

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО  
Факультет фізичної культури, спорту та психології  
Кафедра психології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

**на тему «Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи М334-ф  
Спеціальність 053 Психологія  
ОП Клінічна та реабілітаційна  
психологія

Мошак Олександр Вікторович

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Прокоф'єва О.О.

Рецензент: д-р психол. наук, професор,  
завідувачка кафедри педагогіки та  
психології управління соціальними  
системами ім. акад. І.А. Зязюна  
Національного технічного університету  
«Харківський політехнічний інститут»  
Підбуцька Н.В.

Запоріжжя – 2025 року

**Мошак О.В.**

## **Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців**

### **АНОТАЦІЯ**

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців. Актуальність теми пов'язана з тим, що військова служба в умовах підвищеного ризику, тривалого психоемоційного напруження та постійної мобілізації ресурсів створює передумови для розвитку емоційного виснаження, втрати мотивації, зниження професійної ефективності та погіршення психічного здоров'я.

У роботі проаналізовано основні теоретичні підходи до розуміння емоційного вигорання, охарактеризовано його симптоми та визначено специфіку прояву у військовослужбовців. Показано, що емоційне вигорання військових формується під впливом поєднання хронічного стресу, високої відповідальності, тривалого перебування у стані готовності до небезпеки, недостатніх можливостей психологічного відновлення та обмежених ресурсів емоційної саморегуляції.

Емпіричне дослідження проведено на базі Запорізького реабілітаційного центру для військових. Вибірку склали 70 респондентів, поділених на дві групи: 35 військовослужбовців і 35 цивільних осіб. Для діагностики використано методику «Психологічне вигорання» Н.Є. Водоп'янової, Є.С. Старченкова, методику «Визначення психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова, опитувальник «Шкала професійного стресу», методику «Інтегральна задоволеність працею» та методику дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна.

Установлено, що військовослужбовці характеризуються більш високими показниками емоційного виснаження, професійного стресу та тривожності, а також нижчим рівнем задоволеності працею, ніж представники контрольної групи. Виявлені зв'язки між вираженістю вигорання, рівнем

тривожності, професійним стресом і суб'єктивним ставленням до праці підтверджують системний характер цього феномена у військовому середовищі.

На основі отриманих результатів розроблено програму профілактики і корекції емоційного вигорання військовослужбовців, спрямовану на зниження емоційного виснаження, розвиток навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та підтримку професійної мотивації.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, військовослужбовці, професійний стрес, тривожність, задоволеність працею, емоційне виснаження, психологічна профілактика.

**Moshak O.V.**

**Features of emotional burnout in military personnel**

**ABSTRACT**

The qualification paper presents a comprehensive theoretical and empirical study of emotional burnout in military personnel. The relevance of the topic is determined by the fact that military service under conditions of increased risk, prolonged emotional tension, and constant mobilization of resources creates preconditions for emotional exhaustion, decreased motivation, reduced professional effectiveness, and deterioration of mental health.

The paper analyzes the main theoretical approaches to emotional burnout, describes its symptoms, and identifies the specific features of its manifestation in military personnel. It is shown that burnout in military personnel develops under the influence of chronic stress, high responsibility, permanent readiness for danger, insufficient opportunities for psychological recovery, and limited resources of emotional self-regulation.

The empirical study was conducted at the Zaporizhzhia Rehabilitation Center for Military Personnel. The sample included 70 respondents divided into two groups: 35 military personnel and 35 civilians. The study used the methods “Psychological Burnout” by N. Vodopyanova and E. Starchenkova, “Determination of Mental Burnout” by O. Rukavishnikov, the Professional Stress Scale, the Integral Job Satisfaction technique, and the Spielberger–Hanin Anxiety Inventory.

The results showed that military personnel have higher levels of emotional exhaustion, professional stress, and anxiety, as well as lower job satisfaction than civilians. The identified relationships between burnout, anxiety, professional stress, and job satisfaction confirm the systemic nature of this phenomenon in the military environment.

Based on the obtained findings, a program for the prevention and correction of emotional burnout in military personnel was developed. It is aimed at reducing

emotional exhaustion, strengthening self-regulation skills, increasing stress resistance, and supporting professional motivation.

**Keywords:** emotional burnout, military personnel, professional stress, anxiety, job satisfaction, emotional exhaustion, psychological prevention.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему

### «Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців»

здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Мошака Олександра Вікторовича**

**Науковий керівник:** канд. психол. наук, доцент Прокоф'єва Олеся Олексіївна

**Об'єкт дослідження** – феномен емоційного вигорання.

**Предмет дослідження** – особливості емоційного вигорання у військовослужбовців.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців та розробити програму його профілактики і корекції в умовах служби.

**Завдання дослідження:** теоретично дослідити сутність феномена емоційного вигорання та його симптомів; окреслити специфіку прояву вигорання у військовослужбовців; емпірично вивчити зв'язок вигорання з професійним стресом, тривожністю та задоволеністю працею; розробити програму профілактики та корекції емоційного вигорання військових.

**Методи дослідження:** методика «Психологічне вигорання» Н.Є. Водоп'янової, Є.С. Старченкова; методика «Визначення психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова; опитувальник «Шкала професійного стресу»; методика «Інтегральна задоволеність працею»; методика дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна; статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена.

**Актуальність теми дослідження** зумовлена тим, що військова служба в сучасних умовах є одним із найбільш напружених видів професійної діяльності. Вона відбувається в контексті постійної відповідальності, емоційної мобілізації, високого ризику для життя, необхідності швидко приймати рішення та діяти в умовах загрози, невизначеності та дефіциту часу.

За таких умов психіка людини тривалий час перебуває у стані напруження, що поступово виснажує її адаптаційні можливості. Саме тому дослідження емоційного вигорання у військовослужбовців є не лише теоретично важливим, а й безпосередньо пов'язаним із питаннями збереження психічного здоров'я та професійної ефективності особового складу.

Проблема емоційного вигорання займає важливе місце в сучасній психології праці, стресу та професійного здоров'я. Найчастіше цей феномен визначають як стан хронічного емоційного, психічного та інколи фізичного виснаження, що виникає під впливом тривалих професійних навантажень і супроводжується втратою внутрішнього ресурсу, зниженням інтересу до діяльності, відчуттям безсилля, дратівливістю та зменшенням задоволеності працею. У роботі показано, що емоційне вигорання не є випадковим епізодичним станом, а формується поступово, накопичуючись як результат систематичного перевищення вимог діяльності над ресурсами особистості.

У теоретичному розділі роботи розглянуто основні підходи до вивчення емоційного вигорання. Зокрема, проаналізовано концепції, у яких вигорання описується через емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень, а також підходи, де наголос робиться на ролі професійного стресу, тривожності, незадоволеності працею та фрустрації очікувань. Для військовослужбовців ці компоненти набувають особливої ваги, оскільки їх професійна діяльність передбачає високу відповідальність, сувору дисципліну, жорсткі рольові очікування та часто — неможливість своєчасного емоційного розвантаження.

У роботі підкреслено, що військовослужбовці входять до групи підвищеного ризику щодо розвитку емоційного вигорання. Регулярне перебування у стресогенних ситуаціях, необхідність мобілізувати внутрішні ресурси в умовах небезпеки, обмежений відпочинок, розлука з близькими, жорстка структура службових вимог і часто недостатня психологічна підтримка створюють умови для накопичення хронічної напруги. Саме тому феномен емоційного вигорання у військовому середовищі має розглядатися не

як слабкість окремої людини, а як закономірний результат довготривалої професійної деформації ресурсної системи особистості.

Особливу увагу в дослідженні приділено зв'язку вигорання з професійним стресом. Професійний стрес у військових виступає не ситуативною реакцією, а тривалим тлом професійного функціонування. Він пов'язаний із бойовим або наближеним до бойового контекстом, високою ціною помилки, відповідальністю за інших, частими змінами умов служби та необхідністю утримувати самоконтроль навіть за надмірного напруження. У роботі наголошено, що саме довготривалість такого стресу створює базу для розвитку вигорання, а не окремий інтенсивний епізод.

Не менш суттєвим чинником виявляється тривожність. Військовослужбовець, який тривалий час функціонує в ситуації очікування небезпеки, може демонструвати підвищену настороженість, внутрішнє напруження, труднощі з емоційним переключенням та тенденцію до виснаження психічних ресурсів. У роботі припускається, що тривожність може не лише супроводжувати вигорання, а й посилювати його, підтримуючи стан постійної внутрішньої мобілізації. Саме тому емпіричне вивчення зв'язку між цими двома явищами є принципово важливим.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Запорізького реабілітаційного центру для військових. У вибірку увійшли 70 респондентів, розподілених на дві групи: 35 військовослужбовців і 35 цивільних осіб. Така структура дослідження дозволила не лише описати психологічний стан військових, а й порівняти його з показниками контрольної групи, що дало змогу краще побачити специфіку впливу саме військового контексту на емоційне виснаження, рівень стресу й тривожності.

Для діагностики було використано комплекс психодіагностичних методик. Методика Н. Є. Водоп'янової та Є. С. Старченкова дозволила оцінити основні компоненти емоційного вигорання, методика О.О. Рукавішнікова — уточнити рівень психічного вигорання, шкала професійного стресу дала змогу визначити інтенсивність суб'єктивно

переживаного стресового навантаження, методика інтегральної задоволеності працею відобразила суб'єктивне ставлення до професійної діяльності, а методика Спілбергера – Ханіна — оцінити тривожність як важливий компонент психоемоційного стану. Такий набір методів дав можливість побудувати більш цілісне уявлення про психологічний стан респондентів.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що військовослужбовці демонструють вищі показники емоційного виснаження, професійного стресу та тривожності порівняно з цивільними респондентами. Водночас у них нижчі показники інтегральної задоволеності працею. Це свідчить про те, що військова діяльність в сучасних умовах формує більш напружений психологічний профіль, у якому накопичення стресу та виснаження поєднується зі зниженням суб'єктивного відчуття задоволення від роботи.

Одержані результати дозволяють говорити про системний характер емоційного вигорання у військовослужбовців. Йдеться не про окремий симптом, а про комплексне явище, в якому емоційне виснаження, напруження, внутрішня тривога та незадоволеність професійною діяльністю взаємно підтримують одне одного. Кореляційний аналіз підтвердив наявність зв'язків між рівнем вигорання, професійного стресу, тривожності та зниженням задоволеності працею, що вказує на складну внутрішню структуру цього феномена і потребу в комплексному психологічному втручанні.

У роботі наголошено, що особливість емоційного вигорання у військовослужбовців полягає в його прихованому характері. У багатьох випадках воно може маскуватися під зібраність, функціональність, жорсткість або підвищену дисциплінованість. Водночас за зовнішньою керованістю часто стоїть накопичена втома, емоційна спустошеність, внутрішнє відчуження, роздратування та зниження здатності до повноцінного психологічного відновлення. Це робить ранню діагностику вигорання особливо важливою.

На основі результатів дослідження у кваліфікаційній роботі розроблено програму профілактики та корекції емоційного вигорання

військовослужбовців. Її зміст спрямований на підвищення психологічної грамотності щодо природи вигорання, формування навичок самопостереження і раннього розпізнавання симптомів, розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, посилення внутрішніх ресурсів та підтримку мотиваційної сфери. Програма передбачає психоедукаційні, корекційні та ресурсні елементи, що можуть використовуватись як у груповій, так і в індивідуальній роботі.

Практичні рекомендації, сформульовані у роботі, стосуються не лише психологів, а й організації системи підтримки військовослужбовців загалом. Авторка підкреслює важливість створення умов для психологічного розвантаження, розвитку культури звернення по допомогу, своєчасного виявлення ознак виснаження та поєднання профілактичних заходів із цілеспрямованою психологічною допомогою. Також звертається увага на значення підтримки професійної мотивації і збереження суб'єктивної цінності власної діяльності як факторів, що знижують ризик вигорання.

**Теоретичне значення роботи** полягає у поглибленні наукових уявлень про феномен емоційного вигорання у військовослужбовців, уточненні його зв'язків із тривожністю, професійним стресом та задоволеністю працею.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання його результатів у військовій психології, реабілітаційній практиці та профілактичній роботі з особовим складом.

Таким чином, кваліфікаційна робота доводить, що емоційне вигорання у військовослужбовців є закономірним наслідком тривалого професійного напруження і потребує системного вивчення, раннього виявлення, профілактики та корекції. Розроблена програма психологічної підтримки має значний практичний потенціал і може бути використана для збереження психоемоційного благополуччя військових у сучасних умовах.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ .....	6
1.1. Теоретичний аналіз основних підходів до розуміння емоційного вигорання.....	6
1.2. Загальна характеристика симптомів емоційного вигорання.....	11
1.3. Особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців.....	16
Висновки до першого розділу .....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	21
2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію.....	21
2.2. Результати емпіричного дослідження прояву емоційного вигорання у військовослужбовців .....	25
2.3. Математичний аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	40
Висновки до другого розділу .....	42
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ .....	44
3.1. Особливості профілактики емоційного вигорання військовослужбовців	44
3.2. Програма корекції емоційного вигорання військовослужбовців .....	49
3.2. Психологічні рекомендації військовослужбовцям для попередження та профілактики емоційного вигорання в умовах несення служби.....	54
Висновки до третього розділу.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	61

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Сучасний світ характеризується нестабільністю, зростанням соціальних конфліктів та військових протистоянь, які вимагають від військовослужбовців надзвичайної емоційної стійкості, фізичної витривалості та психологічної готовності до виконання службових завдань в екстремальних умовах. Військовослужбовці часто піддаються тривалим психоемоційним навантаженням, що обумовлено високим рівнем відповідальності, постійною загрозою життю та обмеженістю можливостей для відновлення емоційного балансу.

У таких умовах актуалізується проблема емоційного вигорання, яка стає серйозною перешкодою для збереження психологічного здоров'я та ефективного виконання професійних обов'язків. Емоційне вигорання проявляється у вигляді фізичного і психічного виснаження, зниження мотивації, втрати відчуття професійної значущості, а також появи відчуженості у міжособистісних стосунках. Для військовослужбовців ці наслідки можуть не лише знижувати ефективність їхньої діяльності, а й становити загрозу для безпеки підрозділу та виконання стратегічних завдань.

Актуальність дослідження особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців зумовлена низкою факторів:

1. Висока психоемоційна напруга у професійній діяльності – військовослужбовці регулярно стикаються зі стресовими ситуаціями, що включають ризик для життя, значні фізичні та емоційні перевантаження. Це створює ґрунт для розвитку емоційного вигорання.

2. Вплив емоційного вигорання на професійну ефективність – зниження когнітивних та емоційних ресурсів, спричинене вигоранням, впливає на прийняття рішень, точність виконання завдань і командну взаємодію.

3. Психологічні наслідки для військовослужбовців – емоційне вигорання може спричиняти розвиток тривожних і депресивних розладів, посилення

посттравматичного стресу, конфліктність у колективі та сімейних стосунках, що загрожує погіршенням якості життя.

4. Недостатність спеціалізованих заходів профілактики – попри те, що проблема емоційного вигорання є поширеною, багато військових підрозділів не мають комплексних програм профілактики та корекції, орієнтованих на підтримку психологічного здоров'я персоналу.

5. Зростання актуальності через воєнні дії – в умовах сучасних збройних конфліктів та бойових дій ця проблема набуває ще більшої гостроти, оскільки навантаження на військовослужбовців значно зростає.

Вивчення особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців дозволить розробити ефективні профілактичні заходи та програми психологічної підтримки, спрямовані на збереження їхнього психічного здоров'я, підвищення стресостійкості та ефективності виконання професійних обов'язків.

**Об'єкт дослідження** – феномен емоційного вигорання.

**Предмет дослідження** – особливості емоційного вигорання у військовослужбовців.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців.

**Гіпотеза дослідження** – у військовослужбовців більше переважає високий рівень емоційного виснаження, що пов'язане з низькою задоволеністю своєю роботою, високою тривожністю та загальним психічним напруженням на службі.

**Завдання:**

1. Теоретично дослідити сутність феномена емоційного вигорання та його симптомів;

2. Теоретично описати прояв емоційного вигорання у військовослужбовців;

3. Провести емпіричне дослідження особливостей прояву емоційного вигорання військовослужбовців;

4. Розробити програму корекції емоційного вигорання військовослужбовців.

**Методи дослідження:** Емпіричні – методика «Психологічне вигорання» Н.Є. Водоп'янової, Є.С. Старченкова, методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, опитувальник «Шкала професійного стресу», методика «Інтегральна задоволеність працею» – дає можливість виявити рівень задоволеності професією, методика дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна. Статистичні методи математичної обробки: коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

**Характеристика вибірки** – для досягнення поставленої мети було сформовано дві групи респондентів по 35 осіб. Перша група (емпірична) – до неї відібрали військовослужбовців (чоловіки та жінки), які несуть службу. Вік – від 25 до 48 років. Друга група (контрольна) – цивільні особи (чоловіки та жінки), які не являються військовослужбовцями, в кількості 35 осіб, віком – від 29 до 49 років.

**Емпірична база дослідження** – опитування проводилося на базі Запорізького реабілітаційного центру для військових.

**Практична значущість** – результати дослідження можуть бути використані в процесі психологічного супроводу військовослужбовців, для покращення їхнього психоемоційного стану.

**Структура роботи:** робота містить вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Основний текст викладено на 62 сторінках. Робота містить 5 таблиць і 4 рисунки. Список використаних джерел – 62 джерела.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 1.1. Теоретичний аналіз основних підходів до розуміння емоційного вигорання

Термін «синдром вигорання» виник від грецького слова *syndrome*, що означає «поєднання», та англійського *burnout*, що можна перекласти як «вигорання» або «згасання». Це поняття було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергером, який досліджував волонтерів, що працювали в громадській клініці Святого Марка в Іст-Віллідж, Нью-Йорк. У процесі своїх спостережень він зафіксував поступове емоційне виснаження, зниження мотивації та втрату відданості роботі серед волонтерів, що, на його думку, було тісно пов'язано з їх професійною діяльністю [24].

Фрейденбергер зауважив, що цей процес тривав близько року та супроводжувався різними фізичними й психічними симптомами, такими як головний біль, проблеми з шлунково-кишковим трактом, безсоння, постійна втома, виснаження, дратівливість, спалахи гніву та інші – симптоми, які й зараз часто спостерігаються. Звісно, подібні прояви могли бути спричинені й іншими факторами, але їхня постійність, регулярні скарги та тривале зниження продуктивності змусили Фрейденбергера об'єднати їх у єдиний синдром. Він пояснив вибір терміна через порівняння: «Люди, як і будівлі, можуть вигорати». На його думку, під впливом тривалого стресу чи складних життєвих обставин внутрішні ресурси людини поступово виснажуються, немов спалюються вогнем, залишаючи після себе порожнечу, навіть якщо зовні людина здається незмінною [67].

Емоційне вигорання найчастіше спостерігається у людей, чия робота вимагає постійної взаємодії з іншими, де результат цієї взаємодії впливає на моральне чи матеріальне становище. Існує поширена думка, що творчі

професії найбільш схильні до цього стану. Однак ми вважаємо, що будь-яка професія за певних умов може призводити до виснаження внутрішніх ресурсів людини та розвитку ненормальних психоемоційних станів.

Термін «вигорання» не набув широкої популярності одразу. Цікаво, що люди почали використовувати це поняття ще до того, як наукова психологія визнала його як явище, яке варто вивчати. У літературі різних епох, включаючи сучасну, можна знайти метафори та образи, що асоціюються з «горінням». Перші згадки про причини та симптоми вигорання можна знайти ще в біблійні часи. У Середньовіччі використовувався вираз «Elias-Müdigkeit», що перекладався як «втома Іллі», і застосовувався для опису людей, які витрачали надмірну кількість сил. Сучасний синдром вигорання можна співвіднести з цим стародавнім висловом.

За даними американського словника Мерріама-Вебстера, термін «вигорання» вперше був введений у 1930-х роках для позначення стану спортсменів, які через інтенсивні тренування та участь у змаганнях відчували велику втому і втрачали здатність продовжувати брати участь у змаганнях [24].

Термін «burnout» у сучасному розумінні вперше з'явився в 1960–1961 роках завдяки англійському письменнику Генрі Гріну, який вжив його в своєму романі «A Burnt-Out Case» («Ціною втрати»). У творі йдеться про емоційне та духовне виснаження, спричинене недосконалістю капіталістичної системи. Головний герой, виснажений архітектор, покидає свою професію і відправляється до лепрозорію в Конго, намагаючись віднайти внутрішній спокій, проте не зможе відновити віру, і його життя закінчується трагічно. Хоча роман здобув популярність, питання вигорання не привернуло значної уваги серед науковців того часу.

З 70-х років ХХ століття проблема вигорання почала привертати увагу науковців. У 1976 році американська соціальна психологиня К. Маслач долучилася до вивчення цього явища та стала однією з провідних фахівців у цій галузі. Під час дослідження когнітивних реакцій людей, які зазнають

стресу, Маслач виявила, що юристи вже використовують термін «burnout» для позначення цього стану. Це спонукало її застосувати цей термін у подальших роботах, що підтвердили існування чіткого розуміння цього феномену серед досліджуваних [48].

На відміну від Г. Фрейденбергера, К. Маслач та її команда описували вигорання як стан фізичного, емоційного та інтелектуального виснаження, який виникає в професіях, що включають прямий або опосередкований контакт з іншими людьми. Вона вважала це явище наслідком професійних труднощів, а не психічним розладом.

Огляд наукових джерел дає змогу виокремити два основні підходи до трактування поняття «емоційного вигорання» та його характеристик: результативний і процесуальний. Прихильники результативного підходу розглядають вигорання як конкретний стан з певним набором стійких симптомів, тоді як у рамках процесуального підходу вигорання визначається як поступовий процес, який включає кілька етапів [30; 37].

Результативний підхід включає різні моделі емоційного вигорання. Згідно з однофакторною моделлю, яку пропонують А. Пайнс, Е. Аронсон і А. Чиром, вигорання є станом фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, яке виникає внаслідок тривалого стресу. Натомість, за двофакторною моделлю (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сіксма), цей синдром розглядається як дві складові – виснаження та деперсоналізація [22].

Згідно з визначенням трифакторної моделі (К. Маслач, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман та Б. Фарбер), вигорання є відповіддю на тривалий стрес, що виникає в міжособистісних взаєминах. Цей стан складається з трьох основних елементів: емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень [27].

Отже, усі моделі результативного підходу трактують емоційне вигорання як порушення нормальної функції особистості, спричинене тривалим впливом зовнішнього середовища. Відмінності між моделями полягають у кількості основних компонентів, таких як виснаження, деперсоналізація та зниження

особистих досягнень. Ключовою особливістю підходу К. Маслач є акцент на професійному характері вигорання, розглядаючи його як результат професійних труднощів, а не психіатричного розладу.

Чотирифакторна модель (Г. Фірт, А. Мімс, І. Іванічі, Р. Шваб) передбачає, що один із складових (емоційне виснаження, деперсоналізація або зниження особистих досягнень) поділяється на два окремі компоненти. Процесуальний підхід до розуміння емоційного вигорання зосереджує увагу на етапах його розвитку. Т. Теміров зазначає, що емоційне вигорання є поступовим процесом, який розвивається в часі та просторі [55].

Аналіз наукових досліджень виявив, що наразі широко використовується процесуально-фазова модель вигорання, розроблена Р. Голембієвським і Р. Майнценрайдером. Ця модель об'єднує процесуальний та фазовий підходи і враховує вплив різних факторів на кожен етап розвитку синдрому. Відповідно до концепції авторів, вигорання розглядається на трьох рівнях (низький, середній і високий), кожен з яких містить вісім фаз із різними взаємозв'язками між показниками. Крім цього, Р. Венінг і Дж. Спредлі розробили власну модель емоційного вигорання як поступовий процес, що включає п'ять стадій: «медовий місяць», «нестача енергії», «хронічні симптоми», «криза» та «перемога над бар'єрами».

А. Бродські та Дж. Едельвіч створили чотириступеневу модель стадій синдрому вигорання, яка включає етапи: «ідеалістичний ентузіазм», «застій», «фрустрація» та «апатія». Л. Халлстен, зосереджуючись на процесуальних аспектах цього явища, також виділяє кілька етапів, схожих на ті, що описані іншими дослідниками. Він вважає, що головною причиною вигорання є загроза для особистості, яка повністю посвятила себе своїй професії і не має інших важливих ролей у своєму житті.

З цього можна зробити висновок, що всі процесуальні моделі акцентують увагу на негативному впливі емоційного вигорання як на особистість, так і на її соціальне оточення, зокрема в професійній сфері. В. Шауфелі, Д. Ензман та К. Маслач описують вигорання як процес поступового виснаження психічної

енергії, який розвивається непомітно, має повільний темп і не має чітко визначених зворотних шляхів або часових меж, що врешті-решт веде до загального виснаження [62].

М. Буріш виділяє шість етапів розвитку вигорання: початкову фазу, фазу зменшення активної участі, фазу емоційних реакцій, фазу деструктивної поведінки, фазу психосоматичних порушень та фазу розчарування. Ключовим чинником, що призводить до вигорання, є невідповідність між рівнем залученості людини в роботу та отриманими від неї результатами.

І. Галецька також трактує емоційне вигорання як процесуальний феномен. Вона вважає, що це поступовий процес, який триває з часом і включає три основні етапи: на першому етапі відбувається зростання емоційного виснаження, що спричиняє негативне ставлення до колег та формування емоційної відстані у професійних стосунках для боротьби з виснаженням. Паралельно виникає негативне сприйняття власних професійних досягнень, що проявляється в їх зниженій оцінці [11; 29].

Отже, відповідно до процесуального підходу, вигорання є процесом, що починається з напруження і виникає через розбіжність між очікуваннями, ідеалами та бажаннями особистості і вимогами реального життя. Більшість дослідників розглядають цей синдром як негативне явище, підкреслюючи його шкідливі наслідки. Однак існують і ті, хто розглядає вигорання з позитивної перспективи. Наприклад, Д. Г. Трунов вважає, що в окремих випадках синдром вигорання може виступати як ресурс для особистісного та професійного розвитку.

Поширення та серйозність синдрому вигорання в європейських країнах можна оцінити за зростанням кількості спеціалізованих клінік, готелів і монастирів, що надають послуги професіоналам, які пережили вигорання. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), цей синдром є реакцією на стрес, викликаний значним трудовим та емоційним навантаженням, швидким ритмом життя та соціальними взаєминами. ВООЗ вважає емоційне вигорання серйозною проблемою, що вимагає

спеціалізованого лікування, і тому його було включено до психіатричних класифікацій. Вигорання проявляється через фізичне та емоційне виснаження, постійну втому, зниження працездатності, проблеми зі сном, схильність до соматичних захворювань та вживання алкоголю для тимчасового полегшення, що може призвести до фізіологічної залежності та навіть суїцидальних думок.

Дослідження різних визначень та характеристик феномена вигорання дозволило виокремити його основні ознаки. На нашу думку, емоційне вигорання є психічним синдромом, що виникає в процесі професійної діяльності та поступово призводить до втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії. Це проявляється через симптоми емоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від роботи. Незважаючи на те, що синдром вигорання став предметом досліджень у різних наукових сферах, він все ще залишається однією з найбільш суперечливих тем через відсутність єдиного визначення, чітких критеріїв та розбіжностей у поглядах серед дослідників.

Отже, проблема емоційного вигорання на сьогодні має глобальний характер, що зумовлено як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. Оскільки немає єдиного теоретичного підходу, який би охоплював всі аспекти вигорання, важливим етапом його дослідження є аналіз конкретних робіт, що зосереджуються на взаємозв'язку чинників, які спричиняють його розвиток. Не менш значущими є кроскультурні дослідження, вивчення проблеми з міждисциплінарної перспективи та розробка програм для профілактики і корекції вигорання.

## **1.2. Загальна характеристика симптомів емоційного вигорання**

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, у розділі «Проблеми, пов'язані з труднощами в управлінні власним життям», під номером Z.73.0 вказується, що вигорання є станом значного виснаження, який є справжнім клінічним синдромом з невротичними проявами, а не просто посиленою

втомою через роботу. У осіб з цим синдромом спостерігаються психопатологічні, психосоматичні та фізичні симптоми, а також ознаки порушення соціальної функціональності. Це може супроводжуватися хронічною втомою, проблемами з пам'яттю, концентрацією та сном (порушення засинання і ранні пробудження), а також змінами в особистісних рисах. Можливий розвиток тривожних і депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин і суїцидальних настроїв. До типових соматичних симптомів належать головний біль, діарея, синдром «роздратованого шлунка», тахікардія, аритмія та гіпертонія [33].

Як зазначають усі дослідники, що вивчають синдром вигорання, його симптоми розвиваються поступово. Загальний процес прогресування СЕВ виглядає так:

- на першому етапі відбувається значне витрачання енергії через надмірне бажання виконувати професійні обов'язки;
- поступово з'являється відчуття втоми;
- врешті-решт виникає розчарування та втрата інтересу до результатів власної праці [2].

Знову варто наголосити, що синдром емоційного вигорання є поєднанням фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, при цьому ключовим аспектом є емоційне виснаження. Інші елементи цього синдрому виникають як результат поведінки, яка призводить до когнітивно-емоційного вигорання, що проявляється у зниженні особистих досягнень.

Незважаючи на відсутність єдиного погляду на структуру синдрому емоційного вигорання, можна стверджувати, що він є особистісною деформацією, що розвивається через емоційно напружені та складні стосунки у взаємодії «людина-людина», що має негативний вплив на соціальне та психосоматичне здоров'я особистості.

У людей, які страждають від синдрому емоційного вигорання, часто спостерігається комбінація психопатологічних, психосоматичних та фізичних симптомів, а також ознак соціальних порушень. Вони можуть переживати

постійну втому, проблеми з когнітивними функціями (пам'ять, концентрація), труднощі зі сном і зміни в особистості. Також є ризик розвитку тривожних розладів, депресії, залежностей і схильності до суїцидальних думок [50].

Н. Водоп'янова вказує на такі основні симптоми вигорання: постійну втому, дратівливість, нервозність, тривожність, відчуження від колег і клієнтів, неуважність у спілкуванні з ними, схильність до конфліктів, зниження мотивації до роботи та різке зростання незадоволення своєю професійною діяльністю [9].

Г. Фрейденбергер, описуючи циклічну структуру емоційного вигорання, виділив 12 основних симптомів, серед яких: зростання потреби в досягненнях, стрес, втрата здатності отримувати радість, ухилення від конфліктів, спотворене сприйняття цінностей, посилення самопожертви, відсутність бажання боротися, очевидні зміни в поведінці, відчуття порожнечі всередині, депресивний стан, загальне фізичне виснаження [56].

У цьому контексті варто звернути увагу на дослідження Е. Махера, який, узагальнивши симптоми вигорання, виділяє 12 основних проявів: відчуття постійної втоми, фізичне та емоційне виснаження, психосоматичні розлади, труднощі зі сном, негативне ставлення до клієнтів і професії, спрощення виконання робочих завдань, зловживання кавою, алкоголем або наркотиками, порушення харчових звичок, погіршення ставлення до себе, агресивні реакції (дратівливість, напруга, тривожність, надмірна збудженість, гнів), зниження настрою та почуття провини [24].

Деякі дослідники запропонували класифікацію симптомів СЕВ в залежності від їх вираженості. Так, К. Маслач розділила їх на фізичні, поведінкові та психологічні. До фізичних симптомів відносяться: постійна втома, виснаження, астенія, часті головні болі, проблеми з травленням, зміни маси тіла та порушення сну.

Поведінкові прояви включають: труднощі у прийнятті рішень, ізоляцію, надмірну відповідальність, песимістичне ставлення до майбутнього, зловживання алкоголем і наркотиками.

Психологічні симптоми охоплюють: фрустрацію, почуття безсилля та безнадійності, тривогу, розчарування, почуття провини, роздратованість, образи та емоційну байдужість [67].

Г.А. Робертс, вивчаючи вигорання серед медичних працівників, виокремив такі типові ознаки та симптоми:

Зміни в поведінці включають: постійне стеження за часом, небажання йти на роботу, відкладання зустрічей із пацієнтами, запізнення на роботу, втрата здатності до творчого підходу у вирішенні завдань, збільшення тривалості робочого часу при зниженні результативності, ізоляція від колег, привласнення майна організації, підвищене споживання психоактивних речовин, зменшення часу на відпочинок та розваги.

Зміни в емоціях проявляються через: втрату здатності до сміху або появу чорного гумору; постійне відчуття поразки, провини, гніву, образи та розчарування; підвищену самокритику; зростання дратівливості, що проявляється як на роботі, так і вдома; відчуття, що оточуючі занадто критичні; почуття незручності та емоційної ізольованості; безпорадність.

Зміни в мисленні включають: появу нав'язливих думок про бажання залишити роботу, труднощі з концентрацією уваги, жорсткість у мисленні, збільшення підозрливості і недовіри, цинічне і безжальне ставлення до пацієнтів, сприйняття себе як жертви, фокус на власних потребах і особистому виживанні.

Зміни в здоров'ї проявляються через проблеми зі сном, часті незначні хвороби, що тривають довго, підвищену схильність до інфекцій, постійну втому та виснаження протягом дня, а також збільшення психосоматичних проблем [24].

Теоретичний огляд наукової літератури виявив існування такої групи симптомів емоційного вигорання [26]:

1. Фізичні симптоми: постійне відчуття втоми, зниження енергії протягом дня, виснаження, зміни в масі тіла, труднощі з сном, запаморочення, проблеми з шлунково-кишковим трактом, біль у серці, нудота, тремор, підвищений тиск,

порушення дихання, ослаблення імунної системи, підвищена чутливість до погодних змін, загальне погіршення самопочуття.

2. Емоційні симптоми: зниження здатності до емоційного вираження, песимістичний та цинічний погляд на життя, труднощі з фокусуванням уваги, почуття розчарування та безпорадності, відчуття поразки, самокритика, депресивний стан, байдужість, емоційна холодність у професійних і особистих стосунках; втрата надій, ідеалів чи перспектив; соціальна ізоляція; тривога, підвищене безпідставне занепокоєння; депресія, істеричні реакції, неконтрольовані прояви агресії, роздратування, гніву та образи, посилення деперсоналізації (люди сприймаються як безликі).

3. Поведінкові симптоми: труднощі з виконанням професійних обов'язків, порушення робочого графіка та тривалості робочого дня, зниження продуктивності, відсутність мотивації до праці, постійне відкладання завдань, уникання прийняття рішень, зміни в харчових звичках, байдужість до їжі, часте бажання відпочити або зробити перерву, схильність до соціальної ізоляції, постійні думки про можливе звільнення, зловживання психоактивними речовинами (кава, алкоголь, ліки), підвищений ризик травм (падіння, забої тощо).

4. Інтелектуальні симптоми: зниження інтересу до життя, нових ідей, теорій та альтернативних методів у професійній діяльності; розсіяність, апатія, посилена підозрілість і недовіра; схильність до рутинного виконання завдань (формалізм у роботі); відмова від участі в нових експериментах і ініціативах; негативне ставлення до змін і нововведень.

5. Соціальні прояви: зниження активності в соціальному житті, відсутність бажання приділяти час особистим справам, песимізм і розчарування щодо майбутнього, виконання обов'язків без емоційного залучення, обмеження спілкування до мінімально необхідного рівня; відчуття ізоляції, відсутність підтримки з боку близьких; схильність до конфліктів.

Отже, синдром емоційного вигорання проявляється як комплекс симптомів, що впливають на психічний, фізичний і соціальний аспекти життя.

Аналіз досліджень, як вітчизняних, так і міжнародних, показав, що ключовим симптомом цього синдрому є виснаження, яке виявляється на трьох рівнях: фізичному, емоційному та духовному, і зачіпає майже всі аспекти життя людини.

### **1.3. Особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців**

Дослідження трудової діяльності людини є важливою складовою сучасної психології. Специфіка змісту та умов професійної діяльності військовослужбовців визначає її стресовий вплив на психіку, що може призводити до розвитку у них професійного (емоційного, психологічного) вигорання [12].

Феномен «емоційного вигорання» у військовослужбовців досі залишається недостатньо вивченим у науковій літературі. Зокрема, відсутня єдина точка зору щодо рівнів індексу психічного вигорання, ступеня деперсоналізації, механізмів зниження особистих досягнень, а також стадій і симптомів цього явища [42].

Служба у військових формуваннях часто відзначається нестабільністю, а можливість швидкого і легкого розірвання службових відносин, як це можливо в цивільних структурах, практично відсутня. За несприятливих умов виконання обов'язків у військовослужбовців може відбуватися поступова зміна особистісних характеристик. Під час психологічного обстеження в таких випадках можуть спостерігатися знижена нервово-психічна стійкість, ослаблена вольова регуляція поведінки та високий рівень емоційного вигорання. Військова діяльність вимагає постійної зосередженості та дисципліни, проходячи у складній, стресовій обстановці. Це може спричинити негативні зміни у психоемоційній сфері, що впливає на професійну ефективність і може погіршувати взаємини в колективі.

Перед розвитком синдрому емоційного вигорання зазвичай спостерігається період інтенсивної залученості в роботу, коли людина

цілковито зосереджується на професійних обов'язках, ігноруючи власні потреби. Згодом з'являється перша ознака – виснаження. У військовослужбовців цей процес починається з незначних змін у поведінці та професійній діяльності. Проте навіть такі зміни можуть впливати на рівень професійної придатності, а в умовах екстремальних ситуацій чи виконання бойових завдань призводити до серйозних, а інколи й непоправних наслідків.

Психологічні дослідження вказують, що військовослужбовці, які переживають синдром емоційного вигорання, мають труднощі з регулюванням власних емоцій. Їхня схильність до особистісного відчуження (деперсоналізації) виявляється у зміні взаємин з оточуючими, що може призводити до деформації соціальних контактів. Для запобігання розвитку емоційного вигорання важливо вдосконалювати стресостійкість, опановувати техніки управління стресом та формувати позитивне мислення, що сприятиме збереженню ментального здоров'я [34].

Одним із ключових показників професійної діяльності військовослужбовців є ефективність. Л. Гуменюк виділяє її основні складові: продуктивність, швидкість, темп, повноту та стабільність результативності [14, с. 18].

Варто зазначити, що якість виконання службових завдань залежить від технічних навичок, тоді як кінцевий результат визначається рівнем професійних знань, здатністю до самоуправління, дисциплінованістю та загальною професійною підготовкою, зокрема психологічною стійкістю.

Аналіз наведених досліджень дозволив сформулювати робоче визначення емоційного вигорання у військовослужбовців як специфічного комплексу симптомів, що виникає внаслідок емоційного виснаження та недостатньої розвиненості механізмів емоційної саморегуляції. У професійній діяльності військових можна виділити такі види психологічних травм:

– психічна травма як кризова подія, яка має чіткі часові межі (початок і завершення) та негативно впливає на психіку військовослужбовця (наприклад, травматичні переживання, пов'язані з виконанням службового завдання);

- тривала психологічна травма, що розвивається внаслідок повторюваних психотравмувальних ситуацій або тривалого впливу стресових чинників;
- «кумулятивна» психотравма, яка виникає через поступове накопичення екстремального та повсякденного травматичного досвіду, при цьому окремі психотравматичні фактори підсилюють один одного.

Емоційне вигорання військовослужбовців може проявлятися по-різному, охоплюючи широкий спектр психосоматичних порушень, які становлять загрозу як фізичному, так і психологічному здоров'ю. Воно негативно впливає на ефективність службової діяльності та може бути пов'язане з розвитком депресивних станів. Це підкреслює важливість своєчасної діагностики депресії та вигорання, а також необхідність профілактичних і корекційних заходів, які враховують індивідуальні особливості, реакції та адаптаційні можливості особистості.

Військовослужбовці мають приділяти увагу своєму емоційному стану, оскільки це є невід'ємною складовою їхньої професійної культури, а також фактором, що впливає на рівень професійної компетентності. Необхідно докладати зусиль, щоб зменшити рівень стресу в роботі осіб, зайнятих у емоційно напружених сферах, при цьому не знижуючи професійних стандартів і вимог до виконання службових обов'язків

Синдром емоційного вигорання у військовослужбовців може розвиватися як відповідь на стресові фактори та специфічні вимоги професійного середовища. Він також може бути наслідком недостатнього рівня обізнаності щодо природи професійного стресу, його впливу на роботу, а також способів його попередження, подолання та корекції.

Ризик розвитку емоційного вигорання залежить від таких аспектів, як вік, стаж служби, індивідуальні риси характеру, особливості поведінки, швидкість реакцій, рівень емоційної стійкості та здатність протистояти стресовим ситуаціям. Ці фактори визначають стиль поведінки військовослужбовця у процесі виконання службових завдань.

## Висновки до першого розділу

Теоретичне дослідження заявленої проблематики дало можливість зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз основних підходів до розуміння емоційного вигорання показує, що це явище має багатогранний характер, що враховує як результативні, так і процесуальні аспекти розвитку. Термін «вигорання» отримав своє визначення ще в середині ХХ століття, коли науковці вперше почали вивчати його прояви в професійній діяльності. Початково вигорання трактувалося як конкретний стан, пов'язаний з виснаженням внутрішніх ресурсів людини через постійний стрес та професійні труднощі. Однак з часом це поняття набуло глибшого розуміння, коли вчені почали розглядати вигорання як багатоступеневий процес, що розвивається поступово й охоплює кілька етапів.

Процесуальні моделі вигорання, зокрема фази, описані різними дослідниками, підкреслюють, що вигорання не є одномоментним явищем, а є динамічним процесом, який може тривати роками. Всі ці моделі акцентують на тому, що вигорання викликається не лише професійними труднощами, але й соціальними та внутрішніми факторами, які поступово призводять до емоційного, психічного і фізичного виснаження.

2. У результаті теоретичного аналізу симптомів синдрому емоційного вигорання можна зробити висновок, що це складний і багатогранний психічний стан, який включає в себе фізичні, емоційні та когнітивні прояви. Вигорання має кілька етапів розвитку, починаючи від надмірної мотивації та енергетичних витрат і закінчуючи втратою інтересу до професійної діяльності і розчаруванням. Серед основних симптомів вигорання виділяються хронічна втома, проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги, порушення сну, депресивні та тривожні розлади, а також зниження соціальної активності та відчуження від оточення.

Зокрема, емоційне виснаження є основним фактором, який призводить до розвитку вигорання, що супроводжується фізичним та психічним виснаженням. Тривалий вплив стресових факторів у професійній діяльності може призвести до серйозних проблем, таких як соматичні захворювання, депресія, залежності та навіть суїцидальні тенденції. Важливою складовою цього процесу є зниження особистісних досягнень і соціальна ізоляція, що негативно впливає на загальний стан людини.

4. Професійна діяльність військовослужбовців, зокрема у стресових ситуаціях, ставить високі вимоги до емоційної стійкості, що може призводити до змін у психоемоційній сфері та погіршення взаємин у колективі. Проблема емоційного вигорання є складним і багатофакторним процесом, що вимагає уваги до індивідуальних особливостей військовослужбовців, їх адаптаційних можливостей і стратегії подолання стресових ситуацій. Важливим аспектом профілактики є підвищення рівня стресостійкості та розвитку технік управління стресом.

Для забезпечення здоров'я та ефективності службової діяльності необхідно вчасно діагностувати емоційне вигорання та впроваджувати заходи для його корекції, зберігаючи при цьому високу професійну культуру та компетентність військовослужбовців.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Організація дослідження та підбір діагностичного інструментарію

Емоційне вигорання є серйозним психологічним явищем, яке проявляється в стані фізичного і емоційного виснаження внаслідок тривалого стресу та професійних вимог. В особливих умовах військової служби, де працівники регулярно стикаються з високими психологічними навантаженнями, ризиками та важкими емоційними ситуаціями, питання емоційного вигорання набуває особливої актуальності. Військовослужбовці, зокрема, зазнають специфічних стресових факторів, пов'язаних із бойовими діями, фізичним виснаженням, необхідністю тримати дисципліну в умовах постійного напруження та небезпеки.

Емоційне вигорання може призвести до зниження працездатності, психоемоційного стану, а також впливати на міжособистісні взаємини як у колективі, так і в родині військовослужбовця. Це явище потребує детального вивчення з метою розробки ефективних методів профілактики і корекції.

Отже, результати теоретичного аналізу і висновки, зроблені в попередніх розділах, підтверджують актуальність обраної теми нашого дослідження.

**Об'єкт дослідження** – феномен емоційного вигорання.

**Предмет дослідження** – особливості емоційного вигорання у військовослужбовців.

**Мета дослідження** – емпірично дослідити особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців.

**Гіпотеза дослідження** – у військовослужбовців більше переважає високий рівень емоційного виснаження, що пов'язане з низькою

задоволеністю своєю роботою, високою тривожністю та загальним психічним напруженням на службі.

Етап 1. Підготовчий – на цьому етапі було обрано методи і засоби дослідження, а також сформульована діагностична вибірка досліджуваних.

Етап 2. Збір даних – проведено опитування на основ підготовленої батареї тестів

Етап 3. Аналіз результатів – на цьому етапі проведено змістовний та статистичний аналіз даних для визначення рівня емоційного вигорання, а також для виявлення основних факторів, які сприяють розвитку цього стану серед військовослужбовців.

Етап 4. Розробка програми корекції та рекомендацій: на основі отриманих результатів було складено програму корекції та розроблено рекомендації щодо профілактики та корекції емоційного вигорання серед військовослужбовців.

Характеристика вибірки – для досягнення поставленої мети було сформовано дві групи респондентів по 35 осіб. Перша група (емпірична) – до неї відібрали військовослужбовців (чоловіки та жінки), які несуть службу. Вік – від 25 до 48 років. Друга група (контрольна) – цивільні особи (чоловіки та жінки), які не являються військовослужбовцями, в кількості 35 осіб, віком – від 29 до 49 років.

Для досягнення поставленої мети були обрані наступні стандартизовані методики і тести:

1) Методика «Психологічне вигорання» Н.Є. Водоп'янової, Є.С. Старченкова – дає можливість виявити міру емоційного вигорання;

2) Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова – дає можливість виявити міру емоційного вигорання;

3) Опитувальник «Шкала професійного стресу» – дає можливість виявити рівень стресу на роботі;

4) Методика «Інтегральна задоволеність працею» – дає можливість виявити рівень задоволеності професією;

5) Методика дослідження тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна – дає можливість виявити рівень прояву тривожності, як параметра емоційної сфери людини.

1. Опитувальник «Професійне вигорання» був розроблений на основі трьохфакторної моделі К. Масlach і С. Джексон та адаптований Н.Є. Водоп'яною й Є.С. Старченковою. Ця методика призначена для виявлення «емоційного виснаження», «деперсоналізації» та «професійної ефективності». Тест складається з 22 запитань, які стосуються почуттів і переживань, пов'язаних із виконанням професійних обов'язків. Високі показники на шкалах «емоційного виснаження» та «деперсоналізації», а також низькі оцінки на шкалі «професійна ефективність» (яка відображає зменшення особистих досягнень) свідчать про високий рівень вигорання. Тобто, чим нижче людина оцінює свої можливості й досягнення, і чим менше вона задоволена своїми професійними досягненнями, тим яскравіше проявляються ознаки вигорання.

2. Методика «Визначення психічного вигорання» (О.О. Рукавішнікова) спрямована на комплексну діагностику психічного вигорання, охоплюючи різні аспекти особистості. Цей інструмент дозволяє виявити ознаки вигорання за допомогою таких шкал:

1. Психоемоційне виснаження – процес вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів у професіонала, який працює з людьми. Виснаження проявляється через хронічне емоційне і фізичне виснаження, байдужість і відчуження від інших, а також симптоми депресії та дратівливості.

2. Особистісне віддалення – форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Це проявляється в зниженні кількості контактів з оточуючими, зростанні дратівливості та нетерпимості в процесі спілкування, а також негативному ставленні до інших людей.

3. Професійна мотивація – рівень зацікавленості та ентузіазму у професійній діяльності, зокрема в роботі, що включає альтруїстичний аспект. Оцінюється через продуктивність роботи, оптимізм, зацікавленість у

професійній діяльності, самооцінку компетентності та успіхів у взаємодії з людьми [54].

3. Опитувальник «Шкала професійного стресу» Мак-Ліна дозволяє визначити рівень стресу за такими категоріями: стрес не є проблемою, помірний рівень стресу, стрес на роботі є проблемою, стрес на роботі є головною проблемою.

4. Методика «Інтегральна задоволеність працею» А.В. Батаршева використовується для оцінки загального рівня задоволення працею. Інтегральним показником, що відображає благополуччя чи неблагополуччя людини в трудовому колективі, є задоволеність своєю професійною діяльністю. Це включає оцінку інтересу до роботи, задоволення взаємодією з колегами та керівництвом, рівень професійних амбіцій, а також задоволення умовами праці та організацією робочого процесу. Методика дає змогу не лише оцінити загальну задоволеність працею, а й окремо вивчити її складові.

5. Шкала тривоги Ч.Д. Спілбергера є ефективним інструментом для самооцінки рівня тривожності на даний момент (реактивна тривожність, як тимчасовий стан) і для оцінки особистісної тривожності (як стабільної характеристики людини). Цю методику розробив Ч.Д. Спілбергер, а адаптував Ю.Л. Ханін.

Визначення тривожності як властивості особистості є важливим, оскільки ця риса значною мірою впливає на поведінку людини. Певний рівень тривожності є природною і необхідною рисою активної особистості. У кожної людини є свій оптимальний або бажаний рівень тривожності, що називається корисною тривожністю. Оцінка людиною свого стану в цьому аспекті є важливим елементом самоконтролю та самовиховання.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження прояву емоційного вигорання у військовослужбовців

Наше емпіричне дослідження проходило в кілька етапів. На першому з них ми визначали загальний рівень професійного (емоційного) вигорання військовослужбовців. Для цього використовували такі методики:

1. Методика «Психологічне вигорання» (Н.Є. Водоп'янова, Є.С. Старченков), яка дозволяє оцінити ступінь професійного вигорання.

2. Методика «Визначення психічного вигорання» (О.О. Рукавішніков), яка також спрямована на виявлення рівня цього явища.

Цей етап допоміг нам отримати загальну картину щодо рівня емоційного виснаження серед військових.

Спершу респондентам (військовослужбовцям та цивільним) було запропоновано пройти методику «Психологічне вигорання» (Н.Є. Водоп'янова, Є.С. Старченков). Отримані результати були узагальнені та представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

### Результати діагностики за методикою «Психологічне вигорання»

Рівень вигорання	Кількість балів	Військовослужбовці	Цивільні
Дуже високий рівень	10 і більше	7	2
Високий рівень	7-9	12	9
Середній рівень	5-6	13	18
Низький рівень	3-4	3	6

Отримані результати свідчать про те, що рівень психічного вигорання суттєво відрізняється між військовослужбовцями та цивільними особами.

Дуже високий рівень вигорання зафіксовано у 7 військовослужбовців та 2 цивільних. Це вказує на те, що серед військових значно більше осіб, які відчувають крайній рівень емоційного та фізичного виснаження, що може бути пов'язано з впливом високого рівня стресу, відповідальністю за життя інших та екстремальними умовами служби.

Високий рівень вигорання виявлено у 12 військовослужбовців та 9 цивільних. Це свідчить про значну кількість осіб у обох групах, які відчувають виражені ознаки професійного виснаження. Хоча цей показник є вищим у військових, серед цивільних також є значна частка респондентів, які стикаються з перевтомою, емоційним виснаженням та зниженням професійної мотивації.

Середній рівень вигорання продемонстрували 13 військовослужбовців і 18 цивільних. Це найчисленніша категорія серед цивільних, що вказує на те, що вони частіше знаходяться у проміжному стані між стресом та емоційною рівновагою.

Низький рівень вигорання виявлено у 3 військовослужбовців та 6 цивільних. Це означає, що невелика частка респондентів має достатній рівень емоційних та ресурсних можливостей для збереження психологічної стійкості та продуктивності.

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що військовослужбовці загалом мають вищий рівень психічного вигорання порівняно з цивільними. Особливо це помітно у категоріях «дуже високий» і «високий» рівень вигорання. Це може бути пов'язано з особливостями їхньої діяльності, підвищеним рівнем відповідальності, регулярним перебуванням у стресових ситуаціях та високим фізичним і емоційним навантаженням.

Водночас, серед цивільних більше респондентів із середнім і низьким рівнем вигорання, що може свідчити про менш інтенсивний вплив стресових чинників у їхній професійній діяльності.

Отримані дані підкреслюють необхідність розробки програм психологічної підтримки, особливо для військовослужбовців, з метою

запобігання критичним станам вигорання та збереження їхнього психоемоційного благополуччя.

Крім того, проведено аналіз отриманих результатів за такими показниками: емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження особистісних досягнень. Підсумкові дані цього етапу були узагальнені, систематизовані та відображені на рис. 2.1.

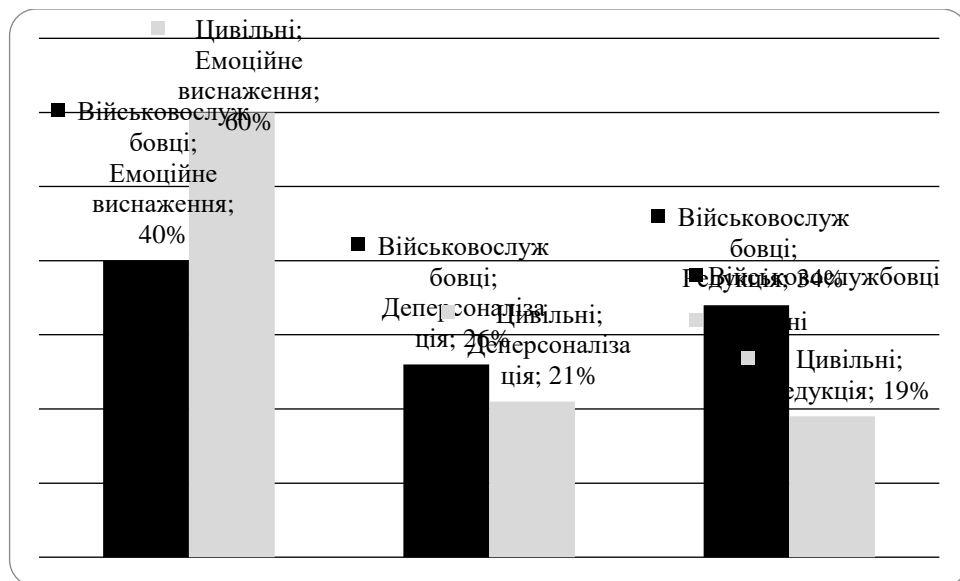


Рис. Рівні прояву емоційного вигорання військовослужбовців

За отриманими даними, серед військовослужбовців 40% мають виражене емоційне виснаження, 26% демонструють деперсоналізацію, а 34% відзначають зниження особистісних досягнень (редукцію).

1. Емоційне виснаження (40%) серед військових є доволі високим, хоча й нижчим, ніж у цивільних (60%). Це може бути зумовлено хронічним стресом, екстремальними умовами служби та психологічною напругою, що накопичується через ризик для життя, необхідність приймати швидкі рішення та високу відповідальність.

2. Деперсоналізація (26%) виявлена у військовослужбовців частіше, ніж у цивільних (21%). Це може пояснюватися необхідністю підтримувати емоційну

стійкість, зниженою емпатією як механізмом психологічного захисту та звиканням до важких ситуацій.

3. Редукція особистісних досягнень (34%) також є вищою у військових, ніж у цивільних (19%). Це може свідчити про втрату мотивації, зниження впевненості у власних професійних здібностях, що може бути викликано тривалим перебуванням у стресових умовах, відсутністю позитивного підкріплення та соціальної підтримки.

Можливі причини вигорання у військових:

1. Постійний стрес та екстремальні умови служби. Постійне напруження, ризик для життя та фізичне виснаження сприяють розвитку емоційного виснаження.

2. Обмежена емоційна підтримка. Військові змушені контролювати свої почуття, що може призводити до деперсоналізації як захисного механізму.

3. Високий рівень відповідальності. Відчуття тиску через необхідність приймати критичні рішення може призводити до самокритики і зниження впевненості у своїх професійних досягненнях.

4. Тривала відсутність ротації та відпочинку. Відсутність належного відпочинку сприяє накопиченню втоми та психічного виснаження.

5. Психологічні наслідки бойових дій. Вплив травматичних подій може збільшувати рівень стресу та сприяти розвитку емоційного вигорання.

6. Результати діагностики свідчать про наявність значного рівня емоційного вигорання у військовослужбовців, що потребує впровадження психологічної підтримки, програм відновлення та заходів для зниження професійного стресу.

Наступним інструментом для оцінки рівня професійного вигорання військовослужбовців стала методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, яка дозволяє визначити ступінь розвитку цього явища. Подібно до попереднього діагностичного методу, вона дає змогу оцінити загальний індекс психічного вигорання респондентів. Отримані результати, як

і на попередньому етапі, були нами узагальнені та систематизовані в таблиці 2.2.

Результати дослідження свідчать про суттєві відмінності у рівнях психічного вигорання між військовослужбовцями та цивільними.

Дуже високий рівень вигорання виявлений лише серед військових (8 осіб), тоді як серед цивільних цей показник відсутній. Це може свідчити про значно вищий рівень стресу, фізичних та емоційних навантажень у військовому середовищі.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики за методикою «Визначення психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова

Рівень психічного вигорання	Кількість балів	Військовослужбовці	Цивільні
Дуже високий	113 і вище	8	0
Високий	93-112	11	7
Середній	52-92	10	14
Низький	32-51	6	14
Дуже низький	31 і нижче	0	0

Високий рівень вигорання спостерігається у 11 військовослужбовців та 7 цивільних, що також підтверджує тенденцію до більшої вразливості військових до вигорання.

Середній рівень вигорання виявлений у 10 військових та 14 цивільних, що демонструє певний баланс між групами, однак загалом цей рівень у військових поєднується з вищим відсотком осіб із критично високим вигоранням.

Низький рівень вигорання зафіксовано у 6 військовослужбовців і 14 цивільних, що свідчить про те, що цивільні значно частіше мають збережені ресурси для адаптації та відновлення.

Дуже низький рівень вигорання не виявлено ні в одній з груп, що може вказувати на наявність певних стресових факторів у професійній діяльності обох категорій.

Можливі причини високого рівня психічного вигорання серед військових:

1. Екстремальні умови служби, які вимагають постійної мобілізації психічних та фізичних ресурсів.

2. Висока відповідальність за власне життя та життя побратимів, що створює додатковий психологічний тиск.

3. Хронічне емоційне та фізичне виснаження, викликане тривалими бойовими діями або підготовкою до них.

4. Обмежений доступ до психологічної підтримки та ресурсів для відновлення.

5. Соціальна ізоляція та порушення сімейних зв'язків, що може підсилювати відчуття емоційного виснаження.

Таким чином, результати дослідження підкреслюють необхідність розробки цілеспрямованих програм психологічної підтримки та профілактики вигорання серед військовослужбовців.

Як і попередній діагностичний метод, дана методика дозволяє оцінити рівень вигорання за кількома ключовими показниками:

1. Психоемоційне виснаження – це процес поступового зниження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів спеціаліста, який працює з людьми. Воно проявляється у постійному почутті втоми, емоційному виснаженні, байдужості до оточуючих, підвищеній дратівливості та симптомах, характерних для депресивного стану.

2. Особистісне дистанціювання – особлива форма соціальної дезадаптації, яка проявляється у зменшенні соціальних контактів, зростанні

роздратованості, нетерпимості у спілкуванні, а також негативному ставленні до людей.

3. Професійна мотивація – рівень залученості у робочий процес та зацікавленості у професійній діяльності. Вона визначається показниками ефективності роботи, оптимістичного налаштування, внутрішньої мотивації, самооцінки власної компетентності та відчуття успішності у взаємодії з людьми.

Отримані результати цього етапу аналізу представлені у графічному вигляді на рис. 2.2.

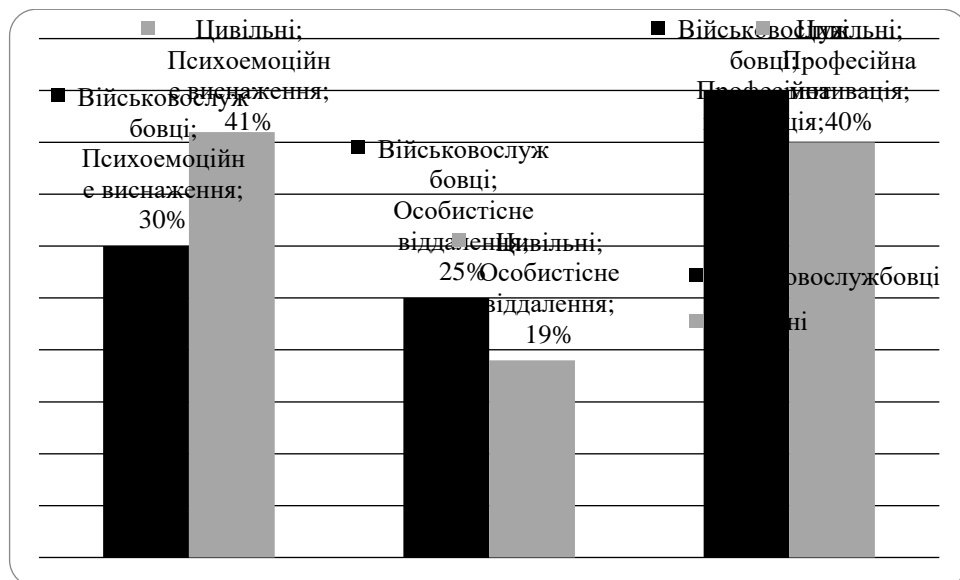


Рис. 2.2. Особливості прояву психічного вигорання військовослужбовців

Дані таблиці демонструють рівень трьох ключових показників, що характеризують стадії психічного вигорання серед військовослужбовців та цивільних осіб.

1. Психоемоційне виснаження спостерігається у 30% військовослужбовців, що є нижчим, ніж серед цивільних (41%). Це може пояснюватися адаптацією військових до високих рівнів стресу, більш жорсткою дисципліною та необхідністю підтримки бойової готовності.

Водночас, це не означає відсутність виснаження, а лише його можливу латентну форму.

2. Особистісне віддалення виражене у 25% військовослужбовців, що перевищує аналогічний показник серед цивільних (19%). Така тенденція може бути пов'язана з ізолюваністю військових, вимушеною емоційною стриманістю та професійною необхідністю знижувати емпатію в умовах виконання бойових завдань.

3. Професійна мотивація вища серед військовослужбовців (45%) у порівнянні з цивільними (40%). Це може бути результатом ідеологічної підготовки, відчуття обов'язку та командного духу, що допомагає підтримувати мотивацію навіть в умовах значного фізичного та психічного навантаження.

Припускаємо, що отримані результати можуть бути зумовлені рядом наступних причин:

1. Структурованість військового середовища, що допомагає підтримувати мотивацію, але водночас знижує емоційну залученість.

2. Частий контакт із стресовими та екстремальними ситуаціями, що призводить до емоційного виснаження та особистісного віддалення.

3. Військова субординація та ієрархічна система, що може обмежувати соціальні контакти та сприяти формуванню психологічного бар'єру у спілкуванні.

Таким чином, незважаючи на відносно високий рівень професійної мотивації, військовослужбовці стикаються з ризиком поступового вигорання, що проявляється у психоемоційному виснаженні та особистісному віддаленні.

Наступний етап діагностики був орієнтований на вивчення факторів емоційного вигорання військовослужбовців. Першим етапом була пропозиція пройти опитувальник «Шкала професійного стресу». Після обробки результатів тестування ми отримали дані, які були зафіксовані в таблиці 2.3.

Як ми можемо бачити, У військовослужбовців спостерігається 9 осіб з дуже високим рівнем професійного стресу, тоді як серед цивільних осіб не

було зафіксовано жодного такого випадку. Це свідчить про те, що військовослужбовці стикаються з значно більшими стресовими навантаженнями, що може бути пов'язано з високим рівнем відповідальності, психологічним та фізичним тиском, а також специфічними вимогами їхньої професії.

Високий рівень стресу: 13 військовослужбовців і 6 цивільних осіб мають високий рівень стресу. Це також вказує на певний тиск, з яким стикаються як військовослужбовці, так і цивільні. Однак, в цій категорії кількість військовослужбовців значно більша, що підкреслює більшу ймовірність високого рівня стресу в професії військових.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики за опитувальником «Шкала професійного стресу»

Рівень професійного стресу	Кількість балів	Військовослужбовці	Цивільні
Дуже високий	46-60	9	0
Високий	31-45	13	6
Помірний	16-30	13	20
Низький	0-15	0	9

Помірний рівень стресу: 13 військовослужбовців і 20 цивільних осіб мають помірний рівень стресу. Це говорить про те, що в обох групах є люди, для яких стрес є частиною професійного життя, але він не досягає критичного рівня. Цивільні особи, у порівнянні з військовими, мають більшу кількість осіб із помірним рівнем стресу, що може бути зумовлено меншими навантаженнями і специфікою роботи.

Низький рівень стресу: Низький рівень стресу зафіксовано лише серед цивільних осіб (9 осіб), що може свідчити про меншу напругу в їх професійній діяльності або більшу здатність до адаптації та психологічної стабільності в порівнянні з військовими.

Загалом, дані свідчать про те, що військовослужбовці зазнають значно вищого рівня стресу в порівнянні з цивільними особами, зокрема, серед них частіше зустрічаються випадки дуже високого та високого рівня стресу. Це може бути результатом специфічних професійних вимог і високих фізичних, емоційних та психологічних навантажень, які характерні для військової служби.

На рис. 2.3. ми наглядно продемонстрували співвіднесення військовослужбовців та цивільних і їхній прояв стадій психічного вигорання.

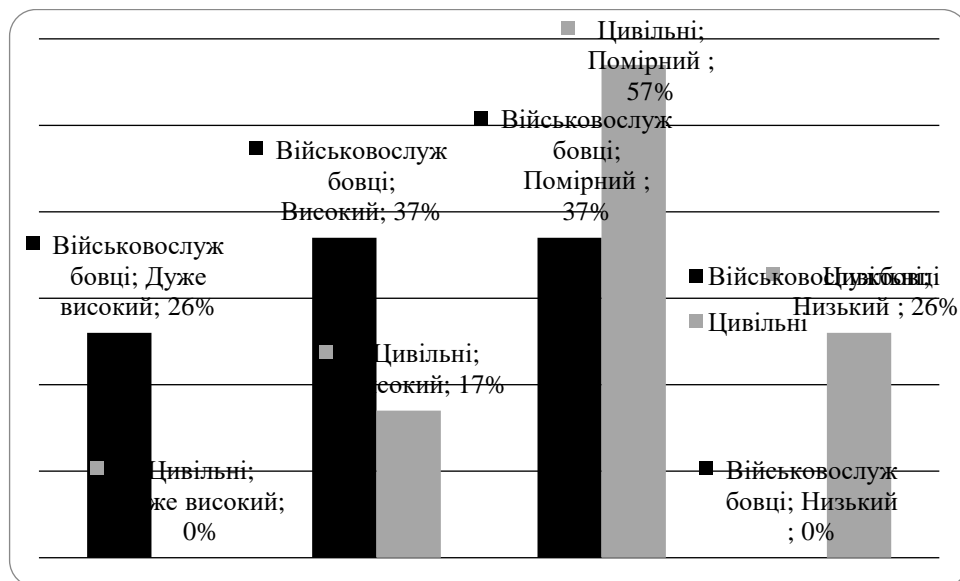


Рис. 2.3. Рівні прояву психічного вигорання військовослужбовців

Професійний стрес у військовослужбовців зазвичай є результатом сукупності фізичних, психологічних та соціальних факторів, пов'язаних з специфікою військової служби та її вимогами. Припускаємо, що в якості причин можуть виступати наступні чинники:

1. Психологічний тиск та відповідальність – військовослужбовці часто несуть високу відповідальність за виконання важливих завдань, що можуть впливати на їхній психологічний стан. Напруга, пов'язана з виконанням складних і небезпечних завдань, може призводити до підвищеного рівня стресу. У порівнянні з цивільними, їхня діяльність пов'язана з ризиками для життя та безпеки, що істотно збільшує рівень стресу.

2. Невизначеність і зміни умов служби – військовослужбовці можуть бути змушені адаптуватися до постійних змін – від розташування підрозділу до змін у командуванні і тактиці. Це може створювати додаткове напруження і стрес, оскільки необхідно постійно пристосовуватись до нових обставин.

3. Фізичні та емоційні навантаження – військова служба вимагає високого рівня фізичної підготовки та стійкості до стресу. Це включає постійну фізичну активність, недостатній сон, обмеження в харчуванні та інші фактори, які можуть збільшувати рівень стресу. Психологічне виснаження, особливо в умовах тривалих місій або під час бойових дій, також сприяє високому рівню стресу.

4. Міжособистісні конфлікти та командна динаміка – у військовому середовищі можуть виникати напружені стосунки між підлеглими і керівниками або між військовими, що також може призвести до емоційного стресу. Брак підтримки, а також постійний тиск для досягнення результатів можуть посилювати відчуття стресу.

5. Тривожність через війни чи конфлікти – для військових, особливо у зоні бойових дій, характерна висока тривожність, страх за власне життя чи життя товаришів, що може призводити до хронічного стресу і навіть до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

6. Складнощі з адаптацією після служби – після повернення з місць бойових дій чи складних місій, військовослужбовці можуть зіткнутися з труднощами адаптації до цивільного життя. Цей перехід часто пов'язаний з емоційним і психологічним стресом через відсутність підтримки та труднощі в налагодженні соціальних контактів.

7. Порівняння з цивільними – цивільні особи, як правило, мають менші навантаження, стабільніші умови праці та можливість контролювати рівень стресу. У них рідше зустрічаються ситуації, що мають високий ризик для життя чи здоров'я, тому рівень стресу серед цивільних зазвичай є нижчим.

Наступним кроком ми запропонували методикау «Інтегральна задоволеність працею». Цей інструмент дозволяє вивчити вплив таких факторів професійного вигорання, як низький соціальний статус і відсутність належної підтримки в суспільстві. Результати цього етапу діагностики були зафіксовані в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати діагностики за методикою «Інтегральна задоволеність працею»

Рівень задоволеності працею	Кількість балів	Військовослужбовці	Цивільні
Високий	20-28	1	7
Середній	10-19	11	19
Низький	1-9	23	9

Результати діагностики задоволеності працею військовослужбовців порівняно з цивільними особами свідчать про значні відмінності в рівні задоволеності роботою в обох групах.

Високий рівень задоволеності працею. Лише 1 військовослужбовець має високий рівень задоволеності працею. 7 цивільних осіб мають високий рівень задоволеності працею.

Це вказує на те, що лише невелика кількість військових відчуває задоволення від своєї роботи, що може бути пов'язано з високими вимогами, стресовими умовами та фізичними навантаженнями, які характерні для військової служби.

Середній рівень задоволеності працею. 11 військовослужбовців знаходяться на середньому рівні задоволеності працею. 19 цивільних осіб мають середній рівень задоволеності.

Хоча військовослужбовців на середньому рівні більше, ніж на високому, їхня кількість усе ж таки менша порівняно з цивільними. Це вказує на те, що певна частина військових не зовсім задоволена своєю працею, але це може бути через необхідність виконувати специфічні обов'язки, зокрема в умовах стресу або небезпеки.

Низький рівень задоволеності працею. 23 військовослужбовці мають низький рівень задоволеності працею. 9 цивільних осіб мають низький рівень задоволеності.

Більшість військовослужбовців відчуває низьке задоволення від своєї праці. Це може бути результатом різних факторів: складність та небезпечність роботи, відсутність достатньої підтримки, важкі умови служби, відсутність можливості для професійного розвитку або інші стресові фактори, які знижують загальне задоволення.

Як і на попередньому етапі, для більшої наглядності, результати табл. 2.4. ми зобразили на рис. 2.4. у вигляді діаграми.

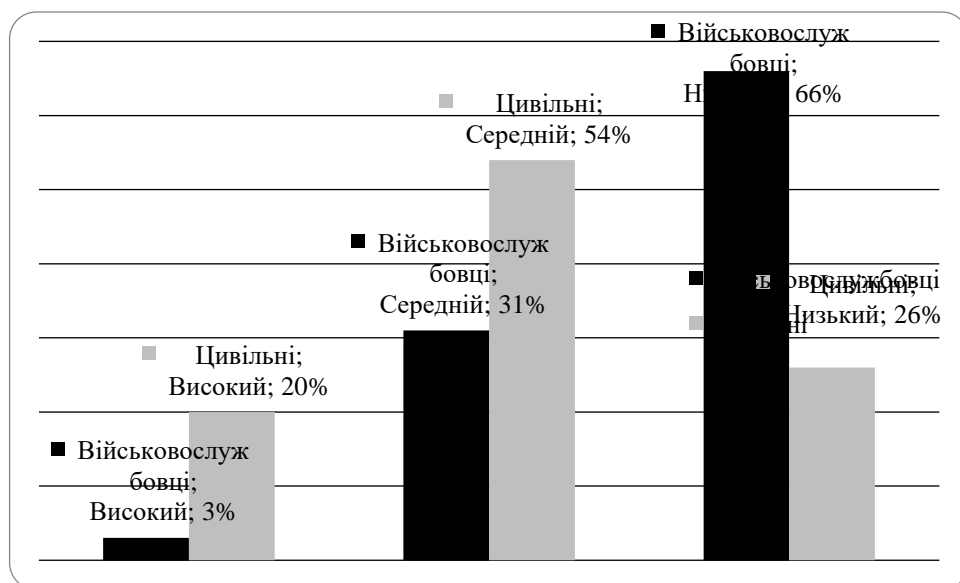


Рис. 2.4. Прояв інтегральної задоволеності працею

Загалом, можна сказати, що більшість військовослужбовців (особливо 23 з 35) мають низький рівень задоволеності своєю працею. Це вказує на те, що військова служба, ймовірно, не приносить значного задоволення більшості представників цієї групи, що може бути спричинено стресовими умовами, важкими фізичними навантаженнями, відсутністю значних можливостей для особистісного розвитку або соціальної підтримки. Натомість, серед цивільних осіб, рівень задоволеності є вищим, і більше людей мають середній або високий рівень задоволення від роботи, що свідчить про стабільніші умови праці та менші стресові фактори в їхніх професіях.

На фінальному етапі емпіричного дослідження ми використали методику вимірювання тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна. Цей інструмент був обраний з метою оцінки стану психічного здоров'я. Згідно з теоретичним аналізом, високий рівень тривожності є одним із основних проявів професійного вигорання. Крім того, підвищений рівень ситуативної тривожності може свідчити про наявність проблем з психічним здоров'ям особистості. Отже, на завершальному етапі діагностики ми отримали результати, які зафіксували в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати діагностики за методикою «Дослідження тривожності»

Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна

Рівень тривожності	Кількість балів	Військовослужбовці	Цивільні
Високий	45 і вище	19	7
Середній	31-44	13	20
Низький	30 і менше	3	8

Результати діагностики тривожності серед військовослужбовців порівняно з цивільними особами свідчать про значні відмінності в рівнях тривожності між цими групами.

Високий рівень тривожності. Військовослужбовці: 19 військових мають високий рівень тривожності. Лише 7 цивільних осіб мають високий рівень тривожності.

Високий рівень тривожності серед військовослужбовців значно вищий, ніж серед цивільних. Це може бути наслідком постійного стресу, пов'язаного з ризиком для життя, бойовими умовами чи іншими факторами, характерними для військової служби. Постійний психоемоційний тиск, відповідальність за життя інших людей та неясність майбутнього можуть викликати підвищену тривожність.

Середній рівень тривожності. 13 військових мають середній рівень тривожності. 20 цивільних осіб мають середній рівень тривожності.

Хоча в обох групах спостерігається значна кількість осіб з середнім рівнем тривожності, серед цивільних це число більше. Це може свідчити про більш високий рівень стабільності серед військових у порівнянні з цивільними, принаймні за умов, які не включають високий стрес чи загрозу для життя.

Низький рівень тривожності. Лише 3 військових мають низький рівень тривожності. 8 цивільних осіб мають низький рівень тривожності.

Низький рівень тривожності серед військовослужбовців зустрічається значно рідше, ніж серед цивільних. Це може бути пов'язано з високим емоційним навантаженням, яке характерне для військових професій, де часто немає можливості для зниження рівня стресу та тривожності через постійну готовність до дій в умовах підвищеного ризику.

Загалом, високий рівень тривожності серед військовослужбовців є значно вищим, ніж серед цивільних. Це вказує на те, що військова служба є джерелом підвищеної психоемоційної напруги, що включає постійну готовність до дії в складних умовах, ризику, що супроводжують бойові дії або складні оперативні

завдання. Такі обставини можуть призводити до хронічного стресу і тривожності, що впливає на психічне здоров'я військових. У той час як серед цивільних осіб рівень тривожності значно нижчий, що може бути наслідком менш стресових умов праці та життєвих обставин.

### **2.3. Математичний аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження**

Для виявлення взаємозв'язку між змінними ми використали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей метод дозволяє визначити ступінь (силу) та напрямок кореляційного зв'язку між двома змінними або їх ієрархічними порядками.

Для обчислення коефіцієнта рангової кореляції Спірмена необхідно мати два набори значень, які можуть бути впорядковані за рангами. Ці набори можуть бути:

1. дві змінні, виміряні в одній і тій же групі осіб;
2. дві індивідуальні ієрархії змінних, отримані у двох осіб за однаковим набором характеристик;
3. дві групові ієрархії змінних;
4. індивідуальна і групова ієрархії змінних.

Першим етапом є ранжування значень кожної з ознак. Зазвичай, меншому значенню присвоюється менший ранг.

У процесі обчислень ми виконали наступні кроки:

1. Ранжували значення для ознак А і В, занісши їх у стовпці «Ранг А» та «Ранг В»;
2. Обчислили різницю між рангами А і В, занесли в стовпець «d»;
3. Підняли кожну різницю d в квадрат і записали в стовпець «d<sup>2</sup>»;
4. Підсумували квадрати різниць;
5. Обчислили коефіцієнт рангової кореляції  $r_s$  за відповідною формулою.
6. Визначили критичні значення.

Таблиця 2.9.

## Кореляційні підрахунки

Досліджений параметр	Професійний стрес	Інтегральна задоволеність працею	Тривожність
Емоційне вигорання	<b>0,54</b>	<b>0,48</b>	<b>0,51</b>

Результати кореляційного аналізу досліджених параметрів у військовослужбовців демонструють наступні важливі взаємозв'язки між емоційним вигоранням та іншими змінними.

Професійний стрес і емоційне вигорання ( $r = 0,54$ ). Кореляція між професійним стресом та емоційним вигоранням є сильною і позитивною. Це означає, що зростання рівня професійного стресу у військовослужбовців супроводжується підвищенням рівня емоційного вигорання. Стрес на роботі, особливо в умовах військової служби, може призводити до виснаження емоційних ресурсів, збільшуючи ризик вигорання.

Інтегральна задоволеність працею і емоційне вигорання ( $r = 0,48$ ). Сильна, але дещо слабша кореляція між рівнем задоволеності працею та емоційним вигоранням свідчить про те, що низька задоволеність роботою може бути одним із факторів, що сприяють розвитку емоційного вигорання. Коли військовослужбовці не відчують себе задоволеними своєю професією чи умовами праці, це може призводити до відчуття виснаження та зниження мотивації.

Тривожність і емоційне вигорання ( $r = 0,51$ ). Кореляція між рівнем тривожності та емоційним вигоранням також є сильною і позитивною. Військовослужбовці з високим рівнем тривожності, ймовірно, мають більші проблеми з емоційним вигоранням. Постійний стрес і переживання, які

супроводжують тривожність, можуть посилювати емоційне виснаження та знижувати психічну стійкість.

### **Висновки до другого розділу**

На основі результатів, отриманих в ході емпіричного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Наше емпіричне дослідження показало, що серед військовослужбовців спостерігається високий рівень емоційного вигорання, що є значним викликом для їхнього психоемоційного благополуччя. Серед військовослужбовців 40% мають виражене емоційне виснаження, 26% демонструють деперсоналізацію, а 34% відзначають зниження особистісних досягнень. Це свідчить про серйозний вплив професійного стресу, екстремальних умов служби та високого рівня відповідальності на психічний стан військових. Порівняння з цивільними особами вказує на вищу інтенсивність стресових факторів, які сприяють розвитку емоційного вигорання серед військовослужбовців.

2. Аналіз результатів дослідження рівня психічного вигорання серед військовослужбовців підтверджує високий рівень (47%) стресу та психічних навантажень у військовому середовищі. Зокрема, серед військових виявлено значно більше випадків дуже високого та високого рівня вигорання, що вказує на надзвичайні вимоги до психічних та фізичних ресурсів у цьому секторі. Окрім цього, військові частіше стикаються з проблемами особистісного дистанціювання, що є наслідком вимушеної емоційної стриманості та соціальної ізоляції, характерних для служби в екстремальних умовах.

3. У результаті діагностики було виявлено, що військовослужбовці зазнають значно вищого рівня професійного стресу (26% дуже високий, 37% – високий рівень) порівняно з цивільними особами, зокрема вони частіше стикаються з дуже високим та високим рівнем стресу. Це може бути наслідком специфіки військової служби, яка включає підвищену відповідальність, психологічний та фізичний тиск, а також небезпечні умови роботи. Найбільші

стресові навантаження пов'язані з постійною адаптацією до змін, міжособистісними конфліктами, а також тривожністю, зумовленою бойовими ситуаціями.

4. Військовослужбовці демонструють значно нижчий рівень задоволеності своєю працею (3% високий рівень задоволеності) . У військових лише одиниці відчують високий рівень задоволення від роботи, більшість з них має середній або низький рівень задоволеності (66%). Це може бути пов'язано з вимогливими умовами служби, високим рівнем стресу, фізичними та емоційними навантаженнями, а також відсутністю достатньої підтримки в соціальному середовищі.

5. Рівень тривожності серед військовослужбовців значно вищий (51%), ніж серед цивільних осіб. Військові мають більш високі показники тривожності, що може бути наслідком постійного стресу, ризиків, пов'язаних з виконанням бойових завдань, високої відповідальності за життя інших осіб та непередбачуваності майбутнього. Психоемоційний тиск, характерний для військової служби, також сприяє розвитку хронічного стресу і тривожності серед військових.

6. Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що емоційне вигорання у військовослужбовців тісно пов'язане з професійним стресом, рівнем задоволеності працею та тривожністю. Високий рівень стресу і тривожності, а також низька задоволеність працею можуть значно посилювати ризик розвитку емоційного вигорання. Ці фактори взаємно підсилюють один одного, що може призвести до серйозних наслідків для психічного та емоційного здоров'я військовослужбовців.

## РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 3.1. Особливості профілактики емоційного вигорання військовослужбовців

Питання профілактики емоційного вигорання є надзвичайно актуальним на сьогодні. Наше дослідження зосереджене на військовослужбовцях Збройних Сил України. Такий вибір обґрунтований браком детальних досліджень цієї професійної групи та необхідністю розробки ефективних методів профілактики емоційного вигорання, зокрема в українському контексті. Звісно, простіше запобігти виникненню проблеми, аніж боротися з її наслідками. Тому профілактика емоційного вигорання є ключовим елементом збереження психосоматичного здоров'я професіонала.

Знання про проблему, зокрема симптоми та чинники вигорання, є важливою інформацією для військовослужбовця, оскільки це допомагає уникнути потрапляння в його пастку. Тому важливо акцентувати увагу на умовах та наслідках цього синдрому, щоб мати змогу вчасно виявити його прояви в своєму житті або у своїх колег. Специфічні методи відновлення залежать від індивідуальних причин та обставин, що призвели до емоційного вигорання.

Рекомендується брати участь у семінарах, спрямованих на зміцнення психологічного захисту, навчання основам психотренінгу та психоаналізу, а також проходити спільні тренінги з фахівцями та освоювати техніки самомасажу. Аналізуючи підходи науковців до проблеми профілактики вигорання, можна зробити висновок, що основною метою є або запобігання появі симптомів вигорання, або своєчасне втручання для нейтралізації стресових чинників, що можуть призвести до нього.

К. Маслач і П. Лейтер, розглядаючи зменшення вигорання як частину організаційного оздоровлення, визначають п'ять ключових аспектів, які допомагають запобігти його виникненню або значно знизити ймовірність його появи: збалансоване робоче навантаження, адекватний контроль, справедлива винагорода, відчуття єдності в колективі та спільні цінності [68].

Професор К. Черніс підкреслює важливу роль керівника в розвитку вигорання в організації, оскільки існують робочі умови та ситуації, що сприяють цьому процесу. Багато працівників, які знаходяться в таких умовах, є надзвичайно вразливими, оскільки вони несуть відповідальність за свою та чужу безпеку. Вони працюють у стресових обставинах, де від них вимагають високих результатів, але вони мають обмежений контроль над тим, як і що виконують. Однією з таких професій є, зокрема, служба у війську [65].

Н. Водоп'янова запропонувала гіпотетичну модель профілактики синдрому вигорання, яка включає такі елементи:

1. розвиток комунікативно-управлінських навичок через активні методи навчання;
2. тренінги, спрямовані на стимулювання мотивації до саморозвитку, особистісного та професійного прогресу;
3. програми для зниження стресу та групи підтримки;
4. зміцнення емоційної стійкості та психофізичної рівноваги [9].

Теоретичний аналіз проблеми виявив три умови, які дозволяють емоціям запобігати вигоранню та підвищувати ефективність виконання професійних обов'язків:

- відповідність емоцій і переживань ситуації;
- економічність емоційних реакцій, що передбачає мінімальні витрати фізичних і психічних ресурсів при вирішенні складних або критичних ситуацій;
- комунікабельність, що включає здатність створювати позитивне враження на партнерів, налаштовувати на спілкування, викликати довіру та вміння аналізувати емоційний стан інших [1; 2, 3].

Психологічна профілактика емоційного вигорання, на нашу думку, має бути спрямована на такі основні завдання:

- підвищення рівня обізнаності військовослужбовців щодо цієї проблеми, що дозволить їм своєчасно виявляти симптоми вигорання;
- зменшення чи усунення негативних впливів факторів, які спричиняють вигорання (зняття стресових впливів);
- активне використання позитивних чинників, які підтримують здоров'я, враховують індивідуальні психологічні особливості, взаємодію з оточенням та сприяють професійному довголіттю, що в свою чергу покращує ефективність діяльності.

Ми підтримуємо погляд Л. П'янківської [46], яка пропонує реалізовувати профілактику емоційного вигорання серед військовослужбовців на чотирьох рівнях:

1) соціальному (зовнішньому): вжиття заходів, спрямованих на підвищення престижу військової професії, поліпшення умов оплати праці, забезпечення соціально-економічної стабільності та соціальної захищеності для військовослужбовців тощо. Однак, зовнішні (об'єктивні) фактори, що впливають на кожного військовослужбовця, змінити майже неможливо. У цьому випадку можна лише змінити ставлення професіонала до цих обставин;

2) організаційному: заходи, спрямовані на поліпшення санітарно-гігієнічних умов праці, доведення їх до встановлених норм, зниження навантажень, встановлення чітко визначеного робочого дня, регулювання обсягу роботи, обмеження кількості завдань, забезпечення можливості для активного відпочинку та регулярних перерв між виконанням завдань тощо.;

3) міжособистісному: заходи, спрямовані на покращення психологічної атмосфери в військовому колективі, створення конструктивної взаємодії між військовослужбовцями; надання соціальної підтримки, організація групових тренінгів і терапій тощо;

4) особистісному: заходи, орієнтовані на самого військовослужбовця, включаючи профілактику хвороб, підвищення стресостійкості, розвиток

професійної мотивації, забезпечення балансу між витраченими зусиллями і отриманими винагородами, зменшення негативних особистісних станів і характеристик [45].

Усі заходи, спрямовані на запобігання синдрому емоційного вигорання, можна поділити на три категорії:

1. професійні (організуються фахівцями, такими як психологи, експерти зі стресменеджменту, тайм-менеджменту, лікарі та інші спеціалісти);
2. непрофесійні (ініціюються самим військовослужбовцем та його найближчим оточенням);
3. адміністративні (впроваджуються керівництвом, при цьому все частіше керівники звертаються за допомогою до професіоналів для профілактики та корекції емоційного вигорання) [45].

Доцільно розглянути комплекс загальних організаційних (адміністративних) та спеціальних заходів, спрямованих на профілактику емоційного вигорання серед військовослужбовців. Зміст загальних організаційних (адміністративних) заходів, які мають на меті запобігання емоційному вигоранню у військовослужбовців, включає:

- заходи для підвищення професійно-психологічної компетентності керівних посадових осіб;
- роботу з мінімізації або усунення основних факторів, що спричиняють емоційне вигорання, таких як забезпечення оптимального та контрольованого робочого навантаження, створення умов для повноцінного відпочинку.
- надання військовослужбовцям можливості та безпосередньої участі у прийнятті рішень, що стосуються їх щоденної професійної діяльності;
- забезпечення належного рівня матеріальної та інших видів винагороди за досягнуті результати праці;
- підтримка і розвиток корпоративних цінностей, зокрема свідомої дисциплінованості та професіоналізму серед персоналу;
- пропагування здорового способу життя;

- створення сприятливого соціально-психологічного середовища в колективі;
- нагляд та підтримка новопризначених співслужбовців;
- заходи психологічної підтримки під час виконання службових обов'язків (вибір та формування складу особового складу, навчання та застосування під час виконання завдань методів психологічної самоактивації, самоконтролю та регуляції психологічних станів);
- навчання співробітників навичкам ефективного спілкування з урахуванням специфіки їх службових обов'язків;
- надання індивідуальної психологічної підтримки військовослужбовцям, у яких виявлено синдром емоційного вигорання (СЕВ), шляхом проведення консультацій з фахівцями-психологами;
- надання професійної психологічної та психокорекційної допомоги;
- проведення обґрунтованого професійно-психологічного відбору серед військовослужбовців, які підписують контракт;
- вдосконалення професійної підготовки психологів в органах військового управління та військових частинах через регулярні навчально-методичні заняття та впровадження методичних рекомендацій для психологічного забезпечення діяльності персоналу;
- здійснення соціальної роботи з військовослужбовцями та їх родинами, зокрема, через соціальну підтримку на всіх рівнях управління, включаючи систематичне проведення опитувань, загальних зборів та особистих прийомів керівниками з питань особистого та сімейного характеру.

До групи спеціальних заходів, спрямованих на роботу з персоналом, вчений відносить наступне:

- впровадження освітньої програми для військовослужбовців, яка включає навчання методам стрес-менеджменту;
- надання персоналу інформаційних ресурсів щодо профілактики професійних стресів, емоційного вигорання та особистісної деградації [59].

Таким чином, психологічні умови психопрофілактики та корекції емоційного вигорання можна розглядати як особистісні чинники, від інтенсивності та сили впливу яких залежить ступінь розвитку та характеристики емоційного вигорання у військовослужбовців. Зниження таких рис, як перфекціонізм, депресивність, дратівливість, агресивність, а також підвищення самовпевненості та застосування активних стратегій копінгу і психологічного захисту, сприяють зменшенню рівня емоційного вигорання.

### **3.2. Програма корекції емоційного вигорання військовослужбовців**

Допомогти військовослужбовцям впоратися з симптомами емоційного вигорання, розвинути стресостійкість і навички емоційної регуляції, а також покращити емоційний стан і відновити ресурсний баланс.

Тривалість: 1 день (6-8 годин).

Кількість учасників: 10-15 осіб.

1. Вступна частина (30 хвилин).

Мета: Ознайомлення з учасниками, створення атмосфери довіри.

• Діяльність:

1. Привітання і знайомство

2. Кожен учасник представляється, називає своє ім'я та одну позитивну якість, яка допомагає йому в службі.

3. Визначення очікувань

4. Група обговорює свої очікування від тренінгу.

Мета і правила тренінгу – тренер коротко пояснює мету, формат і встановлює правила (конфіденційність, повага, активність).

1. Діагностика емоційного стану (45 хвилин).

Мета: Усвідомлення рівня емоційного вигорання.

1. Вправа Анкета емоційного вигорання

2. Учасникам пропонується заповнити коротку анкету (наприклад, шкала Масlach або спрощена версія з відкритими запитаннями).

3. Обговорення результатів

4. Група ділиться загальними враженнями (за бажанням).

3. Техніки релаксації (1 година).

Мета: Навчити технік, які допомагають знижувати рівень стресу.

Вправа. Дихальні практики: «4-7-8».

Мета: Навчити контролювати фізіологічні прояви стресу через дихання.

Хід виконання:

1. Сядьте або станьте зручно. Розслабте плечі.

2. Вдихніть через ніс, рахуючи до 4.

3. Затримайте дихання, рахуючи до 7.

4. Повільно видихайте через рот, рахуючи до 8.

5. Повторіть цикл 5 разів.

6. Очікуваний результат: Зниження серцебиття, відчуття спокою, покращення концентрації.

Прогресивна м'язова релаксація

Мета: Усвідомити напруження і навчитися розслабляти м'язи.

Хід виконання:

1. Ляжте або сядьте у зручному положенні.

2. Почніть із ніг: напружте м'язи ступнів на 5 секунд, потім розслабте їх.

3. По черзі напружуйте й розслабляйте м'язи ніг, рук, плечей, обличчя.

4. Зосередьтеся на відчутті розслаблення.

5. Очікуваний результат: Зниження фізичного напруження, покращення самопочуття.

Візуалізація «Безпечне місце»

Мета: Викликати відчуття захищеності та комфорту через уяву.

Хід виконання:

1. Сядьте або ляжте зручно, заплющте очі.

2. Уявіть місце, де ви відчуваєте себе в безпеці (ліс, пляж, будинок).

3. Уявляйте деталі: запахи, звуки, текстури.
4. Побудьте у цьому місці кілька хвилин, концентруючись на спокої.
5. Відкрийте очі й обговоріть відчуття з групою (за бажанням).
6. Очікуваний результат: Зменшення тривоги, покращення емоційного

стану.

4. Робота з емоціями (1,5 години).

Мета: Допомогти розпізнавати, висловлювати та регулювати емоції.

Вправа « Коло емоцій».

Мета: Навчитися розпізнавати емоції та ділитися ними.

Хід виконання:

1. Тренер роздає список емоцій (радість, страх, злість тощо).
2. Кожен учасник вибирає одну емоцію, яку він відчував останнім часом.
3. Учасники розповідають про ситуацію, що викликала цю емоцію (за бажанням).

4. Очікуваний результат: Підвищення усвідомлення власних емоцій, розвиток емпатії.

Вправа. «Щоденник емоцій».

Мета: Рефлексія емоційного стану протягом дня.

Хід виконання:

1. Кожен учасник записує 3-5 емоцій, які він відчув сьогодні.
2. Для кожної емоції зазначається ситуація та реакція на неї.
3. Групове обговорення: які емоції домінують і чому.
4. Очікуваний результат: Розуміння емоційних тригерів, розвиток навичок

саморегуляції.

1. Розвиток позитивного мислення

- Написати 3 речі, за які учасники вдячні сьогодні.

5. Відновлення ресурсів (1 година).

• Мета: Допомогти учасникам відновлювати енергію через корисні звички.

Вправа «Колесо ресурсів»

Мета: Визначити джерела енергії для подолання вигорання.

Хід виконання:

1. Учасники малюють коло, розділене на сегменти (сон, спорт, хобі, спілкування тощо).
2. У кожному сегменті відзначають рівень задоволеності (наприклад, за шкалою від 1 до 10).
3. Група обговорює, як підвищити задоволеність у кожній сфері.
4. Очікуваний результат: Підвищення обізнаності про власні потреби, мотивація до відновлення ресурсів.

1. Групова дискусія

- Як кожен із учасників може включити ці ресурси у своє життя?

6. Техніки управління стресом (1 година).

- Мета: Навчити практичних методів протидії стресу.

Вправа. «Зона впливу і турбот».

Мета: Зосередитися на тому, що можна контролювати.

Хід виконання:

1. Намалюйте два кола: внутрішнє (зона впливу) і зовнішнє (зона турбот).
2. Учасники записують у внутрішнє коло те, що вони можуть змінити (розклад, ставлення), а в зовнішнє – те, що вони не можуть (погода, думка інших).
3. Обговорення: як зосереджуватися на зоні впливу.
4. Очікуваний результат: Зниження тривоги, покращення фокусу на досяжному.

Техніка «Стоп».

Мета: Навчитися швидко зупиняти негативні думки.

Хід виконання:

1. Коли виникає тривожна думка, уявіть знак «Стоп» або скажіть це слово вголос.
2. Відразу переключіть увагу на позитивну думку або подію.
3. Повторюйте техніку, поки негативні думки не зникнуть.

4. Очікуваний результат: Контроль над думками, зниження стресу.

7. Заключна частина (30 хвилин).

- Мета: Підведення підсумків і завершення тренінгу.

- Діяльність:

1. Обговорення результатів.

- Що було найбільш корисним? Які техніки учасники планують застосовувати?

Вправа «Емоційний компас».

Мета: Оцінити емоційний стан до і після тренінгу.

Хід виконання:

1. На початку і наприкінці тренінгу учасники оцінюють свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10.

2. Візуалізуйте зміни у вигляді компаса (звідки куди змістився емоційний стан).

3. Обговорення результатів.

4. Очікуваний результат: Усвідомлення змін у стані після тренінгу.

2. Рефлексія і подяка

- Кожен учасник висловлює коротку думку про тренінг.

Матеріали:

- Анкети, папір, маркери, аудіозаписи з релаксацією, плакати з емоціями.

Очікувані результати:

- Зниження рівня емоційного напруження.

- Покращення навичок управління стресом.

- Підвищення рівня емоційного усвідомлення та ресурсного стану.

### **3.3. Психологічні рекомендації військовослужбовцям для попередження та профілактики емоційного вигорання в умовах несення служби**

На основі проведеного дослідження, нами розроблені рекомендації, які, на наш погляд, сприяють не лише профілактиці емоційного вигорання, а й покращують загальний стан здоров'я та підвищують ефективність виконання службових обов'язків.

1. Розпізнавання ознак вигорання. Симптоми, на які слід звертати увагу:

1. Постійна втома та відчуття виснаження.
2. Зниження мотивації та відчуття байдужості до обов'язків.
3. Дратівливість, агресія або апатія.
4. Проблеми зі сном (безсоння чи надмірна сонливість).
5. Часті головні болі, болі у м'язах чи інші фізичні прояви стресу.

Рекомендація: Якщо виявлено подібні симптоми, звернутися до психолога або командира для отримання підтримки.

2. Підтримка фізичного здоров'я.

• Фізична активність:

1. Виконання регулярних фізичних вправ (ранкова зарядка, біг, розтяжка).

2. Спорт як спосіб зняття напруги (командні ігри, силові тренування).

• Здоровий сон:

1. Дотримуйтесь режиму сну (7–8 годин на добу).

2. Перед сном уникати гаджетів і надмірної стимуляції.

• Раціональне харчування:

1. Збалансований раціон з високим вмістом білків, вітамінів і корисних жирів.

2. Уникання надмірного вживання кофеїну та алкоголю.

3. Розвиток стресостійкості.

1. Дихальні практики – регулярно використовуйте техніку глибокого дихання («4-7-8»).

2. Розслаблення – практикуйте прогресивну м'язову релаксацію або медитацію.

3. Фокус на досяжному – зосереджуйтеся на виконанні конкретних завдань замість спроб контролювати ситуації, які від вас не залежать.

4. Емоційна підтримка і спілкування.

1. Групова підтримка – розмовляйте з товаришами по службі, обмінюйтесь досвідом і підтримуйте один одного.

2. Контакти з рідними – підтримуйте зв'язок із сім'єю та друзями, навіть на відстані (листування, дзвінки).

3. Обговорення емоцій – діліться своїми переживаннями з психологом або довіреною особою, щоб уникнути накопичення емоцій.

5. Організація часу та відпочинку.

1. Режим дня – плануйте свій день, чергуючи роботу та відпочинок.

2. Мікропаузи – робіть короткі перерви під час виконання тривалих завдань (5–10 хвилин).

3. Хобі та творчість – знайдіть час для занять, які приносять задоволення (малювання, читання, музика).

6. Використання психологічних технік.

1. Щоденник емоцій – записуйте свої емоції та їхні причини, щоб краще розуміти власний стан.

2. Асертивність – навчіться говорити «ні» або висловлювати свої потреби без страху засудження.

3. Візуалізація – уявляйте спокійне місце або позитивну ситуацію, щоб відволіктися від стресу.

7. Професійна допомога.

1. Консультації психолога – регулярно відвідуйте фахівців для профілактики емоційного виснаження.

2. Тренінги – участь у заняттях із розвитку стресостійкості, командної роботи та саморегуляції.

8. Формування позитивного мислення.

1. Подяка – щодня згадуйте 2–3 речі, за які ви вдячні.

2. Позитивні установки – налаштовуйте себе на успіх словами: «Я з цим впораюся», «Це тимчасово».

3. Оцінка досягнень – згадуйте свої успіхи і досягнення, навіть якщо вони здаються незначними.

9. Зменшення впливу емоційного перенавантаження.

1. Делегування обов'язків – за можливості розподіляйте завдання між членами команди.

2. Зниження інтенсивності – уникання багатозадачності та надмірного перевантаження роботою.

10. Використання ресурсів служби.

1. Психологічна підтримка – користуйтеся послугами, які надає армія, для психосоціальної допомоги.

2. Релаксаційні кімнати – якщо такі є, відвідуйте їх для зняття напруги.

### **Висновки до третього розділу**

Профілактика має здійснюватися на кількох рівнях: соціальному, організаційному, міжособистісному та особистісному. Важливою складовою є забезпечення соціально-економічної стабільності, поліпшення умов праці, а також підвищення психологічної компетентності керівників, що дозволить створити здорові умови для служби.

Комплексний підхід до профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців має включати як організаційні, так і спеціальні заходи, що забезпечать психологічну підтримку, зменшать негативні фактори стресу та покращать загальний психологічний клімат у військових колективах. Така профілактика не лише підвищить стійкість особового складу, а й сприятиме

більш ефективному виконанню бойових завдань та збереженню психоемоційного здоров'я військовослужбовців.

Нами складена програма корекції емоційного вигорання для військовослужбовців спрямована на підвищення стресостійкості, розвиток навичок емоційної регуляції та відновлення ресурсного балансу. Протягом одноденного тренінгу учасники мають змогу отримати інструменти для зниження рівня стресу, покращення емоційного стану та усвідомлення власних емоційних потреб. Через використання технік релаксації, роботи з емоціями, розвитку позитивного мислення та відновлення ресурсів, військовослужбовці мають змогу значно покращити своє психоемоційне самопочуття та підвищити здатність ефективно справлятися з професійними викликами. Очікувані результати включають зниження емоційного напруження, розвиток стресостійкості та зростання рівня емоційного усвідомлення.

## ВИСНОВКИ

Провівши дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Сучасні підходи до емоційного вигорання дозволяють побачити його як комплексне явище, що потребує інтегрованого підходу в дослідженнях та розробці стратегій профілактики та втручання. Знання про етапи розвитку вигорання та його симптоми дозволяє краще зрозуміти механізми цього процесу і розробити ефективні методи для зменшення ризиків його розвитку серед осіб, чия професійна діяльність вимагає постійного емоційного і соціального контакту.

Емоційне вигорання – це психологічний стан, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі або в іншій діяльності, яке характеризується виснаженням емоційних ресурсів, зниженням мотивації та відчуттям безнадійності. Воно проявляється у втраті інтересу до виконання професійних обов'язків, зниженні емоційної віддачі, апатії, депресії, а також відчутті «порожнечі» і «вичерпання». Це явище зазвичай супроводжується відчуттям відчуження від колег і роботи, а також зниженням ефективності діяльності. Емоційне вигорання може мати негативний вплив на психосоматичне здоров'я та загальний добробут особи.

У результаті теоретичного аналізу симптомів синдрому емоційного вигорання можна зробити висновок, що це складний і багатогранний психічний стан, який включає в себе фізичні, емоційні та когнітивні прояви. Вигорання має кілька етапів розвитку, починаючи від надмірної мотивації та енергетичних витрат і закінчуючи втратою інтересу до професійної діяльності і розчаруванням. Серед основних симптомів вигорання виділяються хронічна втома, проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги, порушення сну, депресивні та тривожні розлади, а також зниження соціальної активності та відчуження від оточення.

2. Професійна діяльність військовослужбовців, зокрема у стресових ситуаціях, ставить високі вимоги до емоційної стійкості, що може призводити

до змін у психоемоційній сфері та погіршення взаємин у колективі. Проблема емоційного вигорання є складним і багатофакторним процесом, що вимагає уваги до індивідуальних особливостей військовослужбовців, їх адаптаційних можливостей і стратегії подолання стресових ситуацій. Важливим аспектом профілактики є підвищення рівня стресостійкості та розвитку технік управління стресом.

3. В результаті емпіричного дослідження нами виявлені наступні особливості прояву емоційного вигорання військовослужбовців:

1. Високий рівень емоційного вигорання серед військовослужбовців, що є серйозною проблемою для їхнього психоемоційного здоров'я. Це вказує на значний вплив професійного стресу, екстремальних умов служби та високої відповідальності на їхній психічний стан. Порівняння з цивільними особами показує більшу інтенсивність стресових факторів, що сприяють розвитку вигорання серед військових.

2. Результати аналізу рівня психічного вигорання серед військовослужбовців підтверджують високий рівень стресу та психічних навантажень у військовому середовищі. Багато військових демонструють дуже високий та високий рівень вигорання, що свідчить про надзвичайні вимоги до їхніх психічних і фізичних ресурсів. Крім того, військові частіше стикаються з проблемами емоційної дистанціювання, які є наслідком необхідної стриманості та соціальної ізоляції, властивих службі в екстремальних умовах.

3. Діагностика показала, що військовослужбовці зазнають значно більшого професійного стресу, ніж цивільні особи. Це пов'язано з особливостями військової служби, такими як підвищена відповідальність, фізичний і психологічний тиск, а також небезпечні умови праці. Найбільші стресові навантаження спричинені постійною адаптацією до змін, міжособистісними конфліктами та тривожністю, викликаною бойовими ситуаціями.

4. Військовослужбовці мають значно нижчий рівень задоволення своєю працею. Більшість військових відчують середній або низький рівень

задоволення. Це можна пояснити високими вимогами служби, високим рівнем стресу, фізичними та емоційними навантаженнями, а також браком підтримки з боку соціального середовища.

5. Рівень тривожності серед військовослужбовців значно вищий порівняно з цивільними особами. Це може бути наслідком постійного стресу, ризиків, пов'язаних з виконанням бойових завдань, високої відповідальності за життя інших осіб та непередбачуваності майбутнього. Психоемоційний тиск, що є невід'ємною частиною військової служби, також сприяє розвитку хронічного стресу та тривожності серед військових.

Гіпотеза дослідження про те, що у військовослужбовців більше переважає високий рівень емоційного виснаження, що пов'язане з низькою задоволеністю своєю роботою, високою тривожністю та загальним психічним напруженням на службі – підтвердилася.

4. Нами складена програма корекції емоційного вигорання військовослужбовців. Основною метою профілактики є своєчасне виявлення симптомів вигорання та нейтралізація стресових факторів, що спричиняють цей синдром. Важливим є підвищення рівня обізнаності серед військовослужбовців щодо цієї проблеми, а також надання їм можливості навчатися ефективним методам саморегуляції та психічного відновлення.

Використання різноманітних методів – від навчання основам стрес-менеджменту до впровадження програм соціальної та психологічної підтримки, зміцнення емоційної стійкості, розвитку мотивації до саморозвитку та підвищення психофізичної рівноваги – є важливим елементом профілактики емоційного вигорання. Також необхідно створити сприятливе соціально-психологічне середовище в колективі, яке допоможе знизити рівень стресу та підвищить ефективність виконання службових обов'язків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адізес І. К. Стили менеджменту ефективні і неефективні. К. : Академвидав. 2019. 199 с.
2. Арефнія С. В. Специфіка професійної діяльності державних службовців як один з факторів професійного вигорання. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Х. : 2013. Том. VI, Психологія обдарованості, Вип. 9. С. 71-80
3. Баратинська А. В. Дослідження професійного вигорання працівників правоохоронних органів у світлі ідей позитивної психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2015. Вип. 17. С. 55-66.
4. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана. *Науковий журнал з соціології та психології «Габітус»*. 2023. Випуск 49. С. 175-180.
5. Босько В. Теоретико-емпіричний аналіз проблеми емоційного вигорання психологів сектору безпеки та оборони України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. №3 (73). С. 41-49.
6. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Науковий журнал «Проблеми екстремальної та кризової психології»*. 2022. №3. Харків, НУЦЗУ. С. 20-29.
7. Військова психологічна підготовка та реабілітація / за ред. О. В. Філюка. К.: Видавець Олег Філюк, 2016. 496 с.
8. Водоп'янова, Н. Е. Теорія и практика подолання синдрому вигорання. Вигорання і професіоналізації: зб. наук. праць / під ред. В. В. Лукянова, А. Б. Леонової, А. А. Обознова, Н. Е. Водоп'янової. Луцьк, держ. ун-т, 2013. С. 294-324.
9. Водоп'янова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. К. : Книга, 2005. 336 с.

10. Галецька І. І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 5. Вип. 6. С. 89-95.
11. Гриньова М. Синдром емоційного вигорання у майбутніх педагогів та шляхи запобігання його проявам. *Психологопедагогічні проблеми сільської школи : наук. зб. Вип. 29 / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини; [редкол.: Н. С. Побірченко (голов. ред.), О. М. Коберник (заст. голов. ред.) та ін.]*. Умань : Жовтий, 2009. С. 81–87.
12. Гроза І. В. Профілактика і корекція «Емоційного вигорання» педагогів. *Фундаментальні дослідження*. 2018. № 5 С. 62-63.
13. Гузенко І. Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності військовослужбовців. *Матеріали наук.-практ. конф. «Психологія національної безпеки»*. Львів: «СПОЛОМ», 2017. С. 49–52.
14. Демидюк В. М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Психологічний вісник*. 2022. Випуск 8 (52). С 46-55.
15. Демидюк В. М. Психологічні ресурси профілактики емоційного вигорання військовослужбовців. *Збірник матеріалів міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції присвяченій 155-річчю Одеського національного університету імені І. І. Мечникова «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві»*. Одеса : Вид-во ОНУ, листопад 2020. С. 109–111.
16. 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, січень 2021. № 12. С. 102–106.
17. Дергач М. А. Особливості міжособистісних стосунків військовослужбовців з різним рівнем емоційного вигорання, які перебувають

в зоні бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XI. Випуск 17. С. 23-29.

18. Зайчикова Т.В. Психологічні передумови розвитку синдрому «професійного вигорання» у майбутніх працівників технічного профілю. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка: Зб. наук. праць. – Київ: ІВЦ «Політехніка», 2017. №3. С. 73-75.

19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с

20. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 19. С. 80–87.

21. Карамушка Л. М., Куриця Д. І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців. *Теорія і практика управління соціальними системами: науково-практичний журнал*. Харків: «Ulrich's Periodicals Directory», 2013. №1. С. 276-287.

22. Карчевський І. Р. До проблеми професійного вигорання офіцерського складу військових формувань силових відомств України. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2012. Вип. 5. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2012\\_5\\_40](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_40).

23. Китаєв-Смик Л. А. Вигорання персоналу. Вигорання особистості. Вигорання душі. *Психопедагогіка в правоохоронних органах*. 2018. № 2 (33). С. 41-50.

24. Ковровський Ю. Г. Чинники професійного вигорання персоналу оперативно-рятувальної служби МНС України. *Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]*. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. Т.1 : Організаційна психологія. Соціальна

психологія. Економічна психологія / за ред. С.Д. Максименко, Л.М. Карамушки. 2013. Вип. 38. С. 262–265.

25. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навчально-методичний посібник. К. : Гнозис, 2013. 116 с.

26. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ Ніка-Центр, 2006. 580 с.

27. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 2017. 432 с.

28. Криволапчук В. О., Моцонелідзе І. О., Слюсар І. М. Психогігієна професійної діяльності працівників ОВС : навчально-методичний посібник / за ред. В. О. Криволапчука. Київ : ДНДІ МВС України, 2010. 284 с.

29. Макота Т. В. Особливості долаючої поведінки військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2011. Вип. 1, С. 94-106.

30. Малкова Т.М. Психологічні феномени в контексті теорій систем. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2020. № 38. С. 167-176.

31. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27–31.

32. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

33. Мітченко Л. Е. Дослідження факторів емоційного вигорання педагогів. Рівне: Міністерство загальної і професійної освіти Рівненський державний інститут розвитку освіти, 2003. 75 с.

34. Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : Візаві, 2016. 236 с.

35. 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.

36. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України: дис. канд. психол. наук; Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, 2019. 281 с.

37. П'янківська Л. В. Чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів МВС України. Тенденції розвитку психології та педагогіки : матеріали між нар. Наук.-практ. конф. (Київ, 4-5 листопада 2016 р.). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2016. С. 104-107.

38. 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, січень 2023.

39. Приб Г. А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник національної безпеки. *Державне управління*. 2019. № 3 (11). С. 75–79.

40. Професійне вигорання - явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. URL.: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijnevigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>.

41. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / Упор. : Д. Романовська, О. Ілашук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.

42. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені

Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с

43. Психолого-психіатрична допомога постраждалим у збройних конфліктах. Методичні рекомендації. Національний медичний університет імені О. Богомольця . К., 2014. 34 с

44. Рижкова Н. В. Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2020. № 4 (57). С. 84 – 92.

45. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Максименка С.Д., Карамушки Л.М., Зайчикової Т.В. К.: Міленіум, 2014. 264 с.

46. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія]; за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

47. Ягупов В. Військова психологія : Підручник. Київ : Тандем, 2004. 656 с.

48. Ярошенко О. І. Особливості психологического ставлення до об'єктів суб'єктів праці як показник емоційного вигорання (соціальнокогнитивний підхід). *Вісник Харківського університету. Нова серія. Серія Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2019. №1. С. 86-98.

49. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. 947 p

50. Briere J. Principles of trauma therapy: a guide to symptoms, evaluation, and treatment. DSM-5 update. University of Southern California, Keck School of Medicine. 428 p

51. Brill P. L. The need for an operational definition of burnout. *Famyli&Community Health.* 1984. №. 6. P. 12-24.

52. Burisch M. Das burnout syndrome theorie der inneren erschopfung. Berlin, Heidelberg: Springer, 2019. 167 p.
53. Burisch M. In search of a theory: some ruminations on the nature and of etiology burnout. London: Taylor and Francis, 2015. 93 p.
54. Burisch M., Gold Y., Roth R. Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution: Taylor & Francis e-Library, 2005. 215 p.
55. Calhoun P., Beckham J., Bosworth H. Caregiver burden and psychological distress in partners of veterans with chronic posttraumatic stress disorder. *J. Trauma Stress*. 2002. Vol. 15. № 3. P. 205-212.
56. Cox T., Mackay C. A psychological model of occupational stress. A paper presented to Medical Research Council meeting Mental Health in Industry. London, 1976. 256 p
57. Cherniss C. Different ways of thinking about burnout. *Redefining Social Problems* / E. Seidman & J. Rappaport (Eds.). New York : Plenum, 1986. P. 217-229.
58. Demydiuk V., Balashov E. Psychotherapeutic assistance to families of military personnel during war. *Scientific Journal of Polonia University*. 2023. 56(1), 394-404.
59. Dunlop B. The Role of Dopamine in the Pathophysiology of Depression. *Archives of General Psychiatry*. 2007. Vol. 64(3). P. 327-337.
60. Maslach C. Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout : Recent developments in the theory and research*. Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. P. 1-16.
61. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of humancaring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246.
62. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Мошак\_Диплом\_Особливості\_емоційного\_вигорання\_у\_військовослужбовців**

Автор Науковий керівник / Експерт

**МошакОлександр Непша**

підрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after B.Khmelnyskyi**

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**13408**

Кількість слів

**105714**

Кількість символів