так і з умовами військової служби (тривалість служби, участь у бойових діях, кількість ротацій). Таким чином, обрана процедура забезпечила високу валідність діагностики та створила підґрунтя для подальшої інтерпретації результатів, спрямованої на розробку заходів психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання у військових.

2.3. Аналіз рівня емоційного вигорання військовослужбовців

Результати, отримані за авторським опитувальником, дали змогу окреслити соціально-демографічний та службовий профіль військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні. Переважну частину вибірки становили чоловіки – 47 осіб (90,4%), тоді як жінок було 5 осіб (9,6%). За віковою структурою респонденти розподілилися таким чином: 34,6% – 20–29 років, 42,3% – 30–39 років, 17,3% – 40–49 років, і 5,8% – старші за 50 років. Освітній рівень варіювався від середньої освіти (15,4%) до вищої (44,2%), що вказує на досить високий рівень загальної підготовки. Більшість військовослужбовців перебували у шлюбі – 59,6%, а 51,9% мали дітей, що є важливим чинником соціально-психологічного навантаження.

Аналіз характеристик військової служби показав значну варіабельність досвіду учасників. Зокрема, 32,7% мають стаж 1–3 роки, 30,8% – понад 5 років, а 11,5% – служать менше року. Важливо, що 73,1% респондентів брали участь у

бойових діях, а 86,5% мали одну або більше ротацій. Основну частину вибірки становили бійці бойових підрозділів – 55,8%, тоді як медики (7,7%), штабні працівники (15,4%) та представники логістики (11,5%) були менш представленими. Тривалість робочого дня у значної частини військовослужбовців перевищує норму: 34,6% працюють понад 12 годин, а 15,4% мають нерегулярний графік. При цьому лише 19,2% повідомили про наявність регулярних перерв між ротаціями, що свідчить про високу інтенсивність служби (рис. 2.1).

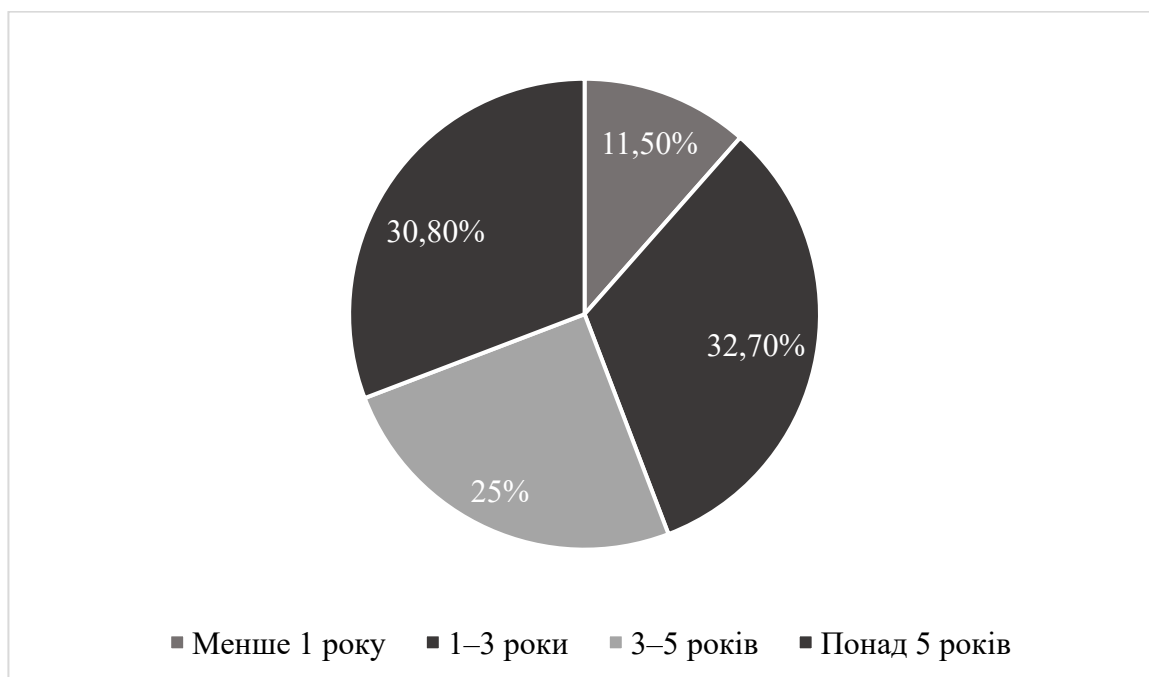


Рис. 2.1. Показники тривалості служби

Психоемоційний блок опитувальника виявив наявність чітких ознак виснаження та перевантаження. Найвищі середні бали отримали твердження щодо відчуття надмірного психічного навантаження (4,4), емоційного виснаження (4,3) та труднощів відновлення після стресових подій (4,2). Високими залишаються й показники втоми навіть після відпочинку (4,1) та внутрішньої напруги (4,0). Значущими є й ознаки мотиваційного виснаження, зокрема зниження мотивації (3,9) і зменшення емоційної виразності (3,8). Водночас середній рівень підтримки у підрозділах (3,4) і можливості звернутися

по допомогу (3,2) свідчить про недостатність соціально-психологічних ресурсів для частини військовослужбовців (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Частота відпочинку серед військових

Отримані результати демонструють, що у більшості респондентів спостерігаються виразні прояви як емоційного, так і фізичного виснаження, помірно високі рівні напруження та тривожності, а також зниження психологічної ресурсності (середній бал за твердженням про віру у власні сили становив 2,9). У поєднанні з високою участю у бойових діях та інтенсивністю служби це свідчить про значний ризик формування емоційного вигорання. Результати авторського опитувальника стали важливою основою для подальшого порівняння зі стандартизованими методиками та визначення чинників, що найбільшою мірою впливають на емоційний стан військовослужбовців.

Результати дослідження за методикою Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко) [10] за шкалою «Незадоволеність собою» показали, що середній показник серед військовослужбовців становить 14,8 бала, що відповідає рівню симптомів, які активно формуються. Високі значення, характерні для сформованого симптому (16 балів і більше), виявлено у 40,4%

опитаних, що свідчить про виражене переживання невдоволеності власною ефективністю, зниження професійної самооцінки та відчуття нереалізованого потенціалу. У понад третини респондентів симптом перебуває на середньому рівні, а низькі показники фіксуються лише у незначній частині військовослужбовців. Це вказує на загальну тенденцію до критичного ставлення до себе та зростання внутрішнього психоемоційного напруження.

За шкалою «Загнаність у клітку» було отримано один із найбільш критичних результатів: середній бал 15,6 свідчить про те, що у багатьох респондентів симптом фактично сформувався. Високі показники продемонстрували 53,8% військовослужбовців, що вказує на сильне переживання відчуття безвиході, неможливості контролювати обставини та постійного тиску зовнішніх факторів. Такий стан характерний для умов тривалої служби, частих ротацій та участі у бойових діях, коли психіка реагує на стрес стійким почуттям фатичності та перевантаження. Лише невелика частина опитаних продемонструвала низький рівень цього симптому.

Шкала «Редукція професійних обов'язків» показала середній результат 13,9 бала, що відповідає рівню частково сформованого симптому. У 32,7% респондентів спостерігається високий рівень редукції обов'язків, що проявляється у прагненні мінімізувати професійні витрати, зниженні включеності у виконання службових завдань та униканні додаткової відповідальності. Половина військовослужбовців продемонструвала середній рівень цього показника, що може свідчити про реакцію на високу інтенсивність служби, втому та емоційне виснаження. Низькі значення, характерні для відсутності симптому, зустрічаються досить рідко.

Шкала «Емоційна відчуженість» виявила один із найвищих середніх показників – 16,4 бала, що свідчить про сформований симптом емоційного дистанціювання. У 57,7% військовослужбовців цей показник перебуває у високих межах, що свідчить про притуплення емоцій, зниження емпатії, зменшення емоційних реакцій і своєрідне психологічне «вимкнення», яке є частим механізмом захисту у ситуації хронічного стресу. Такий рівень

відчуженості вказує на високий ризик подальшого розвитку емоційного виснаження та міжособистісних труднощів (рис. 2.3).

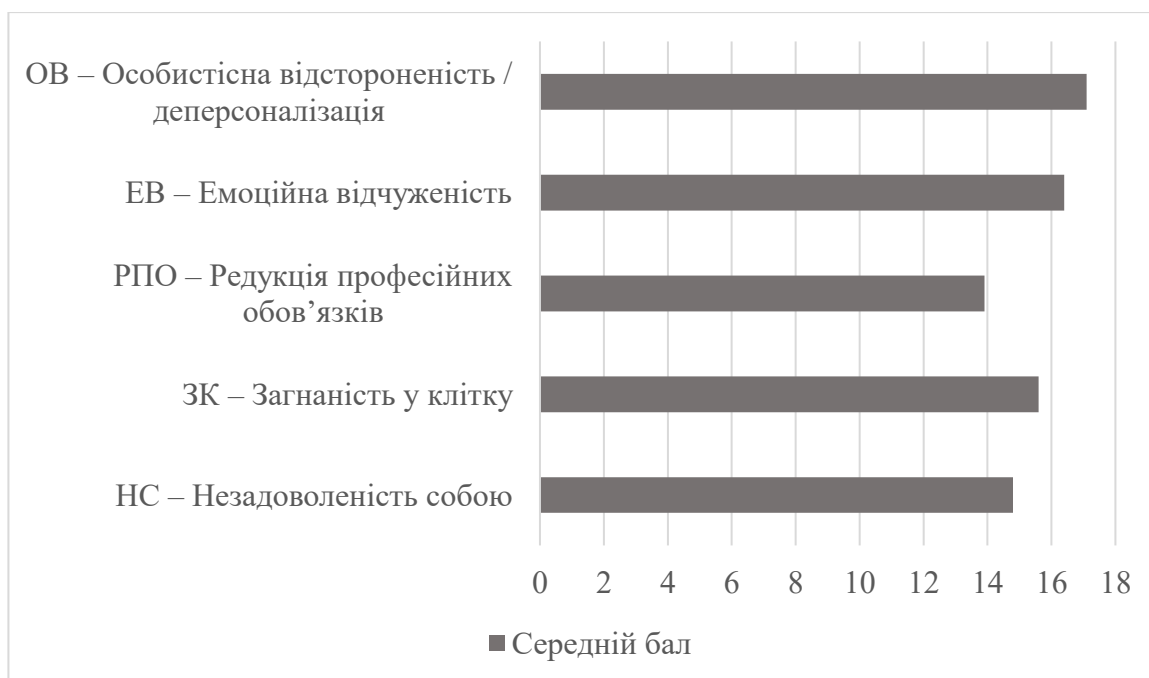


Рис. 2.3. Результати дослідження за методикою Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко)

Найвищі результати серед усіх шкал продемонструвала шкала «Особистісна відстороненість/деперсоналізація», середній бал якої становив 17,1, що свідчить про інтенсивно сформований симптом. Високі показники зафіксовано у 63,5% військовослужбовців, що відображає переживання себе ніби «з боку», втрату емоційної включеності та відчуття власної присутності у взаємодії з людьми та професійною діяльністю. Такий рівень деперсоналізації часто пов'язаний із тривалими бойовими навантаженнями, психофізіологічним виснаженням та відсутністю можливостей для відновлення. Низькі показники зустрічаються рідко, що підкреслює загальну тенденцію до емоційного «вигорання» та психологічного виснаження у вибірці.

З метою комплексного аналізу структури емоційного вигорання у військовослужбовців було застосовано методику Дж. Гібсона (дод. Б), яка дозволяє оцінити частоту проявів ключових компонентів вигорання: деперсоналізації, особистої задоволеності та емоційного виснаження. На відміну

від інших інструментів, дана методика фіксує не лише наявність симптомів, а й показує інтенсивність і регулярність їх прояву, що є особливо важливим у контексті військової служби, пов'язаної з тривалим стресовим навантаженням. Отримані середні бали за кожною шкалою дали змогу визначити рівень ризику вигорання та проаналізувати, які саме компоненти є найбільш уразливими для військовослужбовців.

Середній показник за шкалою деперсоналізації у вибірці становив 3,9 бала, що відповідає середньому рівню вираженості цього компонента. Це означає, що військовослужбовці у помірному ступені демонструють ознаки емоційного відсторонення, жорсткішого ставлення до людей та зниження емпатійності. Аналіз відповідей показав, що 38% опитаних мають показники на рівні 5 балів і вище, що свідчить про високий рівень деперсоналізації. Ще 44% перебувають у межах середнього рівня (3–4,99 бала), а 18% – на низькому рівні. Такий розподіл засвідчує, що деперсоналізаційні тенденції є поширеним механізмом психологічного захисту для військових, які тривалий час перебувають у ситуаціях емоційного виснаження або надмірного службового навантаження.

Середній показник особистої задоволеності становив 3,2 бала, що відповідає середньому рівню, але ближче до нижньої межі, що інтерпретується як тенденція до зниження професійної задоволеності. Найнижчі значення отримано за твердженнями, пов'язаними з енергійністю та відчуттям компетентності. Лише 21% респондентів мали показники 5 балів і вище, що свідчить про високий рівень особистої задоволеності, тоді як 57% перебувають у межах середніх значень. Водночас у 22% військовослужбовців зафіксовано низькі показники (1–2,99 бала), що вже сигналізує про ризик професійної демотивації та втрати відчуття значущості власного внеску. У сукупності дані свідчать, що професійна самореалізація у військовій сфері відчутно знижена в умовах високої інтенсивності служби та частих стресових ситуацій.

Емоційне виснаження в опитаних військовослужбовців виявилось найбільш значущим компонентом синдрому «вигорання». Середній бал за шкалою становив 4,8, що знаходиться у верхній межі середнього рівня, близько

до переходу у високий. Показово, що 49% респондентів продемонстрували значення 5 балів і вище, що відповідає високому рівню емоційного виснаження. Ще 36% перебувають на середньому рівні, а лише 15% – на низькому. Найчастішими скаргами є відчуття постійної втоми, труднощі з відновленням сил після напружених подій та зниження емоційного ресурсу на початку нового робочого дня. Це підкреслює наявність систематичного перевантаження, яке з часом може переходити у стійкі прояви хронічної психоемоційної втоми (рис. 2.4).

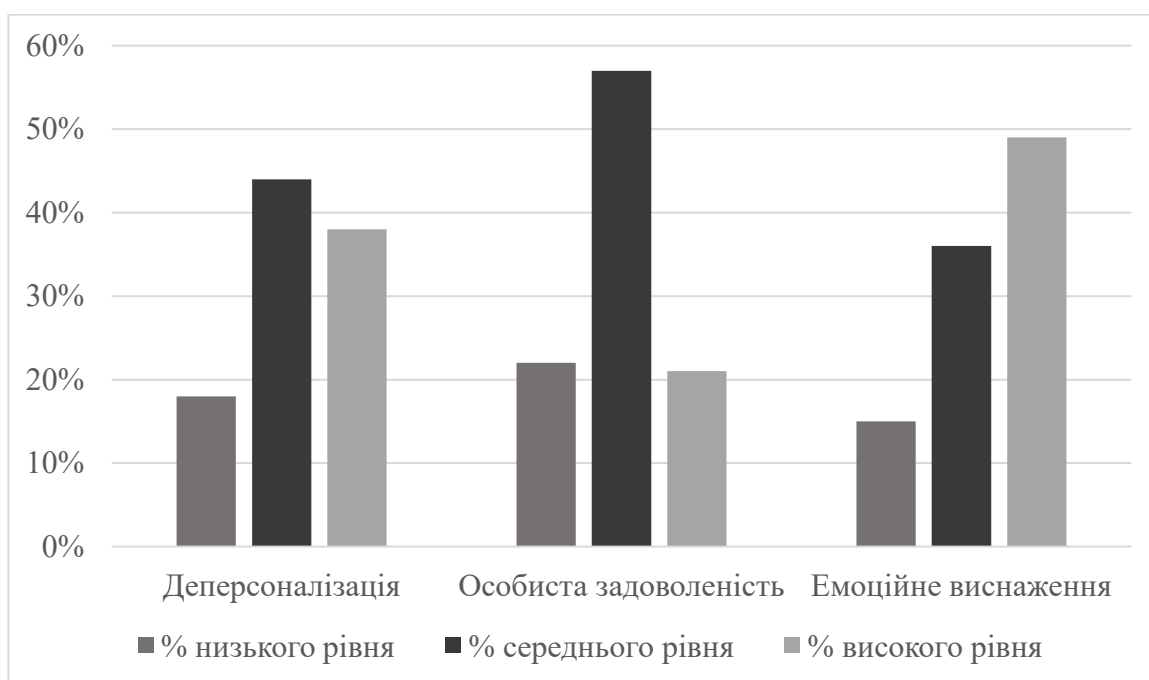


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою Дж. Гібсона

Результати за методикою Дж. Гібсона [28] демонструють, що у військовослужбовців найбільш вираженим компонентом є емоційне виснаження, яке досягає високого рівня майже у половини вибірки. Деперсоналізація проявляється на середньому рівні, але з тенденцією до зростання у значної частини опитаних. Особиста задоволеність, навпаки, знижена, що може бути чинником ризику подальшого поглиблення вигорання. Така структура результатів вказує на високий стресовий тиск умов служби та потребу у цілеспрямованих програмах психологічної підтримки військових.

Загальний аналіз відповідей військовослужбовців за методикою Дж. Грінберга [29] показав, що середній сумарний показник вигорання у вибірці становив 13,2 бала, що відповідає середньому рівню сформованості синдрому. Це свідчить про наявність виражених ознак емоційного, фізичного та професійного виснаження, однак без переходу до найбільш критичного, високого рівня у більшості респондентів.

Детальніший аналіз розподілу рівнів вигорання показав, що 19,2% опитаних (10 осіб) мають низький рівень вигорання (0–7 балів). Ця група характеризується збереженим рівнем адаптації, стабільною ефективністю роботи та відносно високими компенсаційними ресурсами. Ознаки стомлюваності у них проявляються епізодично та не мають системного характеру.

Найбільш численною виявилася група військовослужбовців із середнім рівнем вигорання – 51,9% (27 осіб), чиї результати коливаються в діапазоні 8–14 балів. У цих респондентів простежуються періодичні порушення сну, відчуття виснаження, підвищена дратівливість та часті коливання настрою. Помірні прояви цих компонентів свідчать про те, що механізми стрес-подолання працюють, але вже перебувають під значним навантаженням. Саме ця група є найбільш уразливою щодо переходу до високого рівня вигорання за умов подальшого інтенсивного службового стресу.

Особливу увагу привертає той факт, що 28,8% військовослужбовців (15 осіб) продемонстрували високий рівень вигорання (15–20 балів). Цей рівень відображає наявність стійких симптомів професійного і психоемоційного виснаження: зниження інтересу до роботи, почуття безпорадності, фрустрації, соматичних проявів (головний біль, проблеми зі сном, розлади травлення), критичне ставлення до власної компетентності та роботи в цілому. Такі результати свідчать про потребу в оперативних заходах психологічної підтримки та профілактики (рис. 2.5).

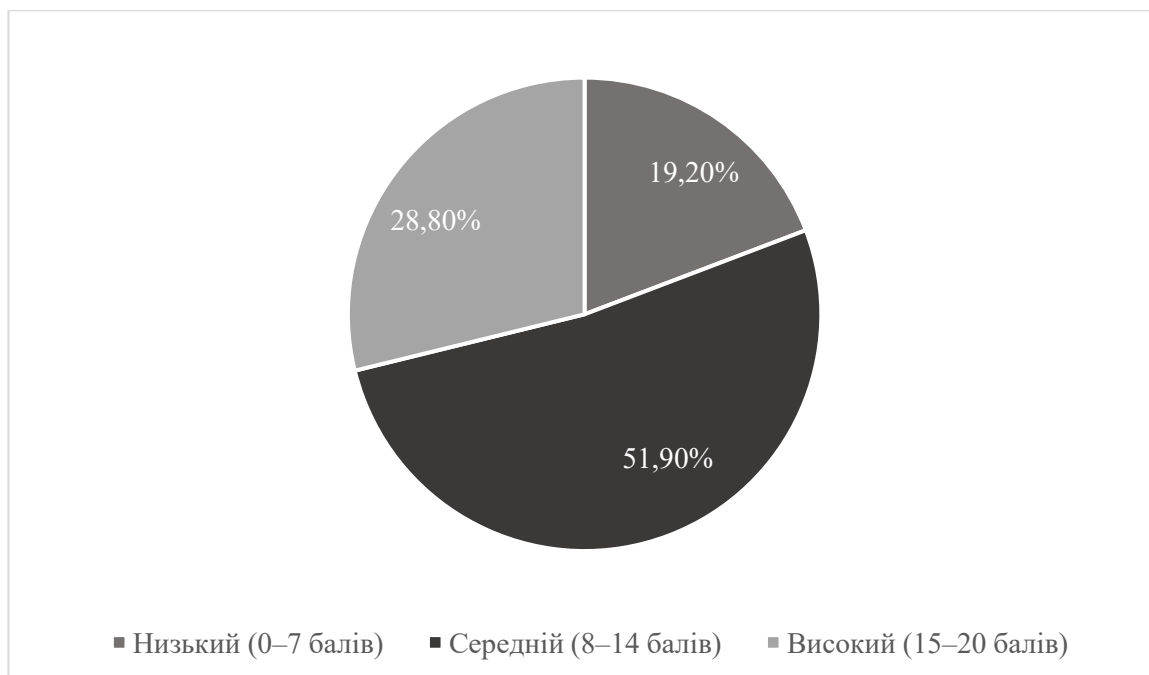


Рис. 2.5. Розподіл рівнів вигорання за методикою Грінберга

Узагальнюючи, можна стверджувати, що майже третина військовослужбовців перебуває у стані високого ризику поглибленого емоційного виснаження, а понад половина – демонструє середній рівень, що за умов бойового та службового навантаження може швидко прогресувати. Отримані дані підтверджують високий психоемоційний тиск військової діяльності та необхідність розробки системних психологічних інтервенцій, спрямованих на збереження психічної стійкості особового складу.

Комплексний аналіз, виконаний на основі авторського опитувальника та трьох стандартизованих методик (В. Бойка, Дж. Гібсона та Дж. Грінберга), засвідчив наявність високого психоемоційного навантаження у військовослужбовців. Соціально-демографічні дані, отримані за авторською анкетною, показали, що більшість учасників дослідження перебувають у найбільш напружених вікових і життєвих періодах, мають сімейні зобов'язання та тривалий досвід служби, що поєднується з високою інтенсивністю бойової діяльності та недостатніми можливостями для відпочинку. Психоемоційний блок опитувальника підтвердив наявність виражених проявів втоми, внутрішньої напруги, недостатнього відновлення після стресових подій і зниження

мотиваційних ресурсів, що формує підґрунтя для розвитку емоційного вигорання.

Результати методики В. Бойка вказали на чітко виражену тенденцію до формування ключових симптомів професійного вигорання. Найбільш критичними виявилися такі шкали, як «загнаність у клітку» (15,6 бала), «емоційна відчуженість» (16,4 бала) та «особистісна відстороненість/деперсоналізація» (17,1 бала), де понад половина військовослужбовців продемонстрували високий рівень симптомів. Це свідчить про суттєві труднощі у регуляції емоцій, переживання безвиході та відчуження, які характерні для тривалого перебування в умовах бойового стресу.

Дані за методикою Дж. Гібсона підтвердили домінування емоційного виснаження (4,8 бала), що досягає високого рівня майже у половини опитаних. Деперсоналізація (3,9 бала) проявляється на середньому рівні, але має явну тенденцію до зростання, тоді як рівень особистої задоволеності (3,2 бала) знижений, що може сприяти подальшій втраті мотивації та професійного сенсу. Поєднання цих факторів створює сприятливі умови для прогресування вигорання у військовому середовищі.

Результати за методикою Дж. Грінберга узгоджуються з попередніми даними: середній рівень вигорання становить 13,2 бала, а майже третина респондентів (28,8%) перебуває у зоні високого ризику. Домінування соматичних проявів, висока частота скарг на втому, порушення сну та зниження ефективності діяльності підтверджують системний характер психоемоційного виснаження.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що емоційне вигорання є поширеним та структурно складним явищем серед військовослужбовців. Найбільш вразливими виявилися компоненти, пов'язані з емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зменшенням професійної залученості. Вплив високої інтенсивності служби, участі у бойових діях, нестачі відпочинку та обмежених ресурсів соціальної підтримки формує високий ризик подальшого поглиблення вигорання. Отримані дані підкреслюють необхідність

впровадження системних заходів психологічної підтримки, програм профілактики та відновлювальних інтервенцій, спрямованих на зміцнення психічної стійкості особового складу.

2.4. Взаємозв'язки емоційного вигорання з психологічними характеристиками особистості та тривалістю служби

Аналіз взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання, індивідуально-психологічними характеристиками військовослужбовців та тривалістю їхньої служби дає змогу глибше зрозуміти механізми формування цього синдрому в умовах підвищеного стресового навантаження. Комплексне порівняння результатів за трьома стандартизованими методиками та авторським опитувальником дозволяє виявити, які особистісні риси та службові чинники найбільш суттєво впливають на розвиток емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної ефективності. Визначення кореляцій між цими параметрами є важливим для окреслення груп ризику та розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки військовослужбовців (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Кореляційна таблиця взаємозв'язків емоційного вигорання, психологічних характеристик і тривалості служби

Показники	Рівень вигорання (Грінберг)	Емоційне виснаження (Гібсон)	Тривалість служби
Тривалість служби	0,42	0,37	–
НС (за В. Бойко)	0,63	0,58	0,33
Особиста незадоволеність (Гібсон)	–0,51	–0,44	–0,28
Деперсоналізація (Гібсон)	0,59	0,52	0,29
РПО (за В. Бойко)	0,56	0,49	0,31
ОВ (за В. Бойко)	0,71	0,68	0,40

Отримані кореляційні дані свідчать, що тривалість військової служби демонструє помірний позитивний зв'язок із загальним рівнем вигорання за Дж. Грінбергом ($r = 0,42$) та з емоційним виснаженням за Дж. Гібсоном ($r = 0,37$). Це означає, що зі збільшенням стажу служби, особливо в умовах бойових дій, зростає ймовірність накопичення хронічної психоемоційної втоми та стійких симптомів виснаження. Така тенденція є очікуваною, адже тривале перебування у воєнному середовищі супроводжується регулярними стресовими подіями, підвищеним навантаженням та недостатнім відновленням. Помірний зв'язок з окремими шкалами вигорання (r від 0,29 до 0,40) також свідчить, що тривалість служби впливає на деперсоналізацію та особистісну відстороненість, хоча ці зв'язки менш інтенсивні, ніж з емоційним виснаженням.

Одним із найбільш показових результатів стало виявлення сильного позитивного зв'язку між рівнем вигорання та симптомом “Незадоволеність собою” за В. Бойком ($r = 0,63$) та між цим симптомом і емоційним виснаженням ($r = 0,58$). Це вказує, що внутрішня критичність, зниження професійної самооцінки та відчуття нереалізованості є одним із ключових психологічних чинників розвитку вигорання у військовослужбовців. Крім того, НС демонструє значущий зв'язок із тривалістю служби ($r = 0,33$), що свідчить про поступове накопичення емоційної незадоволеності під впливом довготривалого стресу.

Примітним є і негативний зв'язок між особистою задоволеністю (за Дж. Гібсоном) та рівнем вигорання: $r = -0,51$ для загального показника і $r = -0,44$ для емоційного виснаження. Це означає, що чим нижчим є відчуття професійної значущості, компетентності та внутрішньої енергійності, тим вищим є ризик формування синдрому вигорання. Негативний зв'язок із тривалістю служби ($r = -0,28$) підкреслює тенденцію до зниження професійної задоволеності у військових, які довго перебувають у сфері інтенсивної бойової діяльності. Уміння відчувати успіх, бачити власний внесок та зберігати мотивацію є значущими захисними факторами проти вигорання.

Високі позитивні кореляції виявлено між деперсоналізацією та рівнем вигорання ($r = 0,59$) і емоційним виснаженням ($r = 0,52$). Це свідчить, що втрата

емоційної включеності, зниження емпатії та формування психологічної дистанції є типовими механізмами захисту, які, однак, посилюють вигорання. Помірний зв'язок із тривалістю служби ($r = 0,29$) підтверджує, що довготривалий контакт із стресовими ситуаціями сприяє формуванню стану емоційної черствості – внутрішньої адаптивної реакції, яка з часом може трансформуватися у патологічний симптом.

Симптом редукції професійних обов'язків (РПО) також продемонстрував стійкі позитивні кореляції з рівнем вигорання ($r = 0,56$) та емоційним виснаженням ($r = 0,49$). Це означає, що військовослужбовці, які знижують залученість у виконання службових завдань, уникатимуть відповідальності або спрощують професійні обов'язки, перебувають у вищій зоні ризику розвитку синдрому. РПО також пов'язана з тривалістю служби ($r = 0,31$), що підкреслює поступове виснаження мотиваційних ресурсів у процесі довготривалого перебування в умовах військової діяльності.

Найвищі кореляції у всій таблиці продемонструвала шкала особистісної відстороненості / деперсоналізації (ОВ) за В. Бойком. Вона має сильний зв'язок як із загальним рівнем вигорання ($r = 0,71$), так і з емоційним виснаженням ($r = 0,68$). Це свідчить, що внутрішня емоційна ізоляція, відчуття віддаленості від подій, себе та інших людей є центральним компонентом синдрому вигорання у військовослужбовців. Значущий зв'язок із тривалістю служби ($r = 0,40$) показує, що процес особистісного “віддалення” накопичується та поглиблюється з роками, виступаючи одним з найбільш небезпечних наслідків тривалого бойового або службового стресу.

2.4. Розробка рекомендацій для тренінгового втручання з профілактики психологічного вигорання військових

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили високий рівень психоемоційного навантаження у військовослужбовців, що виявляється у домінуванні емоційного виснаження, зростанні проявів деперсоналізації, зниженні внутрішніх ресурсів та високій частоті соматичних симптомів. Це

потребує впровадження комплексної системи профілактичних заходів, серед яких особливе місце займають тренінгові програми, спрямовані на розвиток стресостійкості, емоційної регуляції та відновлення психологічних ресурсів. Тренінгове втручання має бути адаптоване до умов військової служби, враховувати специфіку бойових завдань і доступні часові рамки.

Першочерговим завданням тренінгової програми є формування навичок емоційної саморегуляції, які дають змогу військовослужбовцям знижувати інтенсивність емоційного напруження та підтримувати психологічну стабільність у стресових ситуаціях. Доцільним є використання технік дихальної релаксації, прогресивної м'язової релаксації, методу «заземлення», майндфулнес-практик та когнітивної реструктуризації. Ці методи сприяють зменшенню проявів внутрішнього напруження, покращують здатність контролювати імпульсивні реакції та знижують ризик переходу емоційного виснаження в хронічні стани. Такі вправи можуть бути включені у короткі щоденні протоколи саморегуляції.

Другим важливим компонентом є зміцнення професійної мотивації та відновлення почуття особистісної значущості, оскільки дослідження показало зниження показників особистої задоволеності (за Дж. Гібсоном) та високий рівень незадоволеності собою (за В. Бойком). Тренінги мають включати вправи на формування позитивної Я-концепції, відновлення почуття контролю над ситуацією та усвідомлення власного внеску у спільну справу. Ефективними є практики висвітлення досягнень, групові рефлексивні вправи, техніки «ресурсного кола» та обговорення професійних цілей. Це сприяє зменшенню почуття безсилля та фрустрації, які є ключовими предикторами розвитку вигорання.

Важливе значення має також профілактика деперсоналізації та емоційного відчуження, які, згідно з аналізом кореляцій, є найбільш пов'язаними зі загальним рівнем вигорання. Тренінг має містити модуль розвитку емпатії, відновлення соціальної взаємодії та підвищення згуртованості у підрозділі. Групові вправи, спрямовані на взаємопідтримку, обмін досвідом і нормалізацію

переживань, допомагають військовослужбовцям зменшити емоційну ізоляцію, зміцнити довіру та відновити відчуття приналежності до групи. Особливо цінними є техніки, що сприяють відкритому обговоренню труднощів та знижують страх оцінки.

Невід'ємним елементом тренінгового втручання є розвиток стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій, оскільки тривала служба достовірно корелює з підвищенням рівня вигорання. Практичні заняття можуть включати моделювання стресових ситуацій, навчання аналітичному та проблемно-орієнтованому подоланню стресу, а також освоєння навичок планування відпочинку та відновлення. Важливо навчити військовослужбовців розрізняти конструктивні та деструктивні способи реагування на напругу, що дозволяє зменшити ризик застосування неадаптивних копінгів, таких як уникання або агресія.

Окремим напрямом має стати робота з соматичними проявами стресу, які зафіксовано у значної частини військовослужбовців за методикою Дж. Грінберга. Тренінг має включати елементи тілесно-орієнтованої терапії, вправи для нормалізації сну, техніки розслаблення та короткі комплекси фізичних вправ, які військові можуть виконувати у польових умовах. Це сприяє зниженню соматичного навантаження, покращенню загального самопочуття та зменшенню частоти психосоматичних симптомів.

Не менш важливою складовою тренінгу має бути формування навичок взаємної підтримки, адже рівень соціальної підтримки у підрозділах, за даними авторського опитувальника, є лише середнім. Тренінг може включати навчання активному слуханню, розвитку навичок конструктивної комунікації та принципам психологічного лідерства. Підвищення згуртованості підрозділу зменшує ризики деперсоналізації та підсилює ресурсність військовослужбовців.

Також варто передбачити модуль первинної психоосвіти, що пояснюватиме механізми розвитку вигорання, його симптоми, фактори ризику та попереджувальні сигнали. Усвідомлення цих процесів допомагає військовим краще розуміти власний стан, своєчасно звертатися по допомогу та

застосовувати доступні стратегії саморегуляції. Психоосвітні елементи доцільно впроваджувати у короткі брифінги перед ротаціями чи після виконання бойових завдань.

Загалом тренінгове втручання повинно мати поетапну структуру, включаючи роботу з емоційною сферою, розвитку когнітивних ресурсів, відновлення мотивації, зміцнення міжособистісних зв'язків та формування навичок самодопомоги. Комплексний підхід дає змогу ефективно зменшувати інтенсивність симптомів вигорання та забезпечує більш високий рівень психологічної стійкості військовослужбовців у тривалих стресових умовах.

Висновок до розділу 2

У ході емпіричного дослідження було комплексно проаналізовано психологічні особливості емоційного вигорання військовослужбовців, використовуючи авторський опитувальник і три стандартизовані методики (В. Бойка, Дж. Гібсона, Дж. Грінберга). Обґрунтування процедури дослідження дозволило сформувати валідну модель збору даних, що охоплювала соціально-демографічні характеристики, службові фактори та ключові психоемоційні показники, які впливають на ризик вигорання.

Аналіз рівня вигорання продемонстрував високий рівень емоційного та фізичного виснаження серед військовослужбовців, значне поширення деперсоналізації та емоційного відчуження, зниження професійної задоволеності та формування симптомів «загнаності у клітку» й незадоволеності собою. Найбільш вразливими компонентами виявилися емоційне виснаження та особистісна відстороненість, які досягають критичних рівнів у значної частини вибірки. Результати методик узгоджуються між собою та свідчать про системний характер психоемоційного перевантаження у військових.

Кореляційний аналіз встановив значущі взаємозв'язки між вигоранням, психологічними характеристиками та тривалістю служби. Зокрема, вищий рівень вигорання пов'язаний з вираженими симптомами незадоволеності собою, редукції професійних обов'язків, емоційного виснаження та деперсоналізації.

Тривалість служби виявилася помірним, але стабільним фактором підвищення ризику вигорання, що підкреслює вплив кумулятивного стресу та бойового досвіду.

Спираючись на отримані результати, були розроблені практичні рекомендації для тренінгового втручання, спрямованого на профілактику емоційного вигорання. Запропонована програма включає розвиток навичок емоційної саморегуляції, зміцнення професійної мотивації, відновлення соціальних зв'язків у підрозділі, тренування стресостійкості, зниження рівня деперсоналізації та формування навичок підтримки один одного. Такий комплексний підхід забезпечує ефективну психопрофілактику та сприяє зміцненню психологічної стійкості військовослужбовців.

Загалом, результати емпіричного дослідження підтверджують, що емоційне вигорання є поширеним і багатокомпонентним явищем у військовому середовищі, а його подолання потребує системних інтервенцій, орієнтованих як на індивідуальний, так і на груповий рівень.

РОЗДІЛ III. РЕАЛІЗАЦІЯ ТРЕНІНГУ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Розробка загальної концепції тренінгового втручання з профілактики психологічного вигорання військових

Розроблений тренінг (дод. Д) спрямований на зменшення інтенсивності психологічного стресу та запобігання розвитку емоційного вигорання серед військовослужбовців, які працюють в умовах підвищеного ризику та тривалого психофізичного навантаження. Програма базується на інтегрованому підході, що поєднує психоедукацію, навчання навичкам саморегуляції, розвиток адаптивних когнітивних стратегій та посилення внутрішньої і групової ресурсності. Структура тренінгу враховує специфіку військового середовища, включно з високою інтенсивністю служби, дефіцитом часу на відновлення та необхідністю підтримки оперативної працездатності особового складу.

Основна мета тренінгу полягає у формуванні навичок ефективного подолання стресу та попередженні розвитку емоційного виснаження, яке згідно з результатами емпіричного дослідження є найбільш поширеним компонентом синдрому вигорання серед військових. Тренінг дозволяє учасникам усвідомити власні емоційні та фізіологічні реакції на напруженість служби, навчитися розпізнавати ранні ознаки виснаження та опановувати методи швидкої стабілізації стану. У довгостроковій перспективі програма сприяє зміцненню психологічної стійкості, підвищенню ефективності професійної діяльності та поліпшенню загального психоемоційного самопочуття військовослужбовців.

Концепція тренінгу передбачає поділ змісту на кілька тематичних модулів: психоедукація щодо природи вигорання, опрацювання технік саморегуляції, розвиток навичок когнітивного контролю, формування конструктивної комунікації та зміцнення соціальної підтримки у підрозділі. Кожен модуль містить практичні вправи, адаптовані до умов служби, а також короткі освітні блоки, що пояснюють їхнє значення. Такий підхід забезпечує можливість

перенесення навичок у реальні службові ситуації, де часто необхідна швидка мобілізація ресурсів та збереження ясності мислення.

Процес тренінгового втручання ґрунтується на принципі активної участі та взаємодії між учасниками, що дозволяє створити атмосферу довіри та взаємної підтримки. Груповий формат не лише зменшує почуття ізольованості та емоційного відчуження, але й сприяє формуванню колективних ресурсів подолання стресу. Важливим аспектом є опора на реальний досвід військовослужбовців, що робить програму максимально наближеною до їхніх потреб та ситуацій, з якими вони стикаються під час служби.

Одним із основних принципів тренінгу є забезпечення психологічної безпеки. Усі вправи будуються так, щоб уникати надмірного емоційного напруження або повторної травматизації учасників. Інформація подається в нейтральній, підтримувальній формі, а ведучий постійно контролює емоційний фон групи. Принцип конфіденційності гарантує, що усе, чим діляться військовослужбовці під час роботи, залишається в межах тренінгового простору та не впливає на їхню службову оцінку.

Ще одним базовим принципом є адаптивність. Тренінг розроблено так, щоб кожен компонент можна було проводити як у повноцінному сесійному форматі, так і у скорочених версіях, які легко інтегрувати у рутинні підготовчі заняття або під час ротацій. Швидкі техніки релаксації, вправи на концентрацію, короткі групові інтервенції – усе це дозволяє ефективно застосовувати програму незалежно від наявного часу та умов.

Також важливим принципом є орієнтація на практичний результат. Основний акцент тренінгу спрямований не на теоретичне вивчення вигорання, а на реальне оволодіння дієвими навичками, які військовослужбовці можуть застосовувати для самодопомоги у стресових ситуаціях. Кожне заняття завершується формуванням конкретних висновків і рекомендацій, а фінальний модуль передбачає створення індивідуального плану ресурсного відновлення.

У цілому тренінгове втручання спрямоване на комплексне підвищення психологічної стійкості військовослужбовців, зниження рівня емоційного

виснаження, посилення внутрішньої мотивації та зміцнення групової взаємодії. Такий підхід забезпечує не лише профілактику вигорання, але й сприяє збереженню боєздатності та психологічного здоров'я особового складу у довготривалій перспективі.

Розробка тренінгового втручання спиралася на сучасні наукові підходи до профілактики та корекції емоційного вигорання військовослужбовців, представлені у працях українських і зарубіжних дослідників. Зокрема, концептуальну основу психологічної реабілітації та метакогнітивного відновлення було сформовано з урахуванням ідей М. Августюка [1], який наголошує на важливості розвитку усвідомленого контролю над власними психічними станами та використання когнітивних стратегій для підвищення стресостійкості. Значну роль у формуванні структури тренінгу відіграли рекомендації В. Алещенка, О. Сафіна та Є. Потапчука [2], що описують організаційні принципи збереження психічного здоров'я військовослужбовців і підкреслюють необхідність превентивних програм у підрозділах.

При створенні технічного наповнення тренінгу були враховані результати емпіричних досліджень емоційного вигорання у військових (Н. Волинець, І. Шевчук [3]; В. Демидюк [4]; І. Пасічник, В. Демидюк [20]), які показують, що найбільш критичними компонентами вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистісної задоволеності. Ці роботи визначили ключові мішені тренінгового впливу – відновлення емоційного ресурсу, формування навичок регуляції стресу та профілактика емоційного відчуження. Також були використані напрацювання щодо психологічного супроводу та реабілітації військових (Н. Павлик [18]; О. Кондрюкова, І. Слюсар [8]), що дозволило адаптувати вправи до специфіки бойового середовища та високої інтенсивності служби.

Методичні інструменти тренінгу частково базувалися на теоретичних засадах класичних моделей вигорання та поведінкової реактивності. Зокрема, положення К. Маслач і С. Джексона [31] дали змогу включити у тренінг елементи розвитку соціальної підтримки та групової згуртованості як чинників зниження

емоційного виснаження. Концептуальні підходи Дж. Грінберга [29] та Дж. Гібсона [28] були враховані під час створення блоку психоедукації, що пояснює механізми стресу, роль когнітивних викривлень та поведінкових стереотипів у формуванні вигорання. Роботи зарубіжних авторів (W. Schaufeli [33]; A. Vojvodic [34]; Zheng et al. [35]) доповнили тренінг сучасними емпіричними моделями профілактики емоційного виснаження, наголосивши на важливості розвитку особистісної стійкості, тренування навичок саморегуляції та формування адаптивних поведінкових стратегій.

Додатково при розробці тренінгу було враховано не лише зміст психологічних технологій, але й потребу у систематичному оцінюванні його ефективності. На основі рекомендацій В. Демидюка, О. Миколайчук та інших дослідників було закладено механізм до- та післятренінгової діагностики із використанням стандартизованих методик (Бойка, Гібсона, Грінберга). Такий підхід дозволив не лише визначити вихідний рівень емоційного виснаження та пов'язаних із ним симптомів, але й оцінити динаміку змін після проходження тренінгу. Це забезпечує наукову обґрунтованість втручання та можливість подальшої адаптації програми відповідно до виявлених результатів.

У процесі побудови тренінгу також було враховано індивідуально-психологічні відмінності військовослужбовців, описані у працях сучасних дослідників (зокрема, J. Maslach, W. Schaufeli). Особливу увагу приділено тому, що емоційне вигорання проявляється по-різному залежно від стилю реагування на стрес, рівня тривожності, мотиваційних характеристик та попереднього досвіду участі у бойових діях. Завдяки цьому тренінг включає як універсальні компоненти, так і гнучкі вправи, що дозволяють адаптувати зміст до потреб конкретної групи – наприклад, посилювати блок із тілесною стабілізацією для військових із високим рівнем соматичного напруження або розширювати когнітивний блок для учасників, схильних до румінацій та негативних переконань.

Окремим напрямом роботи стало інтегрування тренінгу у систему морально-психологічного забезпечення підрозділів. На основі рекомендацій з

офіційних документів МО України [14], а також наукових робіт щодо реабілітації військовослужбовців (Павлик, Кондрюкова, Тараненко), передбачено співпрацю із командирами та військовими психологами. Важливо, що тренінг побудований так, щоб його елементи могли використовуватися не лише під час занять, але й у повсякденній діяльності – у ранкових шикуваннях, під час підготовки до завдань, у періоди ротацій. Це сприяє формуванню стійкої практики саморегуляції та розвитку культури турботи про ментальне здоров'я у підрозділі.

Завершальним етапом концепції стало закладення механізмів довготривалої підтримки військовослужбовців, що ґрунтуються на досвіді реабілітаційної психології (Основи психічного здоров'я в умовах війни, 2022; Методичні рекомендації КНУ, 2023). Програма передбачає створення «ресурсних міні-груп», у яких військові можуть обмінюватися досвідом, виконувати короткі вправи стабілізації та підтримувати один одного після завершення формального тренінгу. Це дозволяє уникнути швидкого повернення симптомів вигорання та забезпечує закріплення нових навичок у реальних умовах служби.

Учасники загалом позитивно сприйняли тренінгову програму, особливо її практичну спрямованість та можливість одразу застосовувати отримані навички у службових ситуаціях. Військовослужбовці відзначали, що вправи на стабілізацію стану та саморегуляцію виявилися простими у виконанні й реально допомагали зменшити напруження, яке накопичується під час бойових чергувань чи інтенсивних навчань. Також позитивно оцінювалися групові форми роботи, оскільки вони створювали відчуття підтримки та дозволяли побачити, що інші військові переживають схожі труднощі. Для частини учасників тренінг став першим досвідом усвідомленої роботи з власними емоціями, що додатково посилювало його ефективність.

Окремо військовослужбовці високо оцінили модулі, пов'язані з психоедукацією. Для багатьох із них стало відкриттям те, що емоційне виснаження, деперсоналізація чи хронічна втома мають конкретні механізми

формування й піддаються корекції. Учасники відзначали, що розуміння природи стресових реакцій знижувало тривожність і давало почуття контролю над ситуацією. Практичні інструменти – дихальні техніки, вправи на концентрацію, методи когнітивної перезорієнтації – отримали найбільшу кількість позитивних відгуків, оскільки їх можна використовувати швидко і непомітно навіть у польових умовах.

Разом із тим, тренінг не був позбавлений труднощів. Частина військовослужбовців зізналася, що спочатку їм було складно відкрито говорити про власний емоційний стан або визнавати прояви втоми, адже військова культура часто заохочує стриманість та орієнтацію на витривалість. Деякі учасники зазначили, що вправи, спрямовані на емоційне усвідомлення, викликали певний дискомфорт, оскільки піднімали напружені переживання або спогади про стресові події. Однак поступово, завдяки безпечній атмосфері тренінгу та підтримці групи, більшість учасників змогла включитися у процес і відзначила для себе його користь.

Також були виявлені організаційні виклики, пов'язані зі щільним графіком служби та необхідністю адаптації тренінгу до реальних умов військової частини. Деякі військові відзначили, що хотіли б мати більше часу на відпрацювання навичок або повторення певних вправ, особливо тих, що стосуються когнітивного контролю та профілактики деперсоналізації. Попри це, більшість учасників наголосила, що навіть короткі фрагменти тренінгу мали позитивний вплив на самопочуття та давали можливість швидко стабілізуватися у складних ситуаціях.

У підсумку можна сказати, що тренінг був сприйнятий як корисний, своєчасний і практично значущий інструмент підтримки психічного здоров'я військовослужбовців. Позитивні відгуки стосувалися насамперед можливості отримати дієві засоби саморегуляції та зменшення емоційного напруження, тоді як труднощі були переважно пов'язані з автентичними для військової служби перешкодами – обмеженням часу, високим рівнем стресових подій та культурними бар'єрами щодо емоційної відкритості. Попри ці чинники,

динаміка повторної діагностики підтвердила ефективність тренінгу, а учасники висловили готовність продовжувати практикувати отримані техніки у повсякденному житті.

Отже, у процесі створення тренінгового втручання було використано широкий спектр наукових джерел, що охоплюють теоретичні моделі емоційного вигорання, сучасні підходи до психологічної реабілітації військових та практичні рекомендації щодо профілактики стресових розладів. Концепції вітчизняних і зарубіжних авторів дозволили сформулювати тренінг як комплексну програму, яка поєднує метакогнітивні техніки, навички емоційної регуляції, методи розвитку стійкості та групової підтримки. Застосування цих напрацювань забезпечило наукову обґрунтованість тренінгу, його адаптацію до умов військової служби та спрямованість на ключові мішені емоційного вигорання – виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісної ефективності.

3.2. Особливості впровадження тренінгу емоційного вигорання серед військовослужбовців та оцінка його ефективності

Впровадження тренінгу профілактики емоційного вигорання у військових підрозділах має низку специфічних особливостей, пов'язаних із умовами служби, характером бойових і службових завдань та високою інтенсивністю психоемоційного навантаження. Основним викликом є необхідність адаптації тренінгових методик до динамічного та непередбачуваного графіка військовослужбовців. Заняття повинні проводитися у стислі часові проміжки, бути модульними та мобільними, щоб за потреби їх можна було легко розпочати, перервати та продовжити. Крім того, важливо враховувати рухливість підрозділів, ротації та відрядження, що зумовлює потребу у гнучких формах роботи.

Другою важливою особливістю є врахування підвищеного рівня психофізіологічного напруження військових. На відміну від цивільних груп, військовослужбовці часто перебувають у стані хронічного стресу, бойової готовності або відновлення після екстремальних ситуацій. Це потребує

обережного добору методів і вправ: техніки повинні бути безпечними, не викликати травматичних спогадів, не підсилювати проявів тривоги чи емоційної збудженості. Тренінг має включати поступову емоційну розрядку, елементи стабілізації та вправи на тілесне заземлення, що допомагають нормалізувати фізіологічні реакції організму.

Третьою особливістю є необхідність формування високого рівня довіри в групі. Військові колективи мають чітку ієрархію, тому інколи учасники можуть стримувати прояви емоцій або знецінювати власні труднощі через страх виглядати слабкими. Завдання тренера – створити атмосферу психологічної безпеки, де учасники можуть відкрито обговорювати переживання, не побоюючись осуду. Важливим є поєднання групових та індивідуальних форматів, а також інклюзія коротких психоедукаційних блоків, що роз'яснюють нормальність емоційних реакцій на бойові та службові навантаження.

Ще одним важливим аспектом впровадження тренінгу є інтеграція його у систему психологічного забезпечення підрозділу. Для цього необхідно залучати командирів, офіцерів морально-психологічного забезпечення та військових психологів, які мають підтримувати участь бійців у заняттях та сприяти практичному застосуванню набутих навичок у щоденній службі. Важливо також проводити короткі діагностичні скринінги до і після тренінгу, що дозволяє оцінити ефективність втручання, своєчасно виявляти ризики та надавати індивідуальну допомогу тим, хто перебуває в зоні підвищеної вразливості.

Після завершення первинного етапу дослідження та виявлення критичних проявів емоційного виснаження було проведено повторне анкетування військовослужбовців за трьома методиками: експрес-діагностикою рівня емоційного вигорання В. Бойка, методикою оцінки потенціалу вигорання Дж. Гібсона та опитувальником емоційного виснаження Дж. Грінберга. Метою повторної діагностики було визначення змін у психоемоційному стані військових, перевірка ефективності корекційно-профілактичних заходів та аналіз того, наскільки змінюється структура вигорання під впливом часу та цілеспрямованого психологічного втручання.

Результати повторної експрес-діагностики за В. Бойком показали помірне, але статистично значуще зниження інтенсивності більшості ключових симптомів емоційного вигорання. Показник за шкалою «Незадоволеність собою» зменшився із 14,8 до 13,1 бала, а частка військових із високими значеннями скоротилася з 40,4% до 28,8%. Таке покращення може бути зумовлене дією тренінгової програми, спрямованої на підвищення усвідомленості власного професійного внеску, розвиток навичок самопідтримки та відновлення внутрішнього відчуття компетентності. Крім того, певний час, що минув між первинним і вторинним опитуванням, міг сприяти формуванню адаптивних копінг-стратегій та стабілізації емоційного стану після найбільш напружених періодів служби (рис. 3.1).

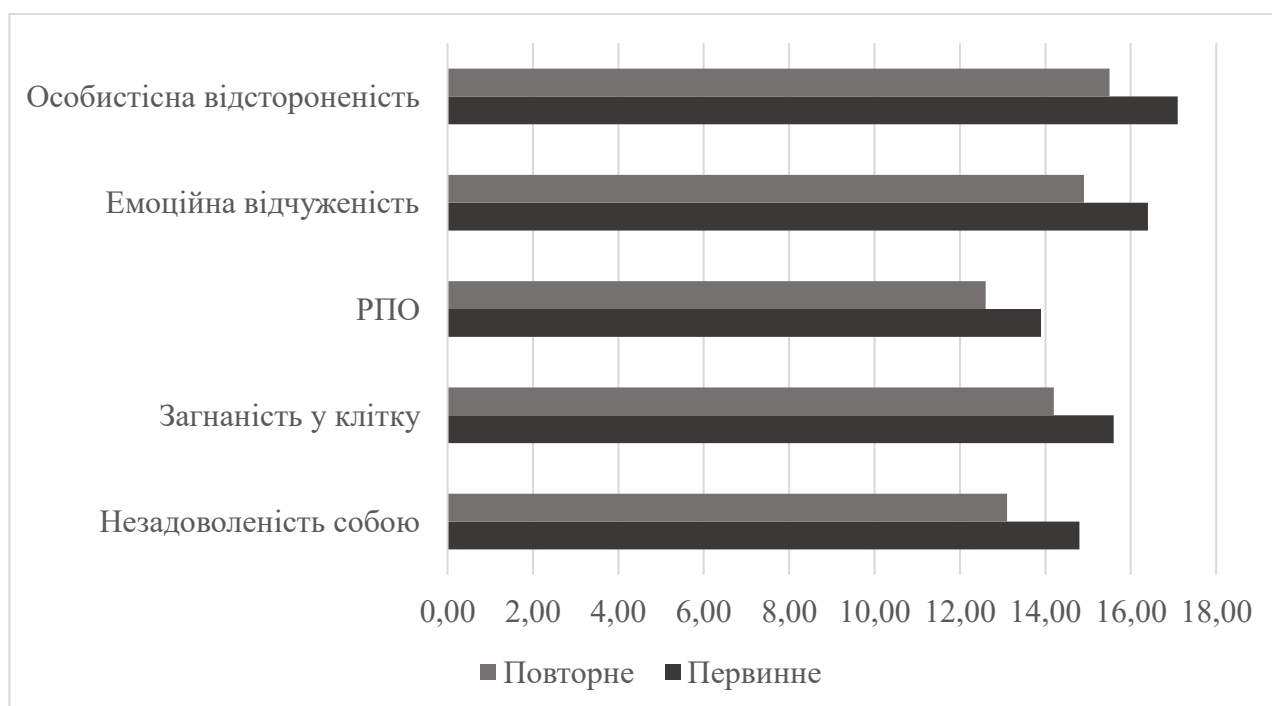


Рис. 3.1. Порівняння первинного та вторинного опитування за методикою В. Бойко

Шкала «Загнаність у клітку», яка у первинному дослідженні мала один із найвищих показників, також демонструє позитивну динаміку – середній бал знизився з 15,6 до 14,2. Це свідчить про часткове зменшення відчуття безвиході, обмеженості вибору та тривалого психологічного тиску. Однією з причин такого зниження може бути акцент тренінгу на розвиток внутрішнього контролю,

навичок саморегуляції та переосмислення ситуацій, що раніше сприймалися як некеровані. Також важливу роль могла зіграти підвищена згуртованість у підрозділі та формування відчуття підтримки, що зменшує переживання психологічної ізоляції.

Показники за шкалою «Редукція професійних обов'язків» знизилися з 13,9 до 12,6 бала, що вказує на зростання мотивації, підвищення включеності в службову діяльність і відновлення професійної ініціативи. Подібні зміни можуть бути спричинені тим, що учасники тренінгу поступово опановували техніки управління стресом та методи відновлення ресурсу, що дозволило зменшити відчуття виснаженості й повернути здатність діяти більш активно та ефективно. Крім того, позитивну роль відіграла групова підтримка, яка посилила відчуття спільної відповідальності та взаємної опори.

Найвиразніша позитивна динаміка спостерігається у шкалі «Емоційна відчуженість», де середній показник зменшився з 16,4 до 14,9 бала. Зниження цього симптому свідчить про відновлення емоційного контакту з оточенням, підвищення рівня емпатії та зменшення необхідності емоційного «вимикання» як захисного механізму. Це є прямим наслідком тренінгових вправ, спрямованих на розвиток навичок емоційної регуляції, відновлення внутрішнього ресурсу та покращення міжособистісної взаємодії. Подібний ефект може також пояснюватися стабілізацією умов служби, меншою частотою екстремальних подій або адаптацією до їхнього впливу.

Значне покращення відзначено і за шкалою деперсоналізації, де середній показник знизився з 17,1 до 15,5 бала. Це свідчить про зменшення емоційного дистанціювання, відчуття «роботизації» дій і занурення у стан внутрішньої відстороненості, що характерне для виснажених військовослужбовців. Результати можуть бути пов'язані з тим, що тренінг акцентував увагу на техніках відновлення особистісного сенсу діяльності, підсиленні відчуття власної значущості та формуванні навичок рефлексії. Важливим чинником також могла стати зміна соціально-психологічного клімату у підрозділі – адже навіть

невелике підвищення згуртованості та взаємної підтримки суттєво знижує розвиток деперсоналізаційних тенденцій.

Узагальнюючи, зменшення інтенсивності симптомів за всіма ключовими шкалами методики В. Бойка відображає позитивні зміни в психоемоційному стані військовослужбовців, що можуть бути зумовлені комплексним впливом тренінгового втручання, адаптаційними механізмами та більш ефективним застосуванням копінг-стратегій. Отримані результати свідчать про те, що навіть короткотривала цілеспрямована психологічна робота може створити умови для зниження рівня вигорання та відновлення внутрішнього ресурсу військових.

Аналіз повторного опитування за методикою Дж. Гібсона також демонструє виражену позитивну динаміку, що відображає загальне зниження інтенсивності симптомів емоційного вигорання після проведення тренінгового втручання. Показник емоційного виснаження зменшився з 4,8 до 4,1 бала, а частка військових із високим рівнем цього симптому скоротилася майже на третину. Таке зниження може бути пов'язане з оволодінням учасниками базовими навичками саморегуляції, зокрема техніками тілесного заземлення, дихання та короткочасної стабілізації, що були інтегровані у тренінг. Отримані навички дозволили військовослужбовцям швидше відновлюватися після стресових подій, що поступово зменшило їхнє відчуття хронічної втоми (рис. 3.2).

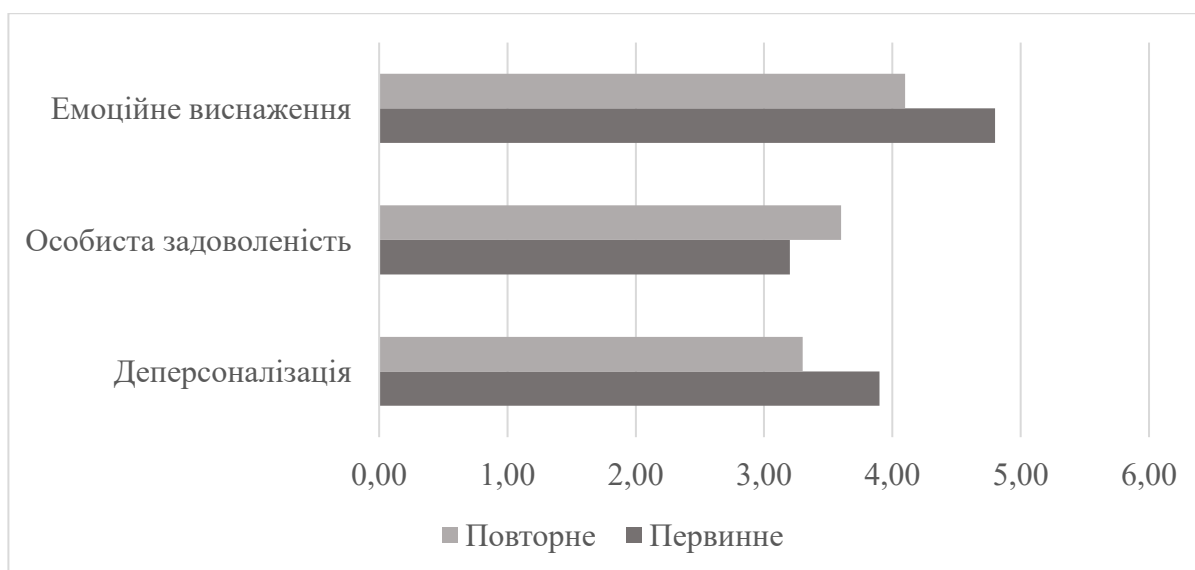


Рис. 3.2. Порівняння первинного та вторинного опитування за методикою Дж. Гібсона

Показник деперсоналізації також покращився – із 3,9 до 3,3 бала, що вказує на послаблення емоційного бар'єра у взаємодії з іншими та відновлення здатності до міжособистісної включеності. Це можна пояснити тим, що групова форма тренінгу сприяла створенню емоційно безпечного простору, де військові могли обговорювати власний досвід, отримувати підтримку побратимів та усвідомлювати, що їхні переживання є типовою реакцією на надмірне навантаження. У результаті відбулося зниження почуття відчуженості та віддаленості, які є ключовими механізмами формування деперсоналізації.

Водночас рівень особистої задоволеності, який у первинному дослідженні був заниженим, зріс із 3,2 до 3,6 бала. Цей показник є надзвичайно важливим, адже він демонструє відновлення відчуття професійної ефективності, спроможності впливати на ситуацію та значущості власного внеску у спільну справу. Підвищення особистої задоволеності може бути наслідком того, що під час тренінгу учасники навчалися реалістично оцінювати власні можливості, формувати гнучкіші когнітивні стратегії та зменшувати самоосуд, який є характерним для вигорання. Крім того, підвищення усвідомленості щодо власних реакцій сприяло відновленню емоційного тону та формуванню більш стабільного почуття контрольності над стресорами.

У комплексі ці результати свідчать про посилення внутрішніх ресурсів військовослужбовців, підвищення їхньої психологічної стійкості та зменшення частоти проявів хронічної втоми. Вочевидь, важливу роль у позитивній динаміці відіграло поєднання психоедукації, практичних вправ з емоційної регуляції та можливості групової взаємодії. Також можна припустити, що сам факт участі у тренінгу зменшив відчуття ізольованості та створив умови для формування підтримувального середовища, що є одним із найбільш ефективних буферів проти професійного вигорання.

Повторна діагностика за методикою Дж. Грінберга показала зниження середнього рівня емоційного вигорання з 13,2 до 10,4 бала, що відповідає нижній межі середнього рівня. Зниження інтегрального показника вигорання з 13,2 до

10,4 бала вказує на поступове відновлення як емоційного, так і фізичного ресурсу. Однією з причин таких змін може бути зменшення соматичних проявів стресу – нормалізація сну, зниження рівня м'язового напруження, зменшення частоти головного болю та скарг на порушення дихання, що часто супроводжують вигорання. Покращення контрольованості емоцій пояснюється тим, що військовослужбовці почали активніше застосовувати стратегії саморегуляції, отримані під час тренінгових занять або індивідуальних консультацій (рис. 3.3).

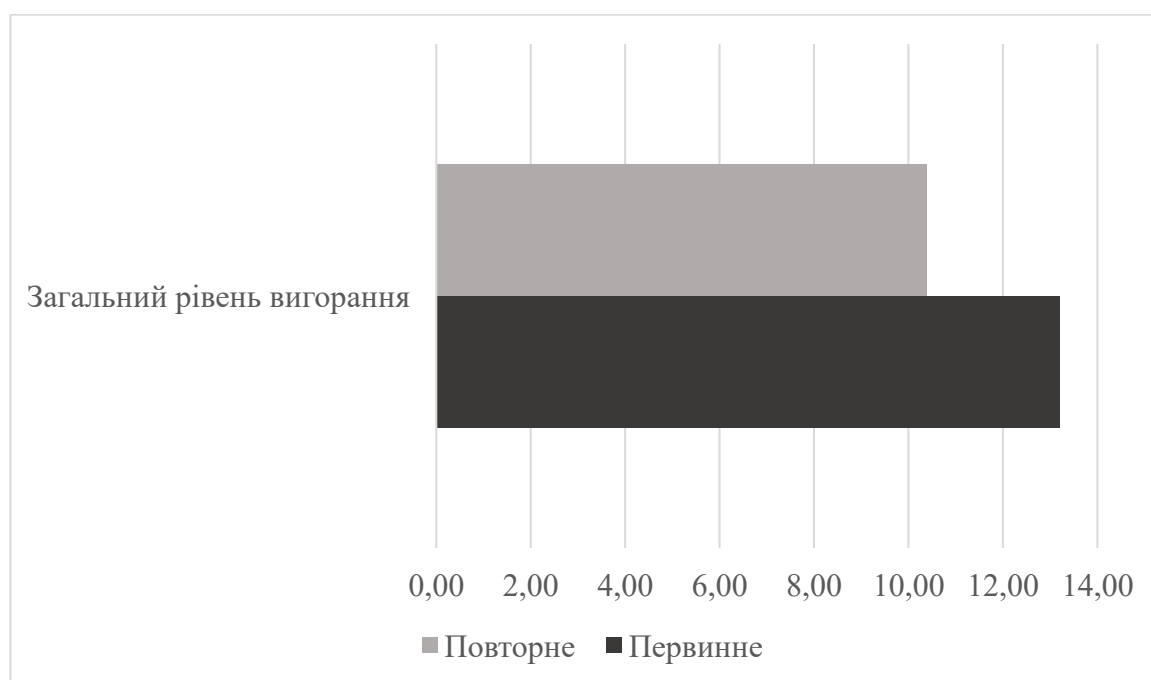


Рис. 3.3. Порівняння первинного та вторинного опитування за методикою Дж. Грінберга

Зменшення частки респондентів із високим рівнем вигорання може також відображати перехід від гострої реакції на стрес до більш стабільної адаптаційної фази. У цій фазі психіка поступово відновлює рівновагу, а симптоми перестають бути хронічними. Зростання частки військових із низькими показниками свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів, появу більш ефективних способів подолання труднощів та покращення емоційної підтримки в колективі.

Такі результати підтверджують, що навіть короткострокові інтервенції або покращення умов служби можуть суттєво впливати на рівень емоційного

вигорання. Крім того, ефективність тренінгових заходів проявляється у здатності військових розпізнавати власні стани та вчасно застосовувати практичні техніки стабілізації, що знижує інтенсивність стресових реакцій і запобігає накопиченню емоційного виснаження.

У цілому результати повторного анкетування засвідчили загальну позитивну динаміку у психоемоційному стані військовослужбовців, що може бути наслідком адаптаційних процесів, більш ефективного використання копінг-стратегій та впливу тренінгового втручання. Найбільш виражені покращення спостерігаються у сферах емоційного виснаження, деперсоналізації, емоційної відчуженості та професійної залученості. Попри те, що частина показників залишається на середньому рівні, важливим є те, що загальна структура симптомів вигорання стає менш інтенсивною і критичною, що підтверджує важливість системного психологічного супроводу військовослужбовців.

3.3. Формування загальних рекомендацій з профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців

Профілактика емоційного вигорання у військовому середовищі потребує системного, багаторівневого підходу, який охоплює як індивідуальний, так і командний рівень організації служби. Важливим напрямом профілактики є формування навичок саморегуляції та психологічної стабілізації, що дозволяють військовослужбовцям ефективно відновлювати емоційні ресурси навіть в умовах підвищеного стресу. Регулярне застосування дихальних технік, вправ на тілесне заземлення, коротких методів релаксації та когнітивної перезорієнтації сприяє зниженню психофізіологічного напруження та попередженню накопичення хронічної втоми.

Другим важливим компонентом профілактики є налагодження адекватного режиму праці та відпочинку. Незважаючи на специфіку військової служби, необхідно забезпечувати мінімально необхідні умови для відновлення, включаючи можливість повноцінного сну, перерв між виконанням завдань, ротації у підрозділах та оптимізацію навантаження. Раціональний розподіл

службових обов'язків, своєчасне залучення резервів та чітке планування роботи допомагають запобігти перевантаженню та емоційному виснаженню особового складу.

Третім напрямом профілактичних заходів є формування підтримувального мікроклімату у військовому колективі. Соціальна підтримка, довірливе спілкування, наявність можливості висловлювати власні переживання без страху осуду та підтримка з боку командування значно знижують ризики розвитку вигорання. Командирам та військовим психологам рекомендується впроваджувати регулярні бесіди, групові заняття, елементи командного тренінгу та механізми раннього виявлення емоційної втоми у бійців. Атмосфера взаємної підтримки та згуртованості є одним із найпотужніших захисних факторів.

Не менш важливою складовою профілактики є психоедукація військовослужбовців. Проведення коротких навчальних модулів про природу стресу, механізми формування емоційного вигорання, індивідуальні стилі подолання стресу та можливості отримання психологічної допомоги формує у бійців усвідомлене ставлення до власного психічного стану. Психоедукація допомагає зменшити стигматизацію психологічних труднощів та підвищує готовність звертатися по підтримку на ранніх етапах виснаження.

Важливо також розробляти індивідуальні профілактичні програми для військовослужбовців, які перебувають у групі підвищеного ризику: мають тривалу тривалість служби, високі показники деперсоналізації чи емоційного виснаження або працюють у зонах підвищеної небезпеки. Для таких осіб рекомендовано впроваджувати додаткові інтервенції – індивідуальне консультування, короткі стабілізаційні програми, практики mindfulness, елементи когнітивно-поведінкової терапії та планові зустрічі з військовими психологами.

Важливо також враховувати вплив індивідуальних психологічних особливостей військовослужбовців. Дані емпіричного дослідження показали, що високі показники емоційного виснаження, деперсоналізації та незадоволеності собою корелюють із тривалістю служби й рівнем психоемоційного

навантаження. Тому профілактичні заходи мають включати індивідуалізований підхід: роботу з негативними переконаннями, розвиток навичок самоспостереження та формування конструктивних стратегій подолання стресу. Особливої уваги потребують військові зі стажем понад 3–5 років, адже саме у них найчастіше проявляються ознаки накопиченого виснаження.

Ще одним важливим вектором профілактики є залучення командирів до формування психологічно здорового службового середовища. Дослідження свідчать, що стиль керівництва має прямий вплив на інтенсивність вигорання. Підтримувальний, справедливий та відкритий стиль значно зменшує ризики емоційного виснаження серед військових. Тому рекомендовано проводити для командирів короткі навчальні сесії з лідерства, емоційної компетентності, розпізнавання ранніх ознак вигорання у підлеглих та методів негайної психологічної підтримки.

Завданням системи профілактики є також забезпечення доступності кваліфікованої психологічної допомоги. У підрозділах слід створювати умови для регулярних консультацій з психологами, впроваджувати мобільні психологічні групи під час ротацій, а також розширювати канали анонімної підтримки (гарячі лінії, онлайн-консультації). Наявність швидкої й безпечної можливості звернутися по допомогу суттєво знижує ризик переходу стресу у хронічну фазу та попереджає розвиток тяжких психоемоційних наслідків.

На рівні організації служби рекомендується впроваджувати програми довготривалого моніторингу психоемоційного стану військовослужбовців. Такі програми можуть включати періодичні опитування, короткі тести самодіагностики, регулярні бесіди з психологом та аналіз динаміки змін після участі у тренінгах чи ротаціях. Систематичний моніторинг дозволяє вчасно виявляти негативні тенденції, а також визначати ефективність профілактичних заходів та тренінгових програм.

Аналіз наукових праць з проблематики емоційного вигорання військовослужбовців підкреслює, що ефективна профілактика має спиратися на комплексне розуміння психологічних механізмів стресу та реакцій особистості

на тривалі екстремальні умови. Зокрема, М. Августюк [1] наголошує на важливості розвитку метакогнітивної усвідомленості, тобто здатності військових розпізнавати власні психічні стани, контролювати їх та своєчасно використовувати техніки саморегуляції. Це співзвучно з сучасними моделями реабілітаційної психології [15; 16], які підкреслюють, що профілактика вигорання починається з формування стійких навичок емоційної грамотності та розвитку внутрішнього ресурсу.

Підходи В. Демидюка, І. Пасічника та інших дослідників [4; 5; 20] також підкреслюють, що профілактичні програми мають орієнтуватися на ключові вразливі зони військових: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження відчуття власної ефективності. Вони наголошують, що саме ці компоненти найчастіше проявляються у військових, які перебувають у стані хронічної бойової напруги або довготривалого стресового навантаження. Тому рекомендації мають включати заходи, спрямовані не лише на стабілізацію поточного емоційного стану, а й на формування довготривалої стійкості через розвиток навичок конструктивного самоконтролю, психологічної гнучкості та відновлення позитивної мотивації.

Важливим є також урахування досліджень закордонних авторів. Наприклад, результати Дж. Маслач і С. Джексона [31] та моделі «Burnout Assessment Tool» Шауфелі [33] показують, що розвиток соціальної підтримки є критичним чинником у зниженні ризику вигорання. Військові підрозділи, у яких підтримуються довірчі стосунки, функціонує ефективна комунікація та наявні чіткі канали отримання допомоги, демонструють значно нижчі рівні емоційного виснаження. Саме тому дослідники рекомендують впроваджувати програми підвищення емоційної компетентності командирів, тренінги конструктивної взаємодії та розвиток колективних ресурсів, які посилюють згуртованість.

Окремі роботи (зокрема, Войводиц [34] та Zheng et al. [35]) підкреслюють роль тривожності, морального навантаження та стилю керівництва у формуванні емоційного виснаження. Згідно з їх висновками, авторитарний стиль управління та брак емоційної підтримки посилюють ризики виникнення вигорання, тоді як

етичне лідерство, справедливість та визнання зусиль бійців сприяють зниженню рівня стресу. Це дає підстави включати до профілактичних програм елементи тренінгу лідерства для командирів, розвиток культури зворотного зв'язку та практик підтримувальної комунікації у підрозділах.

Опрацювання праць Н. Миколайчук [11; 12; 13] доповнює загальні рекомендації важливим акцентом на необхідності системного моніторингу психоемоційного стану військових. Дослідниця підкреслює, що профілактика повинна ґрунтуватися не лише на тренінгах, а й на регулярній діагностиці рівня емоційного виснаження та супутніх коморбідних станів (тривожності, депресивності, соматизації). Це дозволяє своєчасно виявляти групи ризику та планувати точкові втручання, що значно підвищує ефективність профілактичних заходів. Отже, систематична оцінка стану військовослужбовців має стати невід'ємною частиною роботи психологів та командирів.

Загалом ефективна профілактика емоційного вигорання у військових ґрунтується на принципах системності, безперервності та командної взаємодії. Комплексний підхід, що охоплює організаційні, психологічні та соціальні аспекти служби, створює умови для підтримання психоемоційної стійкості особового складу та підвищує загальну ефективність виконання службових завдань. Саме поєднання індивідуальних технік саморегуляції, підтримки колективу та грамотної організації служби забезпечує найкращий захисний ефект від розвитку емоційного вигорання серед військовослужбовців.

Висновок до розділу 3

У ході реалізації тренінгу профілактики емоційного вигорання військовослужбовців було сформовано й теоретично обґрунтовано загальну концепцію тренінгового втручання, що базується на поєднанні психоедукаційних, регулятивних та групово-динамічних методів. Основою програми стало комплексне опрацювання емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів стресу, що дозволило створити умови для поступового зниження психофізіологічного напруження та формування навичок саморегуляції. Тренінг

передбачав модульну структуру, адаптовану до умов військової служби, що забезпечило його мобільність та можливість застосування в різних підрозділах незалежно від специфіки їх діяльності.

Особливу увагу під час впровадження тренінгу було приділено особливостям військового середовища, зокрема високому рівню службового стресу, бойовому досвіду учасників та динамічному графіку виконання завдань. Це вимагало адаптації методик до реальних можливостей групи, застосування коротких стабілізаційних технік, створення безпечного простору для відкритого обговорення переживань та підтримання балансу між емоційною глибиною вправ і безпекою їх виконання. Оцінка ефективності тренінгу, проведена шляхом порівняння результатів первинного та повторного анкетування, засвідчила позитивну динаміку: зниження рівнів емоційного виснаження, деперсоналізації, емоційної відчуженості, а також підвищення особистої задоволеності та професійної мотивації військовослужбовців.

Сформовані за результатами дослідження загальні рекомендації з профілактики емоційного вигорання підтверджують доцільність інтеграції тренінгових компонентів у систему психологічного забезпечення військових частин. Рекомендації окреслюють важливість регулярної психоедукації, розвитку навичок саморегуляції, оптимізації режиму служби та відпочинку, формування підтримувального соціального середовища й раннього виявлення ознак виснаження.

Важливо зазначити, що позитивний ефект тренінгового втручання зумовлений не лише змістовим наповненням програми, але й активною участю самих військовослужбовців, які продемонстрували високий рівень залученості та мотивації. У ході занять учасники відзначали практичну корисність запропонованих технік, їхню простоту та можливість застосування у польових умовах, що значно підсилювало ефективність тренінгу. Зменшення показників виснаження та деперсоналізації можна пояснити тим, що військовослужбовці отримали дієві інструменти для стабілізації емоційного стану та почали усвідомлювати власні реакції на стрес, що підвищило рівень самоконтролю та

внутрішньої організованості. Разом із тим результати демонструють, що найбільша зміна відбулася у тих учасників, які активно включалися в обговорення та регулярно виконували запропоновані вправи – це свідчить про важливість особистої відповідальності у процесі психологічного відновлення та профілактики емоційного вигорання.

У цілому результати реалізації тренінгового втручання підтверджують його ефективність та необхідність подальшого системного впровадження у військових підрозділах. Тренінг не лише сприяє зниженню інтенсивності проявів емоційного вигорання, але й формує у військовослужбовців практичні стратегії подолання стресу, підвищує рівень психологічної стійкості та покращує соціально-психологічний клімат у колективі. Це дозволяє розглядати отримані результати як важливий внесок у розвиток системи психологічної підтримки військових та фундамент для подальших наукових і прикладних досліджень у сфері профілактики емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити психологічну природу емоційного вигорання військовослужбовців, визначити особливості його проявів у умовах сучасної військової служби та обґрунтувати ефективні напрями профілактики цього явища. Теоретичний аналіз показав, що емоційне вигорання формується під впливом поєднання екстремальних факторів професійної діяльності, високої відповідальності, обмежених ресурсів відновлення та тривалого перебування в умовах стресу. Вигорання не лише погіршує психоемоційний стан військових, але й негативно впливає на ефективність виконання службових обов'язків, дисципліну, згуртованість підрозділу та загальний рівень боєздатності.

Емпіричне дослідження, проведене з використанням трьох стандартизованих методик та авторського опитувальника, підтвердило високу поширеність симптомів емоційного виснаження серед військовослужбовців. Найбільш вираженими виявилися деперсоналізація, емоційна відчуженість та почуття «загнаності у клітку», що відповідає специфіці роботи в умовах бойових та службових навантажень. Кореляційний аналіз показав значущі взаємозв'язки між рівнем вигорання, тривалістю служби та психологічними характеристиками особистості, що свідчить про системний характер цього явища та необхідність його комплексної профілактики. Проведене повторне анкетування після впровадження тренінгового втручання показало позитивну динаміку зниження інтенсивності симптомів вигорання, що підтверджує ефективність розробленої програми.

Розроблений тренінг профілактики емоційного вигорання мав на меті формування навичок саморегуляції, відновлення емоційних ресурсів, розвиток стресостійкості та підвищення рівня групової підтримки. Особливості його впровадження були адаптовані до умов військової служби, що забезпечило можливість практичного застосування в реальних підрозділах. Оцінка результатів тренінгу засвідчила зниження показників емоційного виснаження,

покращення емоційної стабільності, підвищення мотивації та зменшення проявів деперсоналізації серед учасників.

Загалом робота підтверджує, що емоційне вигорання військовослужбовців є багатовимірним психічним феноменом, що потребує системного підходу до діагностики, профілактики та психологічної підтримки. Впровадження тренінгових програм, розвиток навичок самодопомоги, посилення соціальної підтримки підрозділів та регулярний моніторинг психоемоційного стану військових є ключовими умовами збереження їхнього психічного здоров'я та бойової ефективності. Отримані результати можуть слугувати науковим і практичним підґрунтям для подальших досліджень та удосконалення системи психологічного забезпечення Збройних Сил України.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Теоретико–методологічні основи метакогнітивного аспекту соціально–психологічної реабілітації ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали VII міжнар. наук.–практ. конф., м. Київ, 22–23 вересня 2023 р. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2023. С. 6–11.
2. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : посібник. Київ : ВІКНУ, 2007. 134 с.
3. Волинець Н. В, Шевчук І. В. Особливості виникнення синдрому професійного та емоційного вигорання у військовослужбовців дпсу в умовах війни. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. 2024. С. 70–73.
4. Демидюк В. М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Психологічний вісник*, 2022. Вип. 8, № 52. С. 46–54.
5. Демидюк В. М., Пілат М. С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид–во НаУОА, 2021. Вип. 12. С. 102–106.
6. Деренько В., Дмитрів Р., Пасічняк Л. Психологічні аспекти професійного вигорання військовослужбовців. *Освітні обрії*. 2024. Т. 57, № 2.2. С. 55–58. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.57.2.2.55–58> (дата звернення: 03.12.2025).
7. Думбрава О. П. Професійне вигорання офіцерів Збройних сил України як психологічна проблема. *Український психолого–педагогічний науковий збірник*. 2020. No 19. С. 24–29.

8. Кондюкова В., Слюсар І. Соціально–психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально–методичний посібник. Київ : Гнозис, 2013. 116 с.
9. Кротюк К. А. Рівень психологічної тривожності у військовослужбовців, які перебувають в зоні ООС. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2022. № 7. С. 892–900.
10. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. *Селекційно–генетичний інститут*. URL: https://sgi.in.ua/data/documents/aspirantura/psihologichna-slujba-institutu/test_na_vigoriannia_Boiko.pdf (дата звернення: 03.12.2025). (1 методика)
11. Миколайчук О. Обґрунтування програми корекції професійного вигорання військовослужбовців збройних сил України. *Scientific Issues of Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University. Section: Pedagogics and Psychology*. 2024. С. 83–88. URL: <https://doi.org/10.31652/2415-7872-2024-80-83-88> (дата звернення: 03.12.2025).
12. Миколайчук О. Професійне вигорання військовослужбовців: закордонний досвід. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2024. № 6. С. 49–57. URL: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2024-2.07> (дата звернення: 03.12.2025).
13. Миколайчук О. М. Вимірювання рівня емоційного вигорання та його кореляції з коморбідними станами у військовослужбовців. *Journal of Modern Psychology*. 2024. № 4. С. 42–51. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-4-5> (дата звернення: 03.12.2025).
14. Наказ МО України № 702 від 09.12.2015 року “Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії російської федерації у

Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах”. URL:

https://zakononline.com.ua/documents/show/365299__648812 (Дата звернення: 03.12.2025).

15. Основи психічного здоров'я в умовах війни: Том 1, 2. / пер. З англ.. Тетяни Семгора, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова, Ольга Тесленко. 2-ге вид. Київ. Най Формат. 2022.

16. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.

17. П'янківська Л. В. Програма психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у курсантів: методичні рекомендації для психологів, що працюють з курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Київ: КОМПРИНТ, 2018. 78 с.

18. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.

19. Павлюк М., Журавська Д., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. Актуальні проблеми психології. 2018. № 11 (18). С. 226–244.

20. Пасічник І. Д., Демидюк В. М. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військовослужбовців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. Вип. 16. С. 4–12.

21. Пріб Г. А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник націо–нальної безпеки. *Економіка та держава. Серія «Державне управління»*. 2019. No 3 (11). С. 75–85.

22. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге виправлене. Ужгород: Видавництво Олександра Гаркуші, 2012. 616 с.

23. Синдром вигорання у військовослужбовців : етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практичний посібник / Авт.—упоряд. Р. Тараненко, Ю. Титаренко. Кропивницький : НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.

24. Сторощук О.В. Психологічні особливості емоційного вигорання військовослужбовців коледжу. *Бірник наукових матеріалів Міжнародної науково–практичної конференції до 110–річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка «Розвитку та життєстійкості особистості: виклики та нові можливості»*. 2024. С. 134–137.

25. Тренінгові технології у навчанні та вихованні військовослужбовців: Навчально–методичний посібник / Т. Грицевич, О. Капінус, Т. Мацевко та ін. Львів: НАСВ, 2019. 405 с.

26. Юркова О. І. Відновлення психічного здоров'я як профілактика професійного вигорання військовослужбовців. *Філософсько–соціологічні та психолого–педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах : збірник матеріалів науково–практичної конференції (м. Київ, 23 листопада 2023 р.)*. 2023. С. 196–200.

27. Avhustiuk M., Demydiuk V. Main aspects of psychological characteristics of emotional burnout of military servants in the conditions of long–term armed conflicts. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*. 2024. Vol. 1, no. 17. P. 14–20. URL: <https://doi.org/10.25264/2415–7384–2024–17–14–20> (date of access: 03.12.2025).

28. Gibson, J. L, Ivancevich, J. M., Donnelly, J. H., & Konopaske, R. *Organizations: Behavior, Structure, Processes* (14th ed.). McGraw–Hill Irwin. 2012. (2 методика)

29. Greenberg, J. S. *Comprehensive stress management* 7th ed.). New York: McGraw–Hill Companies. 2002. (3 методика)

30. Kovalenko Y. Specifics of stylistic self–regulation of behavior in military officers. *Lviv University Herald. Series: Psychological sciences*. 2023. No. 15. P. 52–58. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2023.15.7> (date of access: 03.12.2025).

31. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2, no. 2. P. 99–113. URL: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205> (date of access: 03.12.2025).
32. Mykolaichuk O. Predictors of emotional burnout in military personnel: a correlational analysis of personal and professional factors. *Visnyk Taras Shevchenko National University of Kyiv. Military–Special Sciences*. 2024. No. 4 (60). P. 31–38. URL: <https://doi.org/10.17721/1728–2217.2024.60.31–38> (date of access: 03.12.2025).
33. Schaufeli W. B., Desart S., De Witte H. Burnout Assessment Tool (BAT)–Development, Validity, and Reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. Vol. 17, no. 24. P. 9495. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495> (date of access: 03.12.2025).
34. Vojvodic A. R., Dedic G. Correlation between burnout syndrome and anxiety in military personnel. *Serbian Journal of Experimental and Clinical Research*. 2018. 21(1). P. 59–65.
35. Zheng D., Witt L., Waite E., David E.M., van Driel M., McDonald D.P., et al. Effects of ethical leadership on emotional exhaustion in high moral intensity situations. *The Leadership Quarterly*. 2015. 6(5). P. 732–748. doi:10.1016/j.leaqua.2015.01.006

ДОДАТКИ

Додаток А

Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко)

Інструкція. Дайте відповідь «так» чи «ні» на поставлені запитання.

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності й зараз займаю не своє місце.
3. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи.
4. Моя робота притуплює емоції.
5. Я відверто втомився від проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
6. Робота приносить мені все менше і менше задоволення.
7. Я б змінив місце роботи, якби видалася нагода.
8. Через втому або напруження я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі.
10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене триматись осторонь від людей.
11. Мені все важче встановлювати й підтримувати контакти з колегами.
12. Обстановка на роботі мені видається дуже важкою і складною.
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи.
14. Я дуже переживаю за свою роботу.
15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.
16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить людям користь.
17. Останнім часом мене переслідують неуспіхи на роботі.
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і окрім того, що стосується справи.

19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі.
20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
21. Успіхи у роботі надихають мене.
22. Ситуація на роботі, у якій я опинився, здається майже безвихідною.
23. Я часто працюю понад силу.
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров'я.
25. Іноді я їду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я докладаю.
27. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.
28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочий день.
29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
30. Моя робота мене дуже розчарувала.
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
32. Моя кар'єра склалася вдало.
33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав.
34. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес.
35. Моя робота погано на мене вплинула – озлобила, притупила емоції, зробила нервовим.

Бланк

Шкала	1	2	3	4	5	6	7
НС	1	6	11	16	21	26	31
ЗК	2	7	12	17	22	27	32
РПО	3	8	13	18	23	28	33
ЕВ	4	9	14	19	24	29	34
ОВ	5	10	15	20	25	30	35

Ключ

Шкала	Формула
НС	$-1(36) + 6(2) + 11(2) - 16(10) - 21(5) + 26(5) + 31(3)$
ЗК	$+2(10) + 7(5) + 12(2) + 17(2) + 22(5) + 27(1) - 32(5)$
РПО	$+3(5) + 8(5) + 13(2) - 18(2) + 23(3) + 28(3) + 33(5)$
ЕВ	$+4(2) + 9(3) - 14(2) + 19(3) + 24(5) + 29(5) + 34(10)$
ОВ	$+5(5) + 10(3) + 15(3) + 20(2) + 25(5) + 30(2) + 35(10)$

Результати:

9 балів і менше – симптом не склався;

10–15 – симптом складається;

16 і більше – симптом склався.

НС. Симптом «незадоволеності собою»: людина не задоволена рівнем докладених зусиль та результатом власної діяльності, вважає, що здатна на більше, але через власні лінощі або малодушність виявилася неспроможною. Причиною НС може бути внутрішній моральний конфлікт між загальнолюдськими цінностями та принципами особистості або між останніми та вимогами дійсності. Відчуття НС може виникати у творчих особистостей, людей, чий розум потребує інтелектуально складних завдань, коли вони тривалий час опиняються у «простої». Таким чином, НС такого ґатунку характерна для особистостей, що самоактуалізуються, вона є імпульсом для внутрішньої роботи над собою та самовдосконалення. НС може бути фоном негативної самоконцепції – негативних установок щодо себе, які склалися під впливом думок, висловлювань значущих для особистості людей. У такому випадку НС являє собою неадекватну занижену самооцінку, що спричиняє негативне ставлення до себе, а загалом, і до світу. Характерна для людей, які знаходяться у депресивному стані.

Рекомендації: час, робота з супервізором, перегляд рейтингу цілей, позитивна психотерапія, тренінг спілкування у групі, робота над Я – концепцією.

ЗК. Симптом «загнаності у клітку»: людина реально оцінює обставини, що склалися, але вважає, що не здатна щось змінити і, в результаті досягти бажаної мети. У особи виникає почуття фатуму – нездатності вплинути на хід подій.

Характерно для станів, що передують афекту, або після шоків станів (залежно від домінування симпатичної або парасимпатичної НС у людини). За наявності симптому ЗК, рівень працездатності та ефективності праці значно знижується. Можливе загострення хронічних захворювань. Більш яскраво виявляються психосоматичні ознаки. У чоловіків ЗК частіше виявляються за несприятливих економічних умов або/та в ситуаціях цейтноту на робочому місці. У жінок симптоми ЗК частіше виявляються з негативними емоційними переживаннями у зв'язку з конфліктною сімейною ситуацією. ЗК властива для людей пенсійного та перед пенсійного віку, що може тягнути за собою неадекватність поведінки, оцінки намірів оточуючих, нівелювання цінностей прожитого життя, «безперспективний трудовоголізм».

Рекомендації: зміна зовнішніх обставин, тривалий (достатній) відпочинок, переведення на посаду експерта, яка не передбачає необхідності прийняття рішень в екстремальних ситуаціях, але має ореол загального визнання.

РПО. Симптом «редукція професійних обов'язків»: часто викликана «паперовою тяганиною», непродуктивною організацією робочого місця та/або робочого дня. У деяких випадках РПО може бути пов'язана з несприятливим психологічним кліматом у колективі або мікрогрупі, у якій працює людина. Спостерігається за сімейних негараздів, що не дають сконцентруватись на роботі. РПО можлива за асинхронності темпів професійного росту працівника та темпів його кар'єри, за відсутності виконання значущості особистого внеску в загальну справу.

Рекомендації: аналіз ставлення індивіда до групи, перегляд системи стимулів та заохочень працівника, реорганізація умов праці.

ЕВ. Симптом «емоційна відчуженість»: спостерігається ефект «кам'яного обличчя», людина справляє враження занадто ділової та зібраної. Високий рівень самоконтролю. ЕВ властива для осіб, які займають керівні посади: необхідність приймати «об'єктивні рішення» змушує не звертати увагу на «людський фактор». Людина з симптомами ЕВ відчуває себе ніби чаша, наповнена негативними емоціями. Захисні механізми психіки запобігають

психічному «згоранню», тому людина закривається, замикається у собі, відгороджуючись від будь-яких емоційних подразників. Наслідки – психосоматичні хвороби, міжособистісне відчуження, відчуження дистрес, депресія.

Рекомендації: емоційно–раціональна психотерапія, тренінг організаційних умінь для управлінців, арттерапія.

ОВ. Симптом «особистісна відстороненість/деперсоналізація»: людина відчуває себе спостерігачем, глядачем, а «справжнє життя» відбувається не за її участю, а ніби на сцені чи на екрані. Відчуття власної відсутності у житті близьких людей, зокрема, збідніння емоційної насиченості стосунків («мене не розуміють»). За духовної кризи – відчуття відсутності власного «Я». Симптом ОВ спостерігається за деяких акцентуацій характеру та/або хронічних психічних станів, що межують із психопатологією. Людина не спроможна приймати рішення. «Сильні» особистості наполегливо, іноді нав'язливо займаються самоаналізом. «Слабкі» виявляють схильність до втечі від самого себе за допомогою алкоголю, наркотиків, самообману.

Рекомендації: елементи психоаналізу, трудотерапія, сімейна психотерапія, опіка супервізора.

Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання»

Інструкція. Дайте відповідь на кожне запитання, закреслюючи одне число із шкали, яка подається нижче. Відповівши на всі запитання, підрахуйте бали. Пам'ятайте, що немає правильних або неправильних відповідей.

1	2	3	4	5	6
Декілька разів на рік	Щомісяця	Декілька разів на місяць	Щотижня	Декілька разів на тиждень	Щодня

Бланк для відповідей

№ з/п	Питання	Варіанти відповідей
1	Я почав ставитися до людей жорсткіше з того часу, як почав працювати на цій роботі	1 2 3 4 5 6
2	Я турбуюсь, що ця робота робить мене більш жорстким	1 2 3 4 5 6
3	Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми, які потребують моєї допомоги	1 2 3 4 5 6
4	Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем	1 2 3 4 5 6
5	Я достатньо ефективно вирішую проблеми людей, які потребують моєї допомоги	1 2 3 4 5 6
6	Я відчуваю, що своєю працею я позитивно впливаю на життя інших людей	1 2 3 4 5 6
7	Я відчуваю себе наповненим значною енергією	1 2 3 4 5 6
8	Я легше створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги	1 2 3 4 5 6
9	Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги	1 2 3 4 5 6
10	Я здійснив на цій роботі багато гідних справ	1 2 3 4 5 6
11	Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі	1 2 3 4 5 6
12	Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою	1 2 3 4 5 6
13	Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого дня	1 2 3 4 5 6
14	Вранці я відчуваю себе стомленим	1 2 3 4 5 6
15	Я конче незадоволений своєю роботою	1 2 3 4 5 6
16	Я відчуваю, що віддаю дуже багато сил своїй роботі	1 2 3 4 5 6
17	Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги	1 2 3 4 5 6
18	Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі	1 2 3 4 5 6

Обробка та інтерпретація результатів Підрахуйте середні бали за наступними позиціями, що характеризують кожен компонент «вигорання». Деперсоналізація (пп. 1–4) Особиста задоволеність (пп. 5–11) Емоційне виснаження (пп. 12–18) Підрахуйте середні бали кожного з компонентів та визначте рівень «вигорання» за наведеною нижче таблицею.

Рівні «вигорання»

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Деперсоналізація	1–2,99	3–4,99	5 і вище
Особиста задоволеність	5 і вище	3–4,99	1–2,99
Емоційне виснаження	1–2,99	3–4,99	5 і вище

Методика "Дослідження синдрому "вигорання" (Дж. Грінберг)

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 – якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
 2. Чи втратили Ви частину ініціативи па роботі?
 3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
 4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
 5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
 6. Вас турбує головний біль?
 7. Вас турбують болі в животі?
 8. Ви втратили вагу?
 9. У Вас проблеми зі сном?
 10. Ваше дихання стало уривчастим? 1
 1. У Вас часто змінюється настрій?
 12. Вас легко розгнівати?
 13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
 14. Ви стали більш підозрілим, ніж зазвичай?
 15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
 16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
 17. Ви стали менш гнучким?
 18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
 19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що пробили менше?
 20. Ви частково втратили почуття гумору?
- Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте, будь ласка, загальний бал «вигорання» та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею. (Обробка даних запропонована авторами навчального посібника).

Рівні «вигорання»

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
«Вигорання»	0–7	8–14	15–20

Авторський опитувальник для дослідження емоційного вигорання
військовослужбовців

Мета: зібрати додаткові дані про умови служби, особистісні й психоемоційні чинники, що можуть впливати на рівень емоційного вигорання військовослужбовців.

Участь анонімна. Дані використовуються виключно в наукових цілях.

I. Соціально-демографічні відомості

1. Вік: _____

2. Стать:

☐ Чоловік

☐ Жінка

3. Освіта:

☐ Середня

☐ Професійно-технічна

☐ Неповна вища

☐ Вища

4. Сімейний стан:

☐ Одружений(а)

☐ Неодружений(а)

☐ Є діти ☐ Так / ☐ Ні

II. Характеристики військової служби

5. Загальна тривалість служби:

☐ Менше 1 року

☐ 1–3 роки

☐ 3–5 років

☐ Понад 5 років

6. Участь у бойових діях:

☐ Так

☐ Ні

7. Кількість ротацій або виїздів у зону бойових дій:

☐ Не було

☐ 1–2

☐ 3–5

☐ Понад 5

8. Посада (тип виконуваних обов'язків):

☐ Стрілець/бойовий підрозділ

☐ Медичний персонал

☐ Штабні/адміністративні функції

☐ Логістика/забезпечення

☐ Інше (вказати): _____

9. Середня тривалість робочого дня під час служби:

☐ До 8 год

☐ 8–12 год

☐ Понад 12 год

☐ Нерегулярний графік

10. Частота відпочинку (перерв між ротаціями):

☐ Регулярні планові перерви

☐ Нерегулярні/епізодичні

☐ Перерви практично відсутні

III. Психологічні чинники та суб'єктивне самопочуття

Вкажіть, наскільки кожне твердження відповідає Вашому стану (1 – зовсім не згоден, 5 – повністю згоден).

1 – 2 – 3 – 4 – 5

11. ☐ Я відчуваю втому, навіть коли добре відпочив.

- 12. ☐ Мені важко зосередитися на виконанні службових завдань.
- 13. ☐ Мені здається, що мої емоційні ресурси виснажуються.
- 14. ☐ Я часто відчуваю напруження або внутрішню тривогу.
- 15. ☐ Я рідше проявляю емоції, ніж раніше.
- 16. ☐ Відчуваю зниження мотивації до виконання службових обов'язків.
- 17. ☐ Вважаю, що служба забирає занадто багато психічних сил.
- 18. ☐ Часто потребую більше підтримки від побратимів або командування.
- 19. ☐ Важко відновлююсь після стресових подій.
- 20. ☐ Вірю, що маю достатньо внутрішніх ресурсів для подолання труднощів.

IV. Соціальна підтримка та емоційне середовище

- 21. Оцініть рівень підтримки у підрозділі (1 – відсутня, 5 – висока):
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 22. Оцініть згуртованість підрозділу (1 – низька, 5 – висока):
1 – 2 – 3 – 4 – 5
- 23. Я відчуваю, що можу звернутися до побратимів зі своїми труднощами:
1 – 2 – 3 – 4 – 5

Тренінгове втручання з профілактики психологічного вигорання військовослужбовців

Мета тренінгу. Зниження ризику розвитку емоційного вигорання у військовослужбовців шляхом формування навичок саморегуляції, підвищення емоційної стійкості, оптимізації міжособистісної взаємодії та зміцнення внутрішніх ресурсів у стресових умовах військової служби.

Завдання тренінгу:

1. Підвищити усвідомленість військових щодо природи стресу та механізмів вигорання.
2. Сформувати навички розпізнавання ранніх ознак виснаження.
3. Розвинути ефективні стратегії емоційної та фізіологічної саморегуляції.
4. Підвищити рівень соціальної підтримки у підрозділі та зміцнити групову згуртованість.
5. Знизити прояви деперсоналізації та емоційного дистанціювання.
6. Сприяти відновленню особистісної й професійної мотивації.
7. Сформувати індивідуальні плани профілактики та відновлення ресурсу.

Модуль 1. Психоедукація: розуміння вигорання та стресу

Мета: сформувати знання про механізми вигорання та фактори ризику у військових.

Зміст:

- пояснення фаз стресу (за Г. Сельє) і циклу вигорання;
- обговорення реальних прикладів стресових ситуацій;
- виявлення власних тригерів та ранніх сигналів виснаження.

Вправа: «Мій індикатор стресу» – учасники описують свої перші ознаки перевантаження та діляться, як їх помічають.

Очікуваний результат: підвищення психологічної грамотності, зменшення стигми щодо прояву втоми.

Модуль 2. Техніки емоційної та фізіологічної саморегуляції

Мета: навчити простим і швидким технікам стабілізації стану.

Зміст:

- дихальні вправи (4–6, квадратне дихання);
- техніка «заземлення» 5-4-3-2-1;
- мікропаузи відновлення (30–60 секунд);
- техніка м'язової релаксації Джекобсона, адаптована для польових умов.

Вправа: «Сканування тіла на напругу».

Очікуваний результат: зниження фізіологічного та емоційного перенапруження.

Модуль 3. Робота з мисленням і профілактика деперсоналізації

Мета: зменшити негативні автоматичні думки, що посилюють виснаження.

Зміст:

- когнітивна реструктуризація (виявлення «катастрофізації», самозвинувачення, відчуття безвиході);
- робота з установками «я повинен/я не можу»;
- формування реалістичних очікувань щодо себе;
- повернення відчуття професійного сенсу.

Вправа: «Стоп-думка» та «Три альтернативи».

Очікуваний результат: зменшення деперсоналізації, зростання особистої ефективності.

Модуль 4. Соціальна підтримка і командна взаємодія

Мета: зміцнити відчуття єдності та взаємної опори.

Зміст:

- важливість горизонтальної підтримки у підрозділі;
- навички конструктивного спілкування під час стресу;
- зниження конфліктності та проявів емоційної агресії;
- вправи на згуртованість та емпатію.

Вправа: «Точка опори» – кожен називає, яку підтримку може надати іншим.

Очікуваний результат: підвищення згуртованості, зниження почуття ізоляції.

Модуль 5. Відновлення ресурсу та формування індивідуального плану профілактики

Мета: надати військовим реалістичні інструменти підтримки власної психічної стійкості.

Зміст:

- аналіз власних ресурсів (психологічних, фізичних, соціальних);
- стратегія «3 рівні відновлення»: мікропаузи – денне відновлення – довготривале відновлення;
- план дій при перших ознаках виснаження;
- «особистий комплект самодопомоги».

Вправа: «Мій ресурсний протокол на 7 днів».

Очікуваний результат: формування стабільних навичок самодопомоги.

Тривалість програми: 5 занять по 60 хвилин або 2 інтенсивні сесії по 2 години.

Форма: групова робота (8–15 учасників), можливість адаптації до умов ротацій. Проведення: військовий психолог або підготовлений інструктор. Матеріали: роздаткові картки, маркери, аркуші, інструкції для технік.

6. Очікувані результати впровадження програми

- зниження частоти проявів емоційного виснаження;
- зменшення рівня деперсоналізації та емоційної відстороненості;
- підвищення емоційної стійкості та навичок стрес-менеджменту;
- зростання почуття особистої ефективності;
- покращення якості взаємодії у підрозділі;
- формування стабільних навичок профілактики вигорання.