МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Виконав: студент IV курсу
групи 6.0532-1
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Васільєв Ігор Олександрович
Керівник: к. психол. н., доцент
кафедри психології Губа Н. О.
Рецензент: Phd, старший викладач
кафедри психології Коваль Г.В.

Запоріжжя 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра психології
рівень вищої освіти: бакалаврський
спеціальність: 053 Психологія
освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ
Васільєву Ігору Олександровичу

1. Тема роботи Психологічні особливості емоційного вигорання військовослужбовців»
керівник роботи Губа Н.О., к.псих.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779—с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання в науковій психологічній літературі; вивчити вплив емоційного вигорання на психічні стани військовослужбовців; емпірично дослідити особливості прояву емоційного вигорання у різних категорій воїнів; розробити рекомендації щодо психокорекційної роботи з військовослужбовцями для подолання наслідків емоційного вигорання під час бойових дій.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 рисунок, 4 таблиці.

2. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Губа Н.О., доцент		
Розділ 1	Губа Н.О., доцент		
Розділ 2	Губа Н.О., доцент		
Розділ 3	Губа Н.О., доцент		
Висновки	Губа Н.О., доцент		

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____І. О. Васільєв

Керівник роботи _____Н. О. Губа

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 58 сторінок, 4 таблиць, 1 рисунок, 28 джерел, 3 додатки.

Об’єкт дослідження – емоційне вигорання особистості у професійній діяльності військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного вигорання військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання військовослужбовців, а також визначити чинники, що впливають на його прояви.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв’язок між рівнем емоційного вигорання, рівнем сприйманого стресу та показниками психоемоційного стану військовослужбовців: підвищення рівня сприйманого стресу супроводжується зростанням проявів емоційного вигорання та погіршенням психоемоційного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань було використано декілька досліджень. До теоретичних методів належать аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційного вигорання. До емпіричних методів належать Копенгагенський опитувальник вигорання, шкала сприйманого стресу PSS-10 та скорочений варіант методики САН. Для обробки результатів було застосовано методи кількісного і якісного аналізу, а також елементи описової статистики та кореляційного аналізу.

ВИГОРАННЯ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, БОЙОВИЙ СТРЕС.

SUMMARY

Vasiliev I.A. Psychological features of emotional burnout of military personnel.

Bachelor's qualification work: 58 pages, 4 tables, 1 figure, 28 sources, 3 appendices.

The object of the study is emotional burnout of the individual in the professional activities of military personnel.

The subject of the study is the psychological features of the manifestation of emotional burnout of military personnel.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of emotional burnout of military personnel, as well as to identify factors that influence its manifestations

Research hypothesis: there is a statistically significant relationship between the level of emotional burnout, the level of perceived stress and indicators of the psycho-emotional state of military personnel: an increase in the level of perceived stress is accompanied by an increase in the manifestations of emotional burnout and a deterioration in the psycho-emotional state.

Research methods. To achieve the goal and fulfill the tasks set, several studies were used. Theoretical methods include analysis, generalization and systematization of scientific literature on the problem of emotional burnout. Empirical methods include the Copenhagen Burnout Questionnaire, the Perceived Stress Scale PSS-10, and a shortened version of the SAN methodology. Quantitative and qualitative analysis methods, as well as elements of descriptive statistics and correlation analysis, were used to process the results.

Key words: burnout, emotional state of military servants, combat stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 10
1.1. Поняття емоційного вигорання у психології 10
1.2. Основні причини та психологічні чинники виникнення емоційного вигорання 14
1.3. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців 20
1.4. Особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців 24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 29
2.1. Організація емпіричного дослідження 29
2.2. Характеристика вибірки досліджуваних 31
2.3. Копенгагенський опитувальник вигорання (Copenhagen Burnout Inventory, CBI) як метод дослідження емоційного вигорання 33
2.4 .Шкала сприйманого стресу PSS-10 як метод оцінки рівня стресу 35
2.5. Скорочений варіант методики САН як засіб оцінки психоемоційного стану військовослужбовців 37
2.6. Методи обробки та аналізу результатів дослідження 39
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ 43
3.1. Аналіз показників емоційного вигорання за CBI 43
3.2. Аналіз рівня сприйманого стресу військових за шкалою PSS-10 46
3.3. Аналіз показників психоемоційного стану військовослужбовців за скороченим варіантом методики САН 49
3.4. Аналіз взаємозв’язку між показниками емоційного вигорання, рівнем сприйманого стресу та психоемоційним станом військовослужбовців 51
3.5. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання 53
ВИСНОВКИ 56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 59
ДОДАТКИ 62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах проблема емоційного вигорання серед військових є особливо актуальною. Військова служба пов’язана з підвищеною відповідальністю, постійним психоемоційним напруженням, небезпекою для життя, фізичною втомою. Тривале перебування в таких умовах може негативно впливати на емоційний стан військового. Емоційне вигорання проявляється у вигляді постійної втоми, внутрішнього виснаження, байдужості, зниження інтересу до діяльності, емоційної спустошеності та відчуття перевантаження. Такий стан впливає не лише на психологічне здоров’я військового, а й на якість виконання ним службових обов’язків, рівень дисципліни, міжособистісні стосунки в колективі та здатність ефективно діяти у складних ситуаціях.

Особливо важливим є те, що емоційне вигорання у військовослужбовців нерідко поєднується з підвищеним рівнем стресу та загальним погіршенням психоемоційного стану. Саме тому вивчення цього явища потребує комплексного підходу, який дає змогу оцінити не лише рівень вигорання, а й особливості самопочуття, та рівень сприйманого стресу.

Проблема емоційного вигорання тривалий час досліджується у психології. У багатьох наукових працях розкрито зміст цього явища. Основні ознаки, причини виникнення, етапи розвитку та наслідки для особистості й професійної діяльності. Емоційне вигорання найчастіше розглядають як стан психічного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження та нестачі відновлення.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що емоційне вигорання пов’язане зі зниженням емоційної включеності в діяльність, втратою внутрішніх ресурсів та зменшенням мотивації. Значна увага приділяється також зв’язку емоційного вигорання з хронічним стресом, який поступово послаблює адаптаційні можливості людини й негативно впливає на її емоційну стійкість.

Об’єкт дослідження – емоційне вигорання особистості у професійній діяльності військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного вигорання військовослужбовців.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання військовослужбовців, а також визначити чинники, що впливають на його прояви.

Гіпотеза дослідження: існує статистично значущий взаємозв’язок між рівнем емоційного вигорання, рівнем сприйманого стресу та показниками психоемоційного стану військовослужбовців: підвищення рівня сприйманого стресу супроводжується зростанням проявів емоційного вигорання та погіршенням психоемоційного стану.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань було використано декілька досліджень. До теоретичних методів належать аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми емоційного вигорання. До емпіричних методів належать Копенгагенський опитувальник вигорання, шкала сприйманого стресу PSS-10 та скорочений варіант методики САН. Для обробки результатів було застосовано методи кількісного і якісного аналізу, а також елементи описової статистики та кореляційного аналізу.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 69 сторінок, з них основного тексту 58 сторінок. Список використаних джерел нараховує 28 найменувань.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття емоційного вигорання у психологічній науці

Поняття емоційного вигорання посідає важливе місце в сучасній психології, оскільки воно дозволяє пояснити ті зміни в емоційному стані людини, її поведінці, ставленні до діяльності та до оточення, які виникають унаслідок тривалого напруження. У сучасних умовах дедалі більше видів професійної діяльності вимагають від людини високої відповідальності, постійної включеності, самоконтролю, витривалості та здатності діяти в умовах невизначеності. За таких обставин емоційне вигорання починає розглядатися не як другорядна проблема, а як важливий психологічний феномен. [26; 28; 27].

У науковій літературі емоційне вигорання зазвичай визначають як стан емоційного й фізичного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових факторів. Його не слід ототожнювати зі звичайною втомою. Втома є природною реакцією на короткочасне напруження й зникає після відпочинку. На відміну ж емоційне вигорання має більш тривалий, стійкий і глибокий характер. Воно поступово накопичується, торкається різних сторін внутрішнього життя людини та позначається не лише на її самопочутті, а й на мотивації, і конструктивній взаємодії з іншими [26; 27].

Наукове вивчення цього феномена почалося в другій половині XX століття. Одним із перших дослідників, які ввели поняття “вигорання” у професійний і науковий обіг, був H. J. Freudenberger. Він описував його як стан виснаження, що виникає в людей, які тривалий час працюють у напружених умовах, емоційно віддаються своїй діяльності та постійно перевищують межі власних ресурсів [26]. У працях цього періоду особлива

увага зверталася на те, що виснаження не з’являється миттєво, а формується поступово - як наслідок довготривалого перенапруження. Саме ця ідея стала важливою для подальшого розвитку уявлень про емоційне вигорання як про процес, а не як про одноразовий стан.

Подібний напрям розуміння підтримувала і F. Storlie, яка розглядала “вигорання” як окремий психологічний феномен, що проявляється через втрату енергії та поступове внутрішнє виснаження [28]. У цих ранніх дослідженнях уже було закладено розуміння того, що вигорання не зводиться лише до перевтоми. Його сутність пов’язана з більш глибокими змінами у внутрішньому ставленні людини до праці, до себе та до власних можливостей. Таким чином, ще на початковому етапі вивчення цього явища сформувалося уявлення про нього як про складний стан, який має емоційний, мотиваційний, та поведінковий вимір [26; 28].

Спочатку емоційне вигорання найчастіше вивчали в межах так званих допомагаючих професій. Це пояснювалося тим, що саме у професіях типу «людина - людина» працівник змушений постійно взаємодіяти з іншими, і не просто реагувати на їхні потреби, переживання, труднощі, а також контролювати власні емоції. Саме тому лікарі, психологи, педагоги, соц. працівники, продавці стали першими професійними групами, серед яких феномен емоційного вигорання привернув найбільшу увагу [26; 28]. Згодом у психології стало очевидним, що це явище не обмежується лише такими професіями. Воно може виникати в будь-якому виді діяльності, де людина тривалий час перебуває в напруженні, в дефіциті ресурсів та недостатнього відновлення [27].

Подальший розвиток психологічної науки призвів до більш структурованого розуміння емоційного вигорання. Сучасні підходи розглядають його не як однотипний стан, а як багатовимірне явище, що включає кілька взаємопов’язаних компонентів. Важливим внеском у таке розуміння стала розробка Copenhagen Burnout Inventory, автори якого запропонували трактувати вигорання насамперед як стан втоми та

виснаження. У межах цього підходу виділяють особистісне вигорання, вигорання що пов’язане з роботою [27]. Така побудова є важливою, оскільки дозволяє побачити, що виснаження може мати різне джерело й різну сферу прояву. В одних випадках домінує загальний стан втоми, в інших - професійне перевантаження, а в ще інших - труднощі, пов’язані з інтенсивною міжособистісною взаємодією.

Такий підхід має велике значення для розуміння емоційного вигорання, оскільки він зміщує акцент із загального «втому від роботи» на більш глибокий аналіз джерел і форм виснаження. Людина може бути виснаженою не лише через велику кількість завдань, а й через емоційно виснажливе спілкування, тривале перебування в стані напруження, відчуття виснаженості на особистісному рівні [27; 25]. Саме тому сучасна психологія дедалі частіше розглядає емоційне вигорання як складний стан, який не можна звести до однієї причини чи одного симптому.

Важливою ознакою емоційного вигорання є те, що воно тісно пов’язане з хронічним стресом. Якщо короткочасний стрес інколи виконує мобілізаційну функцію й допомагає людині зосередитися на подоланні труднощів, то тривалий стрес має інший вплив. Він поступово виснажує адаптаційні можливості, погіршує самопочуття, послаблює внутрішню стійкість і ускладнює відновлення після навантаженнь [8; 17]. Саме тому в сучасній психології вигорання розглядають як один із найбільш типових наслідків тривалого перебування в умовах стресу, з яким людині не вдається впоратися [27; 8]. У цьому контексті поняття емоційного вигорання набуває особливого значення для тих професій, які пов’язані з ризиком, напругою, необхідністю тривалого самоконтролю та дією екстремальних факторів.

У психологічному змісті емоційне вигорання проявляється через кілька характерних груп ознак. Насамперед це виснаження, коли людині дедалі важче підтримувати звичний рівень енергії. Вона швидше втомлюється, гірше відновлюється, складніше включається в роботу та частіше переживає стан спустошеності [26; 27]. Іншим важливим проявом є емоційне

дистанціювання, коли людина стає менш чутливою до того, що відбувається довкола, менш емоційно реагує на події, а іноді демонструє байдужість, або дратівливість у взаємодії з іншими [28; 27]. Ще однією суттєвою ознакою є зниження суб'єктивного відчуття ефективності, коли власні зусилля починають здаватися недостатньо результативними, а професійна діяльність сприймається як така, що не приносить очікуваного сенсу чи результату [27].

Окремої уваги заслуговує те, що емоційне вигорання зачіпає не лише професійну сферу, а й загальний психоемоційний стан людини. Воно може виявлятися через зниження настрою, погіршення самопочуття, відчуття безсилля, дратівливість, послаблення впевненості та небажання включатися навіть у звичні ритми діяльності [27; 25]. Це означає, що вигорання має значно ширший психологічний зміст, ніж проста перевтома. Воно поступово змінює загальне емоційне тло життя людини, впливає на її самооцінку, сприйняття труднощів і здатність підтримувати рівновагу у стресових умовах.

У сучасній психології важливою є також думка про те, що емоційне вигорання не є ознакою слабкості або байдужого ставлення до праці. Навпаки, воно часто формується в тих людей, які довгий час намагаються бути максимально відповідальними, ігнорувати втому та продовжувати діяти навіть у стані внутрішнього виснаження [26; 28]. Саме тому емоційне вигорання слід розглядати як наслідок дисбалансу між вимогами діяльності та ресурсами особистості, а не як показник її недостатньої мотивації.

Значення поняття емоційного вигорання особливо зростає в тих сферах, де діяльність людини здійснюється в умовах небезпеки, високої відповідальності та хронічного напруження. Це стосується насамперед військової служби, де людина змушена тривалий час перебувати в стані мобілізації, контролювати емоції, швидко реагувати на загрози та діяти в умовах невизначеності [25; 17; 23]. Саме тому в сучасних українських дослідженнях значна увага приділяється аналізу бойового стресу, психологічної стійкості та наслідків тривалого психоемоційного

навантаження для військовослужбовців [8; 17; 23]. У цьому контексті поняття емоційного вигорання стає важливим інструментом для пояснення того, як хронічне напруження впливає на психологічний стан, професійну поведінку та загальну ефективність діяльності особистості.

Таким чином, у психологічній науці емоційне вигорання розглядається як складний багатовимірний феномен, що формується під впливом тривалого стресу, перенапруження та недостатнього відновлення внутрішніх ресурсів [26; 27; 8]. Воно проявляється через виснаження, емоційне дистанціювання, зниження ефективності та погіршення загального психоемоційного стану. Саме таке розуміння цього явища створює необхідну теоретичну основу для подальшого аналізу причин його виникнення, особливостей прояву та специфіки розвитку у військовослужбовців.

1.2. Основні причини та психологічні чинники виникнення емоційного вигорання

Емоційне вигорання не виникає раптово. Його формування, як правило, є поступовим процесом, який розгортається під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників. У психологічній науці це явище розглядається як результат тривалого перенапруження, виснаження адаптаційних можливостей особистості та недостатнього відновлення після стресових навантажень [11; 5]. Саме тому під час аналізу причин емоційного вигорання важливо враховувати не лише умови діяльності, а й індивідуальні особливості людини, її спосіб реагування на труднощі, рівень стресостійкості та здатність підтримувати внутрішню рівновагу.

Однією з основних причин емоційного вигорання є хронічний стрес. У загальному значенні стрес можна розглядати як стан напруження, який виникає у відповідь на дію значущих для людини факторів і вимагає від неї мобілізації фізичних та психічних ресурсів [8]. Якщо стрес є короткочасним, він може активізувати людину, підвищувати її зібраність і готовність до дії.

Проте у випадках, коли напруження стає тривалим, повторюваним або безперервним, воно починає виснажувати організм і психіку. Саме така форма стресу створює психологічне підґрунтя для розвитку емоційного вигорання [11; 17].

У військовій сфері значення стресу є особливо великим, оскільки професійна діяльність військовослужбовців пов’язана з дією сильних і тривалих стресогенних чинників. До них належать небезпека для життя, фізичне та психічне перевантаження, дефіцит часу, високий рівень відповідальності, нестача відпочинку, необхідність діяти в умовах постійної невизначеності та постійна готовність до різкої зміни обстановки [17; 5; 10]. Усе це створює специфічне середовище, у якому психіка змушена функціонувати в режимі постійної напруги. Якщо такий стан зберігається тривалий час, поступово знижуються витривалість, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та повноцінного відновлення [17; 10].

Суттєвою причиною емоційного вигорання є також надмірне професійне навантаження. Йдеться не лише про велику кількість завдань, а й про високий рівень їх складності, інтенсивності та психологічної значущості. Людина може тривалий час перебувати в ситуації, коли від неї вимагається швидкість, точність, витримка, контроль над собою та готовність до безперервного виконання службових обов’язків [5; 10]. У таких умовах внутрішні ресурси використовуються значно інтенсивніше, а можливості для їх поповнення залишаються обмеженими. Саме тривале перевищення навантаження над ресурсами є однією з важливих передумов виснаження.

Ще одним значущим чинником є обмеженість повноцінного відновлення. Психічні ресурси людини не є безмежними, тому після напруження організм і психіка потребують відпочинку, емоційного розвантаження та зміни режиму діяльності [11; 6]. Якщо людина не має можливості нормально відновитися, у неї накопичується втома, яка з часом переходить у більш глибокий стан виснаження. У військовій службі дефіцит відновлення може бути пов’язаний із відсутністю стабільного режиму сну та

його нестачею, перебуванням у загрозливому середовищі, неможливістю переключитися на інші форми діяльності. За таких умов навіть короткий перепочинок не завжди забезпечує справжнє психологічне розвантаження [17; 6].

Однією з причин емоційного вигорання є і тривале емоційне напруження. У психологічному сенсі це означає необхідність постійно стримувати власні емоції, зберігати зовнішню зібраність, не демонструвати втому, тривогу чи розгубленість навіть тоді, коли внутрішній стан є нестабільним [5; 10]. Постійний самоконтроль, необхідність утримувати психологічну стійкість і виконувати професійну роль без права на емоційний зрив поступово призводять до того, що людина виснажується не лише фізично, а й емоційно. У цьому випадку внутрішнє напруження не знаходить повноцінного виходу, накопичується і зрештою починає проявлятися у формі виснаження, дратівливості та байдужості.

Суттєвий вплив на розвиток вигорання має тривале переживання безсилля або недостатнього контролю над ситуацією. Коли людина постійно стикається з умовами, які вона не може повністю передбачити. Ц е формує внутрішнє напруження і підсилює стресову реакцію [11; 17]. У таких обставинах навіть високий рівень відповідальності не завжди супроводжується можливістю реально впливати на перебіг подій, що створює внутрішній конфлікт між необхідністю діяти та обмеженістю можливостей. Саме таке поєднання високих вимог і низького відчуття контролю є одним із психологічних механізмів розвитку емоційного вигорання.

Окреме місце серед причин вигорання займає порушення балансу між витратами та винагородою. У психологічному значенні винагородою є не лише матеріальне заохочення, а й відчуття сенсу діяльності, визнання, підтримка. Переживання значущості власної праці, внутрішнє відчуття результативності [5; 10]. Якщо людина тривалий час віддає багато сил, але не відчуває, що її зусилля приносять зрозумілий результат або отримують

належну оцінку, це може призводити до зниження мотивації, розчарування та емоційного виснаження. У такій ситуації праця починає сприйматися як нескінченний процес витрат без належного психологічного відшкодування.

Коли ми говоримо про причини вигорання, не можна забувати про те, що оточує людину на роботі. Величезну роль тут відіграють саме організаційні умови. Тобто те, як саме налаштовані робочі процеси в компанії чи підрозділі.

Це добре видно на прикладі військових. У дослідженнях, які вивчають бойовий стрес та психологічну допомогу для армії, вчені постійно повторюють одну й ту саму думку. На психічний стан людини дуже сильно впливають цілком конкретні речі: якість керівництва, чітка організація завдань, наявність або відсутність психологічної підтримки, рівень дружби та взаємодії в команді, зрозумілі вимоги та загальний моральний клімат [5; 2; 1]. Здавалося б, це прості правила. Проте саме від них залежить внутрішній спокій кожного працівника чи бійця.

А що буде, якщо умови жахливі? Уявіть людину, яка змушена працювати в атмосфері постійного хаосу. Навколо — інформаційне перевантаження. Керівництво не дає жодного зворотного зв'язку, колеги постійно конфліктують, а допомоги чекати нізвідки. У такій ситуації внутрішні сили закінчуються дуже швидко. Ризик просто "згоріти" на роботі зростає в кілька разів.

Важливими є також соціально-психологічні чинники. Людина не переживає стрес ізольовано: на її внутрішній стан впливають взаємини з іншими, підтримка з боку колег, атмосфера в колективі, почуття спільності й довіри [10; 3]. Якщо військовослужбовець відчуває себе психологічно ізольованим, не має змоги отримати емоційну підтримку, постійно перебуває у напружених або конфліктних взаєминах, це посилює виснаження. Навпаки, згуртованість, взаєморозуміння та відчуття плеча товариша можуть виступати захисними чинниками, які зменшують ризик розвитку вигорання [1; 3]. Отже, емоційне вигорання пов’язане не лише з

індивідуальним переживанням напруги, а й із якістю соціального середовища, у якому перебуває людина.

Поряд із зовнішніми обставинами суттєве значення мають індивідуально-психологічні чинники. Різні люди по-різному реагують на однакові за змістом і силою стресогенні умови. Це зумовлено особливостями темпераменту, рівнем емоційної стабільності, способами подолання труднощів, самооцінкою, рівнем самоконтролю, особливостями мотивації та здатністю до саморегуляції [11; 10]. Людина з високою тривожністю, емоційною вразливістю, схильністю до надмірного самоконтролю або з труднощами в емоційному розвантаженні може швидше виснажуватися за тих самих умов, ніж людина з вищою стресостійкістю та більш гнучкими механізмами адаптації.

Окремо слід звернути увагу на роль мотиваційної сфери. Високий рівень відповідальності, прагнення діяти без помилок, готовність постійно віддавати максимум сил самі по собі є цінними якостями. Проте за відсутності належного відновлення саме вони можуть ставати чинниками ризику [26; 28]. Людина, яка занадто сильно ототожнює себе з професійною роллю, схильна не помічати власної втоми, довго ігнорувати сигнали виснаження й продовжувати працювати на межі можливостей. У такому випадку емоційне вигорання виникає не через байдужість до діяльності, а навпаки - через надмірну включеність у неї. Саме тому в психології часто наголошується, що вигорання нерідко розвивається в людей, які довгий час були дуже відданими своїй справі [26; 28].

У військовій сфері сильний вплив має і бойовий стрес як особлива форма стресового навантаження. У сучасних українських дослідженнях бойовий стрес визначається як комплексний психічний стан, який виникає під впливом небезпеки, фізичного виснаження, втрат, невизначеності, сильного емоційного напруження та надзвичайно високої відповідальності [17; 10; 13]. Такий стрес є не разовим переживанням, а часто тривалим процесом, який впливає на емоційну сферу, увагу, мислення,

поведінку, здатність до самоконтролю й відновлення. Якщо дія бойового стресу є тривалою, а підтримка й психологічна допомога недостатні, це створює сприятливі умови для формування емоційного вигорання [1; 13].

Суттєвим чинником є також психологічна травматизація, яка може супроводжувати тривале перебування в умовах бойових дій або інших екстремальних ситуацій. Психотравмувальні події змінюють емоційне тло людини, підвищують її вразливість до стресу, ускладнюють відновлення та можуть формувати стійкий фон внутрішнього напруження [10; 18]. У такому стані навіть звичні професійні труднощі сприймаються важче, ніж раніше, а витрати внутрішніх ресурсів зростають. Тому емоційне вигорання в багатьох випадках формується не ізольовано, а в тісному зв’язку з бойовим стресом, травматичним досвідом і хронічним емоційним перенапруженням.

Значну роль відіграє і порушення відчуття безпеки. Коли людина тривалий час функціонує в умовах, де базове відчуття захищеності знижене або відсутнє, психіка змушена підтримувати постійну готовність до реагування [5; 2]. Такий стан мобілізації є ресурсозатратним. Він не може тривати безкінечно без наслідків для внутрішньої рівноваги. Саме тому в умовах війни або бойового чергування ризик емоційного вигорання зростає не лише через інтенсивність роботи, а й через постійну присутність загрози як фону повсякденного життя [17; 13].

Отже, емоційне вигорання формується під впливом сукупності причин і психологічних чинників, серед яких провідне місце займають хронічний стрес, перевантаження, дефіцит відновлення, тривале емоційне напруження, відчуття недостатнього контролю над ситуацією, несприятливі організаційні умови, нестача підтримки та індивідуальна вразливість до виснаження [11; 5; 10]. У військовій сфері дія цих чинників посилюється бойовим стресом, ризиком, психологічною травматизацією та тривалим перебуванням у небезпечному середовищі [17; 10; 13]. Саме тому аналіз причин виникнення емоційного вигорання є необхідним для розуміння механізмів його розвитку та подальшого пошуку шляхів профілактики.

1.3. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців

Професійна діяльність військовослужбовців належить до тих видів діяльності, які здійснюються в умовах підвищеного напруження, високої відповідальності та постійної готовності до дії. Її психологічна своєрідність полягає в тому, що військовослужбовець має не лише якісно виконувати службові обов'язки, а й зберігати внутрішню зібраність, самоконтроль, дисципліну, емоційну стійкість і здатність діяти в складних та швидкозмінних обставинах [5; 1]. На відміну від багатьох інших професій, військова служба часто пов'язана з реальним ризиком для життя і здоров'я, що надає їй особливого психологічного змісту [13; 15].

Однією з ключових особливостей військової професійної діяльності є її екстремальний характер. У психології екстремальна діяльність розглядається як така, що відбувається в умовах підвищеної небезпеки, дефіциту часу, невизначеності, значної ціни помилки та необхідності швидко реагувати на зміну ситуації [15]. Саме ці риси значною мірою властиві військовій службі. Військовослужбовець нерідко повинен приймати рішення в обставинах, коли інформація є неповною, розвиток подій - непередбачуваним, а наслідки кожної дії - надзвичайно важливими. Такий характер діяльності вимагає постійної мобілізації психічних ресурсів і високого рівня психологічної витривалості [17; 15].

Наступною важливою особливістю є постійна готовність до дії. У військовій службі ця готовність має не ситуативний, а часто тривалий характер. Людина змушена підтримувати внутрішній стан зібраності навіть тоді, коли безпосередньо не виконує бойове або службове завдання [6; 20]. Такий режим функціонування означає, що нервова система тривалий час перебуває у стані напруги. Якщо він зберігається надто довго, без належного відновлення, це може призводити до виснаження, дратівливості, погіршення самопочуття та послаблення психічної стійкості [17; 6].

Професійна діяльність військовослужбовців також має виражений нормативно-регламентований характер. Вона здійснюється в межах чіткої системи правил, наказів, статутних вимог, службової ієрархії та розподілу ролей [7; 14]. З психологічного погляду це означає, що військовослужбовець повинен уміти підпорядковувати власні емоції, бажання та імпульси вимогам служби, колективної дисципліни й наказу. Така регламентованість, з одного боку, забезпечує порядок і узгодженість дій, а з іншого - створює додаткове внутрішнє напруження, оскільки вимагає постійного самоконтролю, витримки та готовності діяти в заданих межах навіть у складному емоційному стані [3; 14].

Суттєвою психологічною особливістю є високий рівень відповідальності. У військовій сфері відповідальність стосується не лише якості виконання окремого завдання, а й безпеки інших людей, збереження підрозділу, успішності операції, виконання наказу та дотримання бойової готовності [5; 1]. Усвідомлення того, що помилка може мати надзвичайно серйозні наслідки, формує специфічний тип професійного напруження. Людина змушена постійно контролювати себе, оцінювати обстановку, передбачати можливі ризики та зберігати психологічну стійкість навіть в умовах втоми або невизначеності [17; 13].

Ще однією важливою рисою є поєднання фізичного та психоемоційного навантаження. У військовій діяльності фізична втома рідко існує окремо від психологічної. Навпаки, вони часто підсилюють одна одну. Фізичне виснаження може знижувати концентрацію уваги, підвищувати дратівливість, ускладнювати саморегуляцію, а психоемоційне перенапруження, своєю чергою, погіршує витривалість, сон, працездатність і здатність до відновлення [6; 15]. Саме тому психологічний стан військовослужбовця не можна розглядати поза загальним контекстом його повсякденного службового функціонування.

Професійна діяльність військовослужбовців має також виражений колективний характер. Військова служба базується на взаємозалежності,

узгодженості дій, спільній відповідальності та необхідності працювати в системі чітко визначених ролей [3; 20]. Це означає, що психологічний стан окремого військовослужбовця тісно пов’язаний із морально-психологічним кліматом у підрозділі. Довіра, підтримка, згуртованість і взаєморозуміння можуть підвищувати стійкість до стресу, тоді як конфлікти, напруженість у взаєминах, відчуття ізольованості або нестача підтримки, навпаки, посилюють внутрішнє виснаження [1; 3]. У такому середовищі міжособистісний чинник є не другорядним, а безпосередньо впливає на ефективність діяльності й психологічне благополуччя особистості.

Особливого значення у військовій професійній діяльності набуває бойовий стрес. На відміну від звичайного професійного стресу, він має більш інтенсивний і багатовимірний характер, оскільки поєднує небезпеку, високу відповідальність, емоційне напруження, дефіцит відпочинку, переживання втрат, невизначеність і необхідність діяти в умовах постійної загрози [10; 16]. Бойовий стрес впливає на емоційну сферу, увагу, мислення, поведінку та загальний функціональний стан людини [18]. Якщо його дія є тривалою, а психологічна підтримка недостатньою, це може призводити до виснаження адаптаційних механізмів і розвитку стійких негативних змін у психоемоційному стані [1; 18].

Військова діяльність часто пов’язана і з дефіцитом повноцінного відновлення. Після інтенсивного навантаження психіка потребує часу для відпочинку, зниження внутрішньої напруги та емоційного переключення [6]. Однак в умовах служби, а особливо бойового або наближеного до бойового функціонування, така можливість часто є обмеженою. Нестача сну, нестабільний режим, обмежений особистий простір, відсутність звичних побутових умов і неможливість повністю вийти зі стану службової мобілізації не дозволяють людині повноцінно відновитися [17; 6]. Унаслідок цього втома накопичується, а психологічна стійкість поступово знижується.

Ще однією психологічною особливістю військової служби є необхідність контролю емоційних реакцій. У багатьох ситуаціях

військовослужбовець не може вільно виражати страх, розгубленість, роздратування чи сумнів. Професійна роль вимагає демонструвати витримку, впевненість, рішучість і зібраність навіть тоді, коли внутрішній стан є напруженим [5; 2]. Така постійна регуляція емоцій є психологічно затратною. Якщо вона поєднується з хронічним стресом, перевантаженням і відсутністю належного розвантаження, ризик емоційного виснаження зростає [17; 13].

Важливим аспектом є також морально-психологічний вимір військової діяльності. Військовослужбовець часто стикається не лише з практичними труднощами, а й зі складними внутрішніми переживаннями, пов'язаними з почуттям обов'язку, втратами, провиною, відповідальністю за інших, необхідністю приймати важкі рішення [2; 1]. Такі переживання можуть суттєво впливати на емоційний стан, особливо якщо вони не отримують належного психологічного опрацювання. У цьому сенсі військова професійна діяльність є не лише функціонально складною, а й глибоко психологічно насиченою.

Психологічна своєрідність військової служби проявляється і в тому, що вона вимагає одночасного поєднання дисципліни й гнучкості. З одного боку, військова діяльність ґрунтується на чітких правилах, наказах, ієрархії та підпорядкуванні. З іншого боку, реальні умови можуть вимагати швидкої адаптації, самостійності, оперативної оцінки обстановки та нестандартного реагування [15; 14]. Таке поєднання суворої регламентації та необхідності гнучко діяти в мінливих обставинах створює додаткове когнітивне й емоційне навантаження. Людина змушена не лише дотримуватися правил, а й постійно адаптуватися до ситуації, що посилює напруження та збільшує витрати внутрішніх ресурсів [5; 15].

Отже, професійна діяльність військовослужбовців має виражену психологічну специфіку. Вона поєднує високий рівень відповідальності, постійну готовність до дії, дію бойового стресу, жорстку регламентацію, колективний характер взаємодії, дефіцит відновлення та необхідність постійного емоційного самоконтролю [17; 1; 20]. Саме така сукупність умов

створює особливий професійно-психологічний контекст, у якому емоційне вигорання набуває особливої актуальності й потребує окремого наукового аналізу.

1.4. Особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців

Емоційне вигорання у військовослужбовців має свої специфічні особливості, які зумовлені характером військової служби, тривалим впливом стресогенних чинників, обмеженими можливостями для відновлення та необхідністю постійно зберігати внутрішню готовність до дії. Якщо в інших професійних групах вигорання часто пов’язують переважно з перевтомою, рутинним навантаженням або міжособистісною напругою, то у військовому середовищі воно формується в умовах, де до звичайного професійного напруження додаються небезпека, бойовий стрес, дефіцит сну, висока відповідальність та сильна емоційна мобілізація [17; 1; 21]. Саме тому прояви емоційного вигорання у військовослужбовців часто є глибшими, тривалішими та більш комплексними.

Однією з найбільш помітних ознак емоційного вигорання є стійке відчуття виснаження. У військовослужбовців воно може проявлятися не лише після тривалого фізичного або емоційного навантаження, а й у стані відносного спокою, коли людина вже не відчуває достатнього відновлення навіть після відпочинку [21; 22]. Ідеться про такий стан, за якого внутрішніх сил стає менше, ніж вимагає повсякденна діяльність. Людині дедалі важче підтримувати звичний темп служби, виконувати завдання з тією ж зібраністю, як раніше, залишатися емоційно включеною в події та зберігати стабільний внутрішній тонус. У військових умовах це особливо небезпечно, оскільки навіть незначне зниження зосередженості, витривалості або мотивації може позначатися на загальній ефективності діяльності [1; 24].

Ще однією характерною ознакою є емоційне спустошення. Воно проявляється у відчутті внутрішньої порожнечі, зменшенні емоційного відгуку на події, втраті живої емоційної реакції на те, що раніше викликало співпереживання, інтерес або сильне залучення [22; 23]. Військовослужбовець може продовжувати виконувати свої обов'язки дисципліновано й зовні впевнено, однак внутрішньо при цьому відчувати виснаженість, байдужість або психологічну відстороненість. Таке емоційне збіднення часто формується поступово. Воно не завжди одразу усвідомлюється самою людиною, оскільки в умовах служби стан мобілізації може тривалий час приховувати накопичене виснаження [17; 23].

Для вигорання військовослужбовців доволі типовим є зниження емоційної чутливості та дистанціювання від оточення. Людина може ставати більш різкою, менш терплячою, менш схильною до співпереживання та підтримки інших [21; 24]. Іноді це проявляється як холодність у спілкуванні, формальність у взаєминах, дратівливість або небажання підтримувати зайві контакти. Подібна зміна в емоційному реагуванні може виконувати захисну функцію, оскільки психіка намагається зменшити інтенсивність переживань, які стали надто виснажливими. Проте така захисна відстороненість має і негативний бік: вона послаблює згуртованість, ускладнює взаєморозуміння в підрозділі та погіршує міжособистісну взаємодію [1; 12].

Важливою особливістю прояву емоційного вигорання у військовослужбовців є зниження мотиваційної включеності у діяльність. На початку професійного шляху або на етапі високої мобілізації людина може демонструвати значну рішучість, активність, готовність брати на себе відповідальність і діяти з максимальною віддачею. Проте за умов тривалого бойового чи службового напруження поступово може зменшуватися зацікавленість у діяльності, слабшати ініціативність, знижуватися внутрішня готовність докладати додаткових зусиль [24; 4]. У таких випадках ідеться не про втрату дисципліни як таку, а про зниження внутрішнього ресурсу, який раніше забезпечував активність, залученість і суб'єктивну значущість діяльності.

Прояви емоційного вигорання часто охоплюють і когнітивну сферу. У стані тривалого виснаження можуть погіршуватися концентрація уваги, швидкість психічних реакцій, здатність до переключення між завданнями, ясність мислення та якість прийняття рішень [17; 24]. Людина може відчувати, що їй важче зосередитися, складніше швидко оцінити ситуацію, утримувати в полі уваги кілька чинників одночасно або виконувати інтелектуально напружені дії без додаткового виснаження. У військовому середовищі така зміна має особливу вагу, оскільки діяльність часто вимагає швидкої орієнтації, зібраності та точності. Тому навіть помірні когнітивні порушення на фоні виснаження можуть мати практично значущі наслідки [1; 12].

Вигорання у військовослужбовців нерідко проявляється через погіршення загального психоемоційного стану. Знижується самопочуття, послаблюється активність, погіршується настрій, меншає впевненості у власних силах, зменшується готовність до дії [21; 4]. У людини може виникати відчуття, що звичні завдання стали надто обтяжливими, а сил на їх виконання недостатньо. Такі зміни часто мають накопичувальний характер: спочатку вони можуть бути малопомітними, однак із часом починають дедалі сильніше впливати на щоденне функціонування. Саме ця поступовість робить емоційне вигорання підступним явищем, оскільки воно нерідко усвідомлюється вже тоді, коли виснаження стає досить вираженим [22; 4].

Окремою особливістю є те, що у військовослужбовців вигорання часто супроводжується підвищеною дратівливістю та емоційною нестійкістю. У поведінці це може проявлятися через різкі реакції, нетерпимість до дрібних труднощів, підвищену конфліктність, швидке виснаження у спілкуванні, втрату терпіння [21; 12]. Такі зміни пояснюються тим, що в умовах хронічного напруження зменшується запас емоційної регуляції. Людина має менше внутрішніх ресурсів для стримування імпульсивних реакцій і підтримання емоційної рівноваги. Особливо виразно це може проявлятися в тих випадках, коли накопичене виснаження поєднується з недосипанням, фізичною втомою та тривалим очікуванням загрози [17; 9].

У військовому середовищі вигорання часто позначається і на якості міжособистісної взаємодії. За умов емоційного виснаження людині стає важче підтримувати відкриті й доброзичливі стосунки, брати участь у спільному вирішенні завдань, надавати емоційну підтримку іншим [1; 3]. Вона може частіше уникати спілкування, замикатися в собі або, навпаки, реагувати на оточення надто гостро. Це має важливе значення, оскільки для військової діяльності згуртованість і довіра є не лише бажаними характеристиками колективу, а реальними психологічними умовами ефективного функціонування підрозділу [3; 24].

Особливістю прояву емоційного вигорання у військовослужбовців є також те, що воно може тривалий час маскуватися під звичайну втому або тимчасове перенапруження. Через культуру витримки, самоконтролю та професійної стійкості військовослужбовець не завжди схильний розцінювати власний стан як проблему [1; 20]. Навпаки, симптоми виснаження можуть сприйматися як «нормальна» реакція на складні умови служби. У результаті людина продовжує функціонувати в режимі напруження, не отримуючи своєчасної психологічної допомоги або необхідного відновлення. Це призводить до того, що ознаки вигорання накопичуються й поступово переходять у більш стійкий і глибокий стан [22; 24].

У сучасних дослідженнях наголошується, що прояви емоційного вигорання у військових нерідко поєднуються з бойовим стресом та наслідками психотравматизації [2; 13; 23]. Це означає, що виснаження не завжди існує окремо від інших психологічних змін. Воно може розвиватися на фоні тривоги, напруження, переживання втрат, зниження почуття безпеки та тривалого функціонування в умовах потенційної загрози [2; 13]. Саме тому у військовій сфері емоційне вигорання доцільно розглядати як частину ширшого комплексу психологічних реакцій на хронічне стресове та екстремальне навантаження.

Ще однією характерною рисою є зміна ставлення до служби та до власної професійної ролі. У стані вигорання людина може гостріше

переживати розчарування, відчуття безсилля, втрату сенсу окремих зусиль або зниження значущості того, що вона робить [22; 4]. Такі зміни можуть не завжди проявлятися відкрито, однак вони послаблюють внутрішню опору та погіршують мотиваційну основу діяльності. Це особливо важливо у військовій сфері, де внутрішнє прийняття своєї ролі, відчуття обов’язку та смислова включеність у діяльність мають велике значення для збереження психологічної стійкості [1; 20].

Отже, особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців полягають у тому, що воно розвивається на тлі тривалого перебування в екстремальних умовах, хронічного стресу, безперервного бойового напруження, гострого дефіциту часу для повноцінного фізичного та ментального відновлення, а також надвисокого рівня відповідальності за життя особового складу та виконання бойових завдань.

Водночас цей деструктивний стан проявляється через:

— глибоке психофізіологічне виснаження та тотальне емоційне спустошення;

— цинізм і дистанціювання від колег по службі та близьких;

— критичне зниження внутрішньої мотивації до виконання обов'язків;

— загальне погіршення психоемоційного стану (зокрема появу тривожності чи апатії);

— серйозні труднощі у міжособистісній взаємодії та комунікації;

— прогресуюче послаблення професійної ефективності й упевненості у власних силах [17; 1; 24].

РОЗДІЛ 2.
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було організоване відповідно до мети, завдань і гіпотези роботи. Його побудова передбачала послідовний перехід від теоретичного аналізу проблеми до практичного вивчення рівня емоційного вигорання військовослужбовців, рівня сприйманого стресу та показників психоемоційного стану. Такий підхід дав змогу поєднати теоретичні положення з емпіричним матеріалом і забезпечити цілісність дослідження.

Організація дослідження охоплювала кілька взаємопов’язаних етапів. На першому етапі було здійснено теоретичне опрацювання проблеми емоційного вигорання військовослужбовців. У процесі аналізу наукових джерел було уточнено зміст основних понять, визначено об’єкт, предмет, мету, завдання та гіпотезу дослідження. Теоретичний етап дозволив виділити основні психологічні показники, які стали предметом подальшого емпіричного вивчення.

На другому етапі було підібрано психодіагностичний інструментарій. Добір методик здійснювався з урахуванням змісту дослідницької проблеми та необхідності комплексно охарактеризувати емоційне вигорання, рівень сприйманого стресу й психоемоційний стан військовослужбовців. Для оцінки емоційного вигорання було використано Copenhagen Burnout Inventory [27; 25]. Для визначення рівня сприйманого стресу було застосовано шкалу PSS-10 [19]. Для дослідження психоемоційного стану використовувався скорочений варіант методики САН, який включав шість показників: самопочуття, активність, настрій, працездатність, готовність до дії та впевненість. Поєднання цих методик дозволило отримати багатосторонню характеристику психологічного стану респондентів.

На третьому етапі було визначено вибірку досліджуваних і підготовлено процедуру проведення дослідження. Було розроблено інструкції для учасників, визначено порядок пред’явлення методик і забезпечено однакові умови проходження опитування. Особлива увага приділялася тому, щоб процедура була зрозумілою для респондентів, не займала надмірно багато часу та не створювала додаткового психологічного напруження.

На четвертому етапі було проведено безпосередній збір первинних емпіричних даних. Учасники послідовно заповнювали всі запропоновані методики. Спочатку визначалися показники емоційного вигорання за опитувальником CBI [27; 25], далі оцінювався рівень сприйманого стресу за шкалою PSS-10 [19], після чого фіксувалися показники психоемоційного стану за скороченим варіантом методики САН. Така послідовність дозволила спочатку виявити загальний рівень виснаження, потім з’ясувати суб’єктивне переживання стресового навантаження, а вже далі оцінити поточний психоемоційний стан респондентів.

Під час проведення дослідження було дотримано основних етичних принципів. Участь респондентів була добровільною. Учасники були поінформовані про загальний характер дослідження та про те, що отримані результати використовуватимуться лише в узагальненому вигляді. Було забезпечено анонімність відповідей і конфіденційність отриманої інформації. Такі умови мали важливе значення для підвищення щирості відповідей і зменшення впливу зовнішніх чинників на результати опитування.

На п’ятому етапі було здійснено впорядкування та підготовку отриманих даних до подальшої обробки. Первинні результати були систематизовані, після чого за кожною методикою визначалися відповідні кількісні показники. Це створило основу для наступного аналізу, зіставлення результатів між собою та подальшої інтерпретації.

На шостому етапі проводилися обробка, аналіз та інтерпретація результатів. На цьому етапі узагальнювалися показники за всіма

використаними методиками, виявлялися загальні тенденції у вибірці та простежувалися зв’язки між рівнем емоційного вигорання, сприйманим стресом і психоемоційним станом військовослужбовців. Отримані результати надалі стали основою для формулювання висновків і практичних рекомендацій.

Таким чином, організація емпіричного дослідження включала послідовне проходження основних етапів: теоретичне обґрунтування проблеми, добір психодіагностичного інструментарію, визначення вибірки, проведення процедури опитування, обробку й інтерпретацію результатів. Така побудова дослідження забезпечила його логічність, послідовність і цілісність.

2.2. Характеристика вибірки досліджуваних

У дослідженні взяли участь 300 військовослужбовців бригади оперативного призначення. До вибірки були включені особи, які на момент проведення дослідження проходили військову службу та добровільно погодилися взяти участь в опитуванні.

За статевим складом вибірка була представлена переважно чоловіками. Чоловіки становили 85 %, а жінки - 15 % від загальної кількості респондентів. Такий розподіл відображає фактичні особливості складу досліджуваної групи.

Віковий склад досліджуваних був різнорідним. У вибірці були представлені військовослужбовці різних вікових категорій, зокрема особи віком 20-30 років, 30-40 років, 40-50 років, а також старші за 50 років. Найбільшу частину вибірки становили військовослужбовці віком 40-50 років. Зокрема, 18 % респондентів були віком 20-30 років, 27 % - 30-40 років, 41 % - 40-50 років, а 14 % становили особи віком 50 років і старші (рис. 2.1).

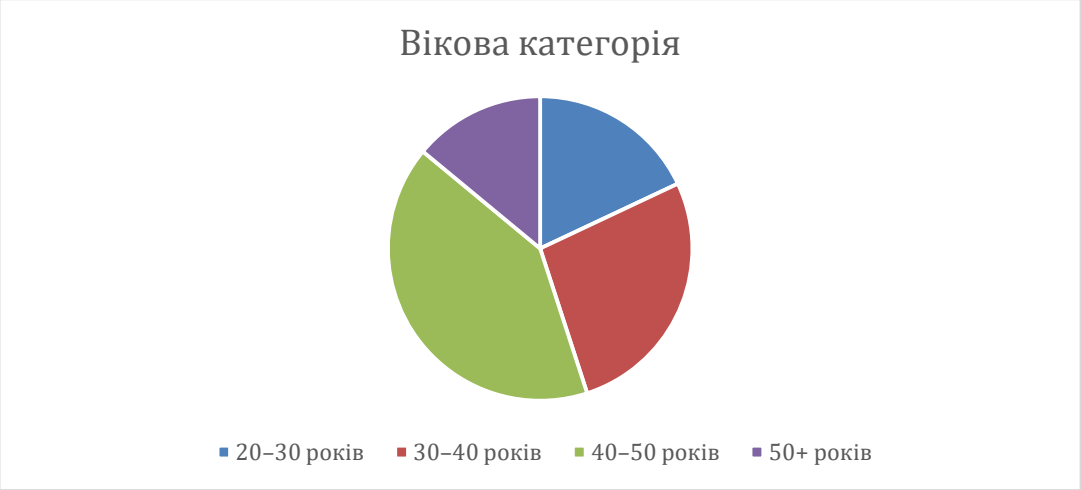


Рисунок 2.1. – Розподіл військовослужбовців за віковими категоріями, %

Як видно з діаграми, найбільшу частку вибірки становлять військовослужбовці віком 40-50 років, тоді як інші вікові категорії представлені меншою мірою. Це свідчить про переважання у складі вибірки осіб зрілого віку, які мають сформований життєвий досвід, певний рівень професійної адаптації та тривалий досвід функціонування в умовах службового навантаження.

Наявність у вибірці представників різних вікових груп має важливе значення для дослідження, оскільки дає можливість охопити різні категорії військовослужбовців та врахувати, що психоемоційний стан, рівень сприйманого стресу і прояви емоційного вигорання можуть виявлятися по-різному на різних етапах професійного й життєвого досвіду.

Досліджувана вибірка є достатньою за обсягом для проведення кількісного аналізу результатів. Загальна кількість респондентів дозволяє виявляти основні тенденції у досліджуваній групі, порівнювати показники між собою та простежувати взаємозв’язки між рівнем емоційного вигорання, рівнем сприйманого стресу та особливостями психоемоційного стану.

Отже, вибірка дослідження була представлена 300 військовослужбовцями бригади оперативного призначення, серед яких переважали чоловіки та особи віком 40-50 років. Такий склад респондентів створив належне підґрунтя для подальшого аналізу емоційного вигорання,

рівня сприйманого стресу та показників психоемоційного стану в умовах військової служби.

2.3. Копенгагенський опитувальник вигорання (Copenhagen Burnout Inventory, CBI) як метод дослідження емоційного вигорання

Для дослідження рівня емоційного вигорання у військовослужбовців було використано Копенгагенський опитувальник вигорання - Copenhagen Burnout Inventory (CBI) [27; 25]. Використання саме цього інструменту зумовлене тим, що він безпосередньо спрямований на вивчення вигорання як стану виснаження та дозволяє оцінити його не в загальному вигляді, а за окремими змістовими напрямами.

CBI є опитувальником, створеним для оцінки фізичного та емоційного виснаження, яке формується внаслідок тривалого навантаження [27]. У його основі лежить розуміння того, що центральною ознакою вигорання є саме втома та виснаження, які можуть проявлятися як на особистісному рівні, так і в межах професійної діяльності або у взаємодії з іншими людьми [27; 25]. Такий підхід є важливим, оскільки дозволяє розглядати емоційне вигорання не як однорідний стан, а як явище, що має кілька взаємопов’язаних проявів.

Структура опитувальника включає три основні шкали [27]. Перша шкала - особистісне вигорання - відображає загальний рівень фізичного та емоційного виснаження людини незалежно від того, чим саме воно зумовлене. Друга шкала - вигорання, пов’язане з роботою - дає змогу визначити, наскільки виснаження респондента пов’язане саме з його професійною діяльністю. Третя шкала - вигорання, пов’язане з взаємодією з людьми - дозволяє оцінити, наскільки напруженою та виснажливою для людини є взаємодія з іншими [27; 25]. Саме така побудова методики робить її особливо корисною для вивчення психологічного стану військовослужбовців, оскільки дає можливість побачити, у якій саме сфері виснаження проявляється найсильніше.

У класичному варіанті CBI містить 19 запитань [27; 25]. Частина з них стосується частоти переживання певних станів, а частина - ступеня їх вираженості. Респондент обирає той варіант відповіді, який найбільше відповідає його стану або досвіду. У подальшому відповіді переводяться у бальну систему, після чого обчислюються показники за кожною окремою шкалою. Такий спосіб побудови опитувальника є зручним для респондента і водночас дає можливість отримати кількісно виражені результати. Бланк опитування та характеристика розшифрування Копенгагенського опитувальника вигорання подано в додатку А.

Особливістю цієї методики є те, що результати інтерпретуються за шкалою від 0 до 100 балів, де вищі значення вказують на вищий рівень вигорання [27; 25]. Такий формат оцінювання дозволяє легко зіставляти результати між шкалами та бачити загальний рівень виснаження. У практичному використанні цієї методики зазвичай вважається, що показники в межах 50-74 балів свідчать про помірний рівень вигорання, 75-99 балів - про високий рівень, а 100 балів - про дуже високий рівень вигорання [25]. Нижчі значення свідчать про меншу вираженість виснаження.

Важливою перевагою CBI є його змістова спрямованість саме на стан виснаження, а не лише на загальне невдоволення діяльністю чи окремі емоційні труднощі. Це дає змогу використовувати опитувальник для більш точного виявлення емоційного вигорання як психологічного явища. У межах цього дослідження така особливість є принципово важливою, оскільки емоційне вигорання розглядається як один із центральних показників психологічного стану військовослужбовців.

Доцільність використання CBI в цьому дослідженні зумовлена також тим, що його структура добре відповідає специфіці військової професійної діяльності. В умовах служби виснаження може бути пов’язане як із загальним психологічним і фізичним перевантаженням, так і безпосередньо з професійними обов’язками або постійною взаємодією з іншими людьми в умовах напруження. Завдяки цьому CBI дозволяє отримати не лише

загальний показник вигорання, а й більш детально зрозуміти його змістове наповнення [27].

У дослідженні СВІ використовувався як основний інструмент для визначення рівня емоційного вигорання. За його допомогою оцінювалися показники виснаження у військовослужбовців, після чого отримані результати підлягали кількісному аналізу. Надалі ці показники порівнювалися з рівнем сприйманого стресу та характеристиками психоемоційного стану. Це дало змогу розглядати емоційне вигорання не ізольовано, а в системі його зв'язків з іншими психологічними показниками.

Таким чином, Копенгагенський опитувальник вигорання є придатним інструментом для вивчення емоційного вигорання військовослужбовців, оскільки дозволяє оцінити рівень виснаження за кількома змістовими напрямами, отримати кількісно виражені результати та використати їх для подальшого аналізу взаємозв'язку між вигоранням, стресом і психоемоційним станом.

2.4. Шкала сприйманого стресу PSS-10 як метод оцінки рівня стресу

Для визначення рівня сприйманого стресу у військовослужбовців було використано шкалу сприйманого стресу PSS-10 [19]. Застосування саме цього опитувальника зумовлене тим, що він дозволяє оцінити не лише сам факт наявності напружених обставин у житті людини, а насамперед її суб'єктивне переживання стресу, тобто те, наскільки життєві події сприймаються як складні, неконтрольовані та перевантажувальні.

Шкала PSS була розроблена як інструмент самозвіту для вимірювання психологічного стресу. Її зміст побудований таким чином, щоб виявити, як часто протягом певного періоду людина переживає стан перевантаження, напруження, внутрішньої нестабільності або недостатнього контролю над обставинами [19]. На відміну від опитувальників, які фіксують перелік

конкретних стресових подій, PSS-10 дає змогу оцінити саме суб’єктивний рівень стресу, тобто психологічну реакцію людини на власні життєві обставини.

У межах цього дослідження було використано версію PSS-10, яка містить 10 запитань [19]. Ця версія є скороченим варіантом шкали й широко застосовується в психологічних дослідженнях завдяки своїй компактності, зрозумілості та зручності для кількісного аналізу. У довіднику з користування шкалою зазначається, що саме PSS-10 має добрі психометричні характеристики та є придатною для вимірювання рівня сприйманого стресу в різних вибірках [19]. Бланк опитування шкали PSS-10 подано в додатку Б.

Респонденту пропонується оцінити, як часто протягом останнього місяця він переживав стани, пов’язані зі стресом. Відповіді подаються за п’ятибальною шкалою частоти. Варіанти відповідей відображають ступінь частоти переживання певних станів — від повної відсутності до дуже частого їх прояву [19]. Така форма є простою для заповнення і водночас дозволяє отримати узагальнений числовий показник, який відображає суб’єктивний рівень психологічного напруження.

Зміст запитань PSS-10 пов’язаний із переживанням напруженості, труднощами у контролі над обставинами, відчуттям перевантаженості та здатністю впоратися з життєвими труднощами [19]. Таким чином, шкала охоплює не тільки негативні емоційні переживання, а й суб’єктивне сприйняття власної можливості контролювати ситуацію. Саме це є важливим для психологічного аналізу, оскільки стрес у значній мірі визначається не лише зовнішніми подіями, а й тим, як людина їх оцінює.

Загальний бал за шкалою PSS-10 може варіюватися від 0 до 40 балів, причому вищі значення свідчать про вищий рівень сприйманого стресу [19]. У методичному описі шкали пропонується така інтерпретація результатів: показники в межах 0–13 балів відповідають низькому рівню сприйманого стресу, 14–26 балів — помірному рівню, а 27–40 балів — високому рівню сприйманого стресу [19]. Такий підхід дозволяє не лише отримати кількісне

значення результату, а й визначити, до якого рівня стресового навантаження належить конкретний показник.

Застосування PSS-10 у межах цього дослідження є доцільним з кількох причин. По-перше, шкала дозволяє виявити саме те, як військовослужбовці суб'єктивно переживають стресове навантаження, а не лише констатувати наявність об'єктивно складних умов служби. По-друге, вона є короткою за обсягом і зручною в застосуванні, що має важливе значення при проведенні опитування серед великої кількості респондентів. По-третє, використання цієї методики дає змогу зіставити рівень стресу з показниками емоційного вигорання та психоемоційного стану, що є важливим для перевірки гіпотези дослідження.

2.5. Скорочений варіант методики САН як засіб оцінки психоемоційного стану військовослужбовців

Для оцінки психоемоційного стану військовослужбовців було використано скорочений варіант методики САН. Використання цього інструменту зумовлене тим, що він дає можливість швидко отримати узагальнену інформацію про актуальний функціональний та емоційний стан респондента, а також зафіксувати його суб'єктивну оцінку власного самопочуття в момент обстеження. У межах цього дослідження така оцінка мала важливе значення, оскільки дозволяла розглядати емоційне вигорання не ізольовано, а у зв'язку з поточним психоемоційним станом військовослужбовців.

Скорочений варіант методики був побудований за логікою самооцінки актуального стану та містив 6 пунктів, кожен із яких відображав окремий показник психоемоційного функціонування. Респондентам пропонувалося оцінити власний стан за такими критеріями: самопочуття, активність, настрій, працездатність, готовність до дії, впевненість. Саме ці показники були обрані тому, що вони дають можливість охарактеризувати не лише

загальне емоційне тло, а й ті складові психічного стану, які мають безпосереднє значення для діяльності військовослужбовця в умовах напруження.

Кожен із зазначених показників має самостійне психологічне значення. Самопочуття відображає загальне суб'єктивне відчуття фізичного та психічного стану. Активність характеризує рівень внутрішньої енергії, бадьорості, включеності в діяльність і готовності до дії. Настрій відображає емоційне тло, на якому людина перебуває в момент обстеження. Працездатність дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття здатності виконувати завдання, витримувати навантаження та зберігати продуктивність. Готовність до дії характеризує ступінь внутрішньої мобілізації та налаштованості на активне реагування. Впевненість відображає суб'єктивне відчуття внутрішньої опори, зібраності та віри у власні можливості. У сукупності ці показники дозволяють отримати досить цілісне уявлення про актуальний психоемоційний стан військовослужбовця.

Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою, де кожен респондент мав обрати варіант відповіді від 1 до 5 балів відповідно до власного стану за кожним із шести показників. Такий формат є простим, зрозумілим і зручним для заповнення, а також дозволяє надалі здійснювати кількісний аналіз отриманих результатів. Вищі бали за кожним із показників інтерпретувалися як свідчення більш сприятливого психоемоційного стану, тоді як нижчі бали вказували на менш сприятливі характеристики функціонального стану. Бланк опитування скороченого варіанта методики САН подано в додатку В.

Застосування саме скороченого варіанта методики було зумовлене практичними умовами проведення дослідження. Компактний формат опитувальника дозволяв зменшити час заповнення, не перевантажувати респондентів великою кількістю однотипних завдань і водночас отримати достатню інформацію про основні компоненти поточного психоемоційного стану. Такий підхід є доцільним у дослідженнях, що проводяться у великих

вибірках, а також в умовах, де важливо забезпечити доступність, простоту та зрозумілість процедури опитування.

Використання скороченого варіанта методики САН у межах цього дослідження дало змогу оцінити ті характеристики психічного стану, які безпосередньо пов'язані з повсякденним функціонуванням військовослужбовця. Умови військової служби вимагають від людини достатнього рівня активності, працездатності, внутрішньої зібраності та готовності до дії. Саме тому включення до дослідження таких показників, як самопочуття, настрій, працездатність і впевненість, дозволяє глибше зрозуміти загальний психологічний стан досліджуваних.

Поєднання скороченого варіанта методики САН з опитувальником СВІ та шкалою PSS-10 забезпечило комплексний підхід до вивчення психологічного стану військовослужбовців. Якщо опитувальник СВІ дозволяв оцінити рівень емоційного вигорання, а шкала PSS-10 - визначити рівень сприйманого стресу, то скорочений варіант методики САН давав змогу зафіксувати актуальний функціональний і емоційний стан респондентів. Саме таке поєднання методик створювало підґрунтя для подальшого аналізу взаємозв'язку між виснаженням, стресом і поточним психоемоційним станом.

Таким чином, скорочений варіант методики САН є придатним інструментом для оцінки психоемоційного стану військовослужбовців. Він дозволяє виявити особливості самопочуття, активності, настрою, працездатності, готовності до дії та впевненості, що має важливе значення для комплексного аналізу емоційного вигорання в умовах військової служби.

2.6. Методи обробки та аналізу результатів дослідження

Після завершення емпіричного етапу дослідження було здійснено обробку та аналіз отриманих результатів. Цей етап мав важливе значення, оскільки саме він дозволяє перейти від окремих індивідуальних відповідей

респондентів до узагальнених висновків щодо особливостей емоційного вигорання військовослужбовців, рівня сприйманого стресу та показників їхнього психоемоційного стану.

Обробка результатів проводилася послідовно. Спочатку було здійснено перевірку заповнених бланків опитування, упорядкування отриманих даних та їх підготовку до подальшого аналізу. На цьому етапі перевірялася повнота відповідей, правильність заповнення бланків та можливість подальшого кількісного опрацювання результатів. Після цього відповіді респондентів були згруповані відповідно до кожної використаної методики.

Наступним кроком став кількісний аналіз результатів. Для цього було здійснено підрахунок індивідуальних показників за кожною методикою. За опитувальником Copenhagen Burnout Inventory визначалися показники емоційного вигорання відповідно до основних шкал методики [27; 25]. За шкалою PSS-10 обчислювався загальний показник сприйманого стресу [19]. За скороченим варіантом методики САН визначалися бальні показники за шістьма характеристиками психоемоційного стану: самопочуття, активність, настрій, працездатність, готовність до дії та впевненість.

Після підрахунку індивідуальних результатів проводилося їх узагальнення на груповому рівні. З цією метою застосовувалися методи описової статистики, які дозволяють представити загальну характеристику досліджуваної вибірки. У межах описової статистики визначалися середні значення показників, а також загальні тенденції у розподілі результатів. Використання таких методів дало можливість побачити, які саме характеристики були більш або менш вираженими у вибірці військовослужбовців.

Окреме значення мав якісний аналіз результатів. Його сутність полягала в інтерпретації числових показників відповідно до змісту використаних методик. Це дозволило перейти від простого фіксування балів до їх психологічного тлумачення. Зокрема, вищі показники за опитувальником CBI розглядалися як свідчення більш вираженого

емоційного вигорання [27; 25]. Вищі показники за шкалою PSS-10 інтерпретувалися як свідчення вищого рівня сприйманого стресу [19]. Вищі бали за скороченим варіантом методики САН, навпаки, свідчили про більш сприятливий психоемоційний стан респондента.

Важливе місце у дослідженні займав кореляційний аналіз, який використовувався для виявлення взаємозв'язків між основними досліджуваними показниками. Застосування цього методу зумовлене тим, що одним із завдань роботи було встановлення зв'язку між рівнем емоційного вигорання, рівнем сприйманого стресу та показниками психоемоційного стану військовослужбовців. Кореляційний аналіз дозволяє визначити, чи пов'язані між собою окремі змінні, а також встановити напрям такого зв'язку - прямий або обернений.

У межах цього дослідження кореляційний аналіз давав можливість простежити, чи супроводжується підвищення рівня емоційного вигорання зростанням рівня сприйманого стресу та погіршенням показників психоемоційного стану. Такий підхід є важливим, оскільки він дозволяє розглядати емоційне вигорання не окремо, а як частину ширшої системи психологічних змін, що виникають у військовослужбовців під впливом тривалого навантаження та стресу.

Поряд із кількісним аналізом використовувався і порівняльний аналіз отриманих результатів. Його мета полягала у зіставленні показників за різними методиками та виявленні загальних тенденцій у межах вибірки. Такий підхід дозволяв встановити, наскільки рівень емоційного вигорання узгоджується з рівнем сприйманого стресу та поточним психоемоційним станом. Саме завдяки поєднанню кількісного, якісного, порівняльного та кореляційного аналізу стало можливим комплексно охарактеризувати результати дослідження.

Узагальнення отриманих даних здійснювалося з урахуванням мети й завдань роботи. Обробка результатів не зводилася лише до механічного підрахунку показників, а була спрямована на виявлення основних

психологічних закономірностей, характерних для досліджуваної вибірки. Саме такий підхід дає можливість співвіднести емпіричні результати з теоретичними положеннями першого розділу, перевірити гіпотезу дослідження та сформулювати науково обґрунтовані висновки.

РОЗДІЛ 3.
АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Аналіз показників емоційного вигорання військовослужбовців за методикою CBI

Оцінювання рівня емоційного вигорання здійснювалося за допомогою Копенгагенського опитувальника (Copenhagen Burnout Inventory, CBI), який дозволяє окремо розглянути три складові цього стану: особистісне вигорання, вигорання, пов’язане з професійною діяльністю, а також вигорання, що проявляється у взаємодії з іншими людьми [27; 25]. Бланк опитувальника подано в додатку А.

Такий підхід дає можливість не обмежуватися загальною оцінкою виснаження, а розглянути, в якій саме сфері воно проявляється більш виражено. У контексті військової служби це має особливе значення, оскільки навантаження формується під впливом різних факторів - як професійних, так і психологічних, пов’язаних із тривалим перебуванням у стані напруження [8; 17].

Під час аналізу результатів простежується доволі послідовна тенденція: зі збільшенням віку рівень емоційного вигорання зростає. Ця зміна не є різкою, але вона помітна у всіх вікових групах і проявляється за всіма шкалами опитувальника.

Для більш наочного представлення отриманих даних середні значення показників емоційного вигорання узагальнено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Середні показники емоційного вигорання військовослужбовців за методикою СВІ

Вікова група	Особистісне вигорання	Професійне вигорання	Вигорання у взаємодії з людьми
20-30 років	35-38	40-44	34-40
30-40 років	50-54	57-60	51-55
40-50 років	65-69	65-72	64-66
50+ років	73-75	70-76	68-70

Як видно з таблиці, найнижчі показники за всіма шкалами зафіксовано у групі 20-30 років. У цій категорії значення залишаються в межах середнього рівня, що свідчить про відносно стабільний психоемоційний стан. Виснаження тут не виглядає як постійний стан, а радше як реакція на окремі навантаження, після яких можливе відновлення.

У групі 30-40 років показники вже помітно вищі. Різниця з молодшою категорією є достатньо відчутною, хоча ще не критичною. На цьому етапі можна говорити про поступове накопичення напруження. Відновлення після навантаження стає менш повним, а відчуття втоми може зберігатися довше, ніж раніше.

Найбільш виражена зміна спостерігається між групами 30-40 і 40-50 років. Саме тут показники переходять у високий діапазон. У віковій категорії 40-50 років значення за всіма шкалами вже стабільно високі. Це означає, що виснаження перестає бути тимчасовим і набуває більш стійкого характеру. У такому стані навіть звичні навантаження можуть сприйматися як більш складні.

У групі 50+ років показники залишаються високими, але їх зростання вже не є різким. Вони утримуються приблизно на одному рівні. Така стабільність може свідчити про те, що емоційне вигорання набуває хронічного характеру. У цьому випадку мова йде не про погіршення, а про стан, який уже сформувався і зберігається протягом тривалого часу.

Якщо порівнювати крайні вікові групи - 20-30 і 50+ років - різниця виглядає не лише кількісною, а й якісною. У молодших військовослужбовців

виснаження має більш ситуативний характер, тоді як у старших воно стає фоновим станом. Це помітно і за характером показників: у молодшій групі вони більш “рухливі”, тоді як у старшій - стабільно високі.

Окремий інтерес становить аналіз різних складових емоційного вигорання. Найвищі значення у всіх вікових групах має професійне вигорання. Воно стабільно перевищує інші показники, що виглядає закономірно з урахуванням специфіки військової діяльності. Постійна відповідальність, необхідність швидко приймати рішення та перебування в умовах підвищеної напруги створюють значне навантаження саме у професійній сфері.

Особистісне вигорання також зростає з віком, але його динаміка є більш поступовою. Це може свідчити про те, що внутрішнє виснаження формується не одразу, а накопичується поступово. Спочатку воно проявляється як втома, потім - як стійке напруження, а з часом - як зниження енергетичного ресурсу.

Показники вигорання у взаємодії з людьми у всіх групах залишаються дещо нижчими. Вони також зростають, але не так різко, як інші компоненти. Це може вказувати на те, що міжособистісна взаємодія не є основним джерелом виснаження, хоча її роль з віком поступово посилюється.

Зростання показників емоційного вигорання можна розглядати і у зв’язку з умовами військової служби. Тривале перебування в стані напруження, необхідність постійної мобілізації ресурсів, а також обмежені можливості для повноцінного відновлення створюють ситуацію, у якій навіть звичні навантаження поступово накопичуються.

У таких умовах відновлення часто є неповним, і це призводить до того, що виснаження не зникає повністю, а зберігається як фон. З часом цей фон стає більш вираженим, що і відображається у зростанні показників у старших вікових групах. Подібна динаміка узгоджується з уявленнями про емоційне вигорання як процес, що формується під впливом тривалого стресу [8; 11].

Важливо, що ці зміни мають поступовий характер. Спочатку з’являється втома, яка ще не впливає суттєво на діяльність, далі - більш стійке напруження, а потім - стан, коли виснаження стає постійним. Саме така послідовність добре простежується при переході від молодших до старших вікових груп.

У цілому за всіма шкалами опитувальника спостерігається одна й та сама тенденція: нижчі показники у молодших військовослужбовців і поступове їх зростання у старших. Це дозволяє розглядати тривалість перебування в умовах підвищеного навантаження як один із ключових чинників, пов’язаних із формуванням емоційного вигорання.

3.2. Аналіз рівня сприйманого стресу військових за шкалою PSS-10

Оцінювання рівня сприйманого стресу здійснювалося за допомогою шкали PSS-10 (Perceived Stress Scale), яка дозволяє визначити, наскільки людина схильна сприймати життєві ситуації як напружені, неконтрольовані або перевантажені [28; 8]. Бланк опитувальника подано в додатку Б.

Особливістю цієї методики є те, що вона відображає не стільки об’єктивну кількість стресових подій, скільки їх суб’єктивне переживання. Це важливо, оскільки однакові умови можуть по-різному впливати на різних людей залежно від їхнього досвіду, ресурсу та здатності до адаптації.

Під час аналізу отриманих результатів, як і у випадку з емоційним вигоранням, простежується залежність рівня стресу від віку військовослужбовців. Загальна тенденція полягає у поступовому зростанні показників зі збільшенням віку.

Для зручності аналізу середні значення рівня сприйманого стресу узагальнено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 – Середні показники рівня сприйманого стресу військовослужбовців за шкалою PSS-10

Вікова група	Середній бал
20-30 років	16
30-40 років	21
40-50 років	26
50+ років	27

Як видно з таблиці, найнижчі показники сприйманого стресу зафіксовано у групі 20-30 років. Значення в межах 15-17 балів відповідають середньому рівню і свідчать про відносно стабільне сприйняття ситуацій. У цій категорії напруження не є постійним і, як правило, має ситуативний характер.

У групі 30-40 років показники зростають до 19-22 балів. Це вже ближче до верхньої межі середнього рівня. У цьому випадку стрес починає сприйматися як більш регулярний, а не лише як реакція на окремі події. З’являється відчуття постійного навантаження, яке не завжди вдається повністю компенсувати.

У віковій групі 40-50 років показники переходять у високий діапазон і становлять у середньому 24-27 балів. Це свідчить про те, що значна частина ситуацій сприймається як напружена або складна. Знижується відчуття контролю над подіями, а рівень внутрішнього напруження стає більш стабільним.

У групі 50+ років показники залишаються на високому рівні і не демонструють суттєвого зростання порівняно з попередньою групою. Вони коливаються в межах 25-28 балів. Така стабільність може свідчити про те, що високий рівень стресу стає звичним станом і не супроводжується різкими змінами.

Якщо порівнювати крайні вікові групи, можна помітити суттєву різницю у сприйнятті навантаження. У молодших військовослужбовців стрес

частіше пов’язаний із конкретними ситуаціями, тоді як у старших він має більш загальний характер і сприймається як постійний фон.

Зростання рівня стресу можна розглядати у зв’язку з тривалістю перебування в умовах підвищеного навантаження. З часом навіть звичні завдання можуть сприйматися як більш складні через накопичення втоми та зниження здатності до повноцінного відновлення.

Важливо також враховувати, що суб’єктивне сприйняття стресу пов’язане з відчуттям контролю над ситуацією. У молодших військовослужбовців це відчуття, як правило, виражене сильніше, тоді як у старших воно може знижуватися. Це, у свою чергу, посилює відчуття напруження навіть за відсутності різких змін у зовнішніх умовах [28; 8].

Окремо варто звернути увагу на те, що зростання показників стресу відбувається поступово. Воно не має різких стрибків, а скоріше нагадує накопичення. Спочатку це поодинокі ситуації, потім - більш регулярне напруження, а з часом - стан, який сприймається як звичний.

Така динаміка добре узгоджується з уявленнями про хронічний стрес, який формується не внаслідок окремих подій, а через тривалий вплив навантаження. У цьому випадку важливу роль відіграє не інтенсивність окремих факторів, а їх тривалість [8; 17].

Якщо розглядати отримані результати разом із показниками емоційного вигорання, можна помітити схожу тенденцію: у молодших групах показники нижчі, тоді як у старших - вищі. Це дозволяє припустити, що підвищення рівня стресу пов’язане із поступовим виснаженням психоемоційних ресурсів.

У цілому результати свідчать про те, що рівень сприйманого стресу змінюється залежно від віку та тривалості перебування в умовах навантаження. Найнижчі показники характерні для молодших військовослужбовців, тоді як у старших групах стрес набуває більш вираженого і стабільного характеру.

3.3. Аналіз показників психоемоційного стану військовослужбовців за методикою САН

Оцінювання психоемоційного стану військовослужбовців здійснювалося за допомогою скороченого варіанту методики САН, яка дозволяє визначити рівень самопочуття, активності та настрою. Методика широко використовується для оцінки загального функціонального стану людини та є зручною у прикладних психологічних дослідженнях [26; 27]. Бланк опитувальника подано в додатку В.

Використання саме скороченого варіанту САН зумовлене умовами проведення дослідження. Такий формат розроблений для швидкого скринінгу психоемоційного стану та дозволяє отримати узагальнену оцінку без значного навантаження на респондентів. У військовому середовищі це має особливе значення, оскільки тривалі опитування можуть впливати на точність відповідей або викликати втому.

Крім того, скорочений варіант орієнтований на базові показники, які є найбільш чутливими до змін у стані людини — самопочуття, активність і настрій. Саме ці аспекти найшвидше реагують на стресове навантаження і дозволяють зафіксувати загальний психоемоційний фон.

На відміну від методик, спрямованих на оцінку тривалих процесів, таких як емоційне вигорання чи хронічний стрес, САН дає змогу побачити поточний стан Це робить її доречною для доповнення загальної картини дослідження.

Під час аналізу отриманих результатів простежується досить чітка залежність показників від віку. На відміну від попередніх методик, де зміни виглядають більш поступовими, у випадку САН ця тенденція проявляється більш наочно.

Для узагальнення результатів середні значення показників психоемоційного стану подано в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Середні показники психоемоційного стану військовослужбовців за методикою САН

Вікова група	Середній бал САН
20–30 років	27–30
30–40 років	21–23
40–50 років	15–18
50+ років	14–16

Як видно з таблиці, найвищі показники зафіксовано у групі 20–30 років. Значення в межах 27–30 балів відповідають достатньому рівню самопочуття, активності та настрою. У цій категорії психоемоційний стан виглядає відносно стабільним, без виражених ознак виснаження. Відчуття втоми може виникати, але не має постійного характеру.

У групі 30–40 років показники знижуються до 21–23 балів. Це ще не критичний рівень, але вже помітно, що загальний тонус і активність зменшуються. Втома стає більш регулярною, а відновлення після навантаження — менш повним.

У віковій категорії 40–50 років показники знижуються до 15–18 балів. Це вже низький рівень, який свідчить про погіршення самопочуття, зниження активності та менш стабільний емоційний стан. У цьому випадку виснаження відчувається більш постійно і може впливати на повсякденну діяльність.

У групі 50+ років показники залишаються на низькому рівні і коливаються в межах 14–16 балів. Вони не демонструють різкого падіння порівняно з попередньою групою, але залишаються стабільно низькими. Така стабільність може вказувати на те, що подібний стан вже не є тимчасовим, а закріплюється як звичний.

Якщо порівнювати крайні вікові групи, різниця виглядає досить відчутною. У молодших військовослужбовців переважає стан активності та відносного психологічного комфорту, тоді як у старших — зниження енергії, підвищена втома та менш стабільний емоційний фон.

Зниження показників САН добре узгоджується з результатами, отриманими за методиками CBI та PSS. У тих випадках спостерігалося зростання вигорання і стресу з віком, тоді як тут — зворотна тенденція: чим старша група, тим нижчі показники самопочуття, активності та настрою.

Така динаміка виглядає логічною. Підвищення рівня стресу та емоційного вигорання супроводжується погіршенням загального стану. Це означає, що різні методики фіксують різні сторони одного процесу.

Окремо варто звернути увагу на характер змін. Вони не є різкими, а відбуваються поступово. Спочатку знижується активність, потім з’являється більш виражена втома, а з часом цей стан стає постійним. Така послідовність добре співвідноситься з уявленнями про розвиток психоемоційного виснаження.

Ці результати можна розглядати і в контексті умов військової служби. Тривале перебування в стані напруження, обмежені можливості для відпочинку та необхідність постійної мобілізації ресурсів поступово впливають на загальний стан організму і психіки.

Навіть за відсутності гострих стресових подій може зберігатися фонове виснаження, яке проявляється у зниженні самопочуття та активності. З часом цей стан стає більш стабільним і менш залежним від окремих ситуацій.

У цілому можна відзначити, що показники психоемоційного стану мають чітку залежність від віку. Вищі значення характерні для молодших військовослужбовців, тоді як у старших групах спостерігається їх поступове зниження. Це узгоджується з загальною тенденцією накопичення психоемоційного навантаження з часом.

3.4. Аналіз взаємозв’язку показників емоційного вигорання, стресу та психоемоційного стану військовослужбовців

Порівняння результатів, отриманих за методиками CBI, PSS-10 та САН, дозволяє простежити загальну закономірність змін психоемоційного

стану військовослужбовців залежно від віку та тривалості перебування в умовах підвищеного навантаження.

Насамперед звертає на себе увагу узгодженість результатів: зі збільшенням віку спостерігається зростання показників емоційного вигорання та рівня сприйманого стресу, тоді як показники психоемоційного стану, навпаки, знижуються. Така динаміка простежується у всіх вікових групах і не має випадкового характеру.

У групі 20–30 років зафіксовано найнижчі показники емоційного вигорання та стресу, що супроводжується відносно високими значеннями за методикою САН. Це свідчить про те, що за умов меншого досвіду перебування у стресогенному середовищі психоемоційні ресурси зберігаються на достатньому рівні.

У групі 30–40 років ситуація поступово змінюється. Показники вигорання і стресу зростають, а рівень самопочуття, активності та настрою знижується. На цьому етапі ще не спостерігається критичних змін, однак уже помітна тенденція до накопичення напруження.

У вікових групах 40–50 та 50+ років ця тенденція стає більш вираженою. Високі показники емоційного вигорання поєднуються з високим рівнем сприйманого стресу та низькими показниками психоемоційного стану. У цих групах виснаження має більш стійкий характер і проявляється не лише у зниженні активності, а й у загальному погіршенні самопочуття.

Якщо розглядати ці результати у взаємозв’язку, можна помітити, що підвищення рівня стресу супроводжується зростанням емоційного вигорання. У свою чергу, обидва ці показники пов’язані зі зниженням самопочуття, активності та настрою. Тобто йдеться не про окремі явища, а про взаємопов’язані процеси.

Такий зв’язок виглядає логічним. Тривале перебування у стані стресу призводить до поступового виснаження психологічних ресурсів. У результаті знижується здатність до відновлення, зростає втома і формується стан емоційного вигорання. Це, у свою чергу, впливає на загальний психоемоційний стан, що відображається у показниках САН.

Важливо, що ці зміни мають накопичувальний характер. Вони не виникають раптово, а формуються поступово під впливом тривалого навантаження. Саме тому у молодших групах показники виглядають більш стабільними, тоді як у старших вони демонструють більш виражене відхилення.

Окремо можна звернути увагу на те, що найбільш чутливим до змін виявляється психоемоційний стан. Показники САН реагують швидше і більш наочно відображають зміни, які відбуваються під впливом стресу та вигорання. У той час як СВІ і PSS фіксують більш тривалі процеси, САН дозволяє побачити їх поточний прояв.

При цьому не спостерігається ситуацій, коли високий рівень стресу або вигорання поєднується з високими показниками самопочуття та активності. Це ще раз підтверджує узгодженість отриманих результатів і їх логічний взаємозв’язок.

Таким чином, можна говорити про наявність стійкої залежності між досліджуваними показниками. Підвищення рівня сприйманого стресу пов’язане зі зростанням емоційного вигорання, а обидва ці фактори супроводжуються зниженням психоемоційного стану.

Ця залежність не є різкою або лінійною, однак вона має чітку спрямованість і простежується у всіх вікових групах. Вона відображає загальний процес поступового виснаження психоемоційних ресурсів під впливом тривалого навантаження.

У цілому результати дозволяють розглядати емоційне вигорання, стрес і психоемоційний стан як взаємопов’язані компоненти єдиного процесу, що формується в умовах підвищеного навантаження та тривалого впливу стресо-генеруючих факторів.

3.5. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання військовослужбовців

Отримані результати вказують на поступове зростання рівня емоційного вигорання та стресу зі збільшенням віку, а також на зниження

показників психоемоційного стану. Така динаміка потребує уваги не лише на рівні індивідуальної роботи, а й у контексті організації служби.

Одним із ключових напрямів профілактики є своєчасне виявлення ознак психоемоційного виснаження. У цьому контексті доцільним є використання коротких скринінгових методик, зокрема скороченого варіанту САН, який дозволяє швидко оцінити поточний стан військовослужбовців без значного навантаження. Регулярне застосування таких інструментів дає можливість виявляти зміни ще на ранніх етапах.

Важливим напрямом є також оптимізація режиму служби та відпочинку. Навіть за умов обмежених ресурсів доцільно забезпечувати мінімальні можливості для відновлення — короткі перерви, чергування навантаження, а також періоди зниженого психоемоційного напруження. Повна відсутність відновлення з часом призводить до накопичення виснаження.

Окрему увагу доцільно приділяти роботі з особовим складом старших вікових груп, оскільки саме у них показники вигорання та стресу є найбільш вираженими. У таких випадках доцільним є не лише загальний підхід, а більш індивідуалізована підтримка, спрямована на зниження рівня напруження та відновлення ресурсів.

Ефективним напрямом профілактики є також розвиток навичок саморегуляції. До них можна віднести техніки дихання, короткі вправи на зниження напруження, а також формування навичок контролю емоційного стану. Такі методи не потребують складних умов і можуть застосовуватися безпосередньо в процесі служби.

Не менш важливим є створення умов для неформальної підтримки в колективі. Взаєморозуміння, можливість обговорення складних ситуацій та підтримка з боку колег можуть частково знижувати рівень напруження і запобігати накопиченню стресу.

Також доцільним є інформування військовослужбовців про прояви емоційного вигорання. Розуміння власного стану дозволяє швидше помічати

негативні зміни і відповідно реагувати на них. У багатьох випадках сам факт усвідомлення проблеми вже знижує її інтенсивність.

З урахуванням отриманих результатів можна відзначити, що профілактика емоційного вигорання має бути комплексною. Вона повинна включати як організаційні заходи, так і індивідуальні стратегії, спрямовані на підтримку психоемоційного стану.

Окремо варто підкреслити, що ефективність профілактичних заходів значною мірою залежить від їх регулярності. Разові заходи, як правило, не дають стійкого результату, тоді як системний підхід дозволяє поступово знижувати рівень напруження і запобігати розвитку вигорання.

Таким чином, зниження рівня емоційного вигорання можливе за умови поєднання своєчасного виявлення змін, організації умов для відновлення та формування навичок саморегуляції. Це дозволяє підтримувати більш стабільний психоемоційний стан навіть у складних умовах служби.

ВИСНОВКИ

У ході проведеного наукового дослідження було детально розглянуто специфічні особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців, а також його безпосередній взаємозв’язок із рівнем сприйманого стресу та загальним психоемоційним станом індивіда. Отримані емпіричні результати дозволяють глибше зрозуміти динаміку цих показників, особливості їхньої трансформації та характер інтерференції (взаємовпливу) між собою в умовах виконання службово-бойових завдань.

1. Теоретико-методологічний аналіз проблеми показав, що синдром емоційного вигорання не є одномоментним актом, а формується поступово, стадійно, і причинно пов’язаний із тривалим, систематичним психоемоційним навантаженням високої інтенсивності. На поведінковому та соматичному рівнях воно проявляється у суттєвому виснаженні внутрішніх адаптаційних ресурсів, прогресуючому зниженні життєвої енергії, а також деструктивних змінах емоційного стану [26; 27]. В умовах військової діяльності зазначені процеси значно посилюються та прискорюються через чинники постійного психологічного напруження, загрози життю та високого рівня персональної й колективної відповідальності.

2. За результатами застосування Копенгагенського опитувальника вигорання (CBI) було встановлено чітку закономірність, згідно з якою рівень емоційного вигорання має тенденцію до зростання пропорційно віку та стажу служби досліджуваних. У представників молодшого масиву військовослужбовців показники деструкції залишаються на відносно низькому або помірному рівнях, тоді як у старших вікових групах вони досягають критично високих значень. При цьому в структурі синдрому найбільш вираженим і домінантним виявився саме компонент професійного вигорання, пов'язаний із безпосередньою службовою діяльністю.

3. Емпіричне дослідження рівня сприйманого стресу за шкалою PSS-10 також зафіксувало поступове та статистично значуще зростання

критеріїв напруження. У молодших військовослужбовців переживання стресу має переважно ситуативний, дискретний характер і здебільшого виступає реакцією на конкретні поточні події. Натомість у старших вікових групах стресові стани набувають хронічного, стабільного та пролонгованого характеру, свідчачи про кумулятивний (накопичувальний) ефект психічного навантаження.

4. Результати, отримані за допомогою експрес-діагностики САН, переконливо свідчать про лінійне зниження інтегральних показників самопочуття, активності та настрою в міру збільшення віку опитуваних. У молодших підгрупах спостерігається порівняно вища стабільність психоемоційного статусу та швидша психічна реактивація, тоді як у представників старших груп чітко діагностується глибоке, стійке психоемоційне виснаження та зниження загального життєвого тонусу.

5. Кореляційне порівняння та крос-аналіз результатів продемонстрували, що деструктивне підвищення рівня сприйманого стресу лінійно супроводжується інтенсифікацією процесів емоційного вигорання. Важливо, що обидва ці деструктивні показники перебувають у зворотному зв'язку із параметрами психоемоційного стану, тобто їх зростання зумовлює деградацію останнього. Це дає підстави розглядати вигорання та стрес як детерміновані, взаємопов’язані й взаємопідсилюючі психічні процеси.

6. У ході дослідження констатовано, що віковий чинник і тривалість перебування особистості в умовах підвищеного екстремального навантаження є ключовими предикторами формування вираженого емоційного виснаження. У старших за віком та досвідом військовослужбовців цей негативний стан набуває ригідного, стійкого характеру і значно менш піддається механізмам спонтанного чи короткотермінового відновлення, вимагаючи спеціалізованих інтервенцій.

7. На основі виявлених закономірностей сформульовано комплекс практичних рекомендацій, які диференційовано спрямовані на архівацію систем раннього виявлення латентних ознак вигорання, превентивну

підтримку оптимального психоемоційного стану особового складу та впровадження тактик зниження хронічного стресового навантаження.

Отримані емпіричні та теоретичні результати в цілому повністю підтверджують висунуту на початку дослідження робочу гіпотезу. Згідно з нею, деструктивне підвищення рівня емоційного вигорання та стресу закономірно супроводжується стійким погіршенням загального психоемоційного стану військовослужбовців. Наразі простежується чітка й виражена тенденція: в міру збільшення віку, життєвого досвіду та тривалості перебування індивіда в умовах інтенсивного професійного навантаження суттєво зростає рівень вигорання і хронічного стресу, що безпосередньо корелює із падінням суб'єктивних показників самопочуття, зниженням життєвої активності та депресивним забарвленням настрою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Скрипкін О. Г., Дейко А. Б., Поливанюк В. В., Еверт О. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : методичні рекомендації. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 147 с.

2. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2016. 246 с.

3. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. … д-ра психол. наук : 19.00.04. Київ, 2020. 660 с.

4. Богомолець О. В., Пінчук І. Я., Друзь О. В., Хаустова О. О. Оптимізація підходів до надання психіатричної допомоги відповідно до сучасних потреб учасників бойових дій : методичні рекомендації. Київ, 2014. 53 с.

5. Василенко С. В. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 54. С. 45–49.

6. Верба А. В., Барбазюк О. А., Швець А. В. Вказівки щодо збереження психічного здоров’я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) / за заг. ред. О. В. Друзя. Київ, 2017. 102 с.

7. Доктрина «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об’єднаних операціях», затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України 27.10.2020 року. URL : https://dovidnykmpz.info/wp-content/uploads/2020/10/Doktryna-MPZ-2020_compressed.pdf (дата звернення: 14.01.2026 року).

8. Китаєв-Смик Л. А. Стрес. Емоції та соматика. Київ : Академічний проєкт, 2020. 461 с.

9. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ–Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

10. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.

11. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. 1970. 324 с.

12. Лесюк О. М., Мась Н. М., Степук Н. Г., Сторожук Н. А. Психолого-педагогічний практикум з психологічного забезпечення професійної діяльності підрозділу : навчально-методичний посібник. Київ : ВІКНУ, 2018. 92 с.

13. Лозінська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО : дис. … канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2019. 260 с.

14. Лящ О. П. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. *Психологічні перспективи*. 2021. Вип. 37. С. 128–140.

15. Немінський І. В., Лесюк О. М., Капінус О. С. та ін. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / за ред. В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

16. Платинюк О. Б. Діагностика, корекція та профілактика непсихотичних психічних розладів в учасників бойових дій, які одержали поранення : дис. … д-ра філософії : 222. Харків, 2022. 278 с.

17. Приходько І. І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди*. Серія : Психологія. 2021. № 1 (64). С. 193–215.

18. Психологія екстремальної діяльності : навч. посібник / за заг. ред. І. І. Приходька. Харків : Нац. акад. НГУ, 2017. 392 с.

19. PSS – Шкала сприйнятого стресу: короткий довідник із користування. *START UA Test*. URL : https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf (дата звернення: 31.03.2026).

20. Статути Збройних Сил України. URL : https://surl.li/vvcsccf (дата звернення: 10.04.2026 року).

21. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 2 (55). С. 106–115.

22. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : ПП «УкрСІЧ», 2020. 304 с.

23. Шиделко А. В. Наслідки впливу бойового стресу на психологічний стан особистості військовослужбовця. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 1 (6). С. 476–486.

24. Bloor L. E., Uchino B. N., Hicks A. Social Relationships and Physiological Function: The Effects of Recalling Social Relationships on Cardiovascular Reactivity. *Annals of Behavioral Medicine*. 2004. № 28 (1). P. 29–38.

25. Copenhagen Burnout Inventory (CBI). *Embrace Autism*. URL : https://embrace-autism.com/copenhagen-burnout-inventory/ (дата звернення: 31.03.2026).

26. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. Journal of Social Issues. 1974. Vol. 30, Issue 1. P. 159–165.

27. Kristensen T. S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K. B. The Copenhagen Burnout Inventory: A New Tool for the Assessment of Burnout. *Work & Stress*. 2005. Vol. 19, No. 3. P. 192–207.

28. Storlie F. Burnout: The Elaboration of a Concept. *The American Journal of Nursing*. 1979. Vol. 79, No. 12. P. 2108–2111.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк опитувальник СВІ

1. Чи відчуваєте ви, що віддаєте більше, ніж отримуєте натомість , коли працюєте з клієнтами?

a. У дуже високій мірі
b. У високій мірі
c. Дещо
d. У низькому ступені
e. У дуже низькому ступені

2. Чи відчуваєте ви, що кожна робоча година виснажлива для вас ?

a. У дуже високій мірі
b. У високій мірі
c. Дещо
d. У низькому ступені
e. У дуже низькому ступені

3. Чи є ваша робота емоційно виснажливою?

a. Завжди
b. Часто
c. Іноді
d. Рідко
e. Ніколи/Майже ніколи

4. Чи вистачає у вас енергії для родини та друзів у вільний час ?

a. Завжди
b. Часто
c. Іноді
d. Рідко
e. Ніколи/Майже ніколи

5. Чи виснажує вас вранці думка про ще один робочий день ?

a. У дуже високій мірі
b. У високій мірі
c. Дещо
d. У низькому ступені
e. У дуже низькому ступені

6. Чи відчуваєте ви втому в кінці робочого дня ?

a. У дуже високій мірі
b. У високій мірі
c. Дещо
d. У низькому ступені
e. У дуже низькому ступені

7. Ви втомилися працювати з клієнтами ?

a. Завжди
b. Часто
c. Іноді
d. Рідко
e. Ніколи/Майже ніколи

8. Як часто ви відчуваєте втому ?

a. Завжди
b. Часто
c. Іноді
d. Рідко
e. Ніколи/Майже ніколи

9. Чи важко вам працювати з клієнтами?

a. У дуже високій мірі
b. У високій мірі
c. Дещо
d. У низькому ступені
e. У дуже низькому ступені

10. Чи відчуваєте ви виснаження через свою роботу ?

a. Завжди

b. Часто
c. Іноді
d. Рідко
e. Ніколи/Майже ніколи

11. Чи вважаєте ви роботу з клієнтами неприємною ?
a. У дуже високій мірі
b. У високій мірі
c. Дещо
d. У низькому ступені
e. У дуже низькому ступені

12. Як часто ви відчуваєте фізичне виснаження?
a. Завжди
b. Часто
c. Іноді
d. Рідко
e. Ніколи/Майже ніколи

13. Чи виснажує вас робота з клієнтами?
a. У дуже високій мірі
b. У високій мірі
c. Дещо
d. У низькому ступені
e. У дуже низькому ступені

14. Як часто ви відчуваєте себе виснаженим/виснаженою?
a. Завжди
b. Часто
c. Іноді
d. Рідко
e. Ніколи/Майже ніколи

15. Як часто ви думаєте: «Я більше не можу цього терпіти»?
a. Завжди
b. Часто
c. Іноді

d. Рідко

e. Ніколи/Майже ніколи

16. Чи засмучує вас ваша робота?

a. Завжди

b. Часто

c. Іноді

d. Рідко

e. Ніколи/Майже ніколи

17. Чи замислюєтеся ви іноді , як довго зможете продовжувати працювати з клієнтами?

a. Завжди

b. Часто

c. Іноді

d. Рідко

e. Ніколи/Майже ніколи

18. Як часто ви відчуваєте емоційне виснаження?

a. Завжди

b. Часто

c. Іноді

d. Рідко

e. Ніколи/Майже ніколи

19. Як часто ви відчуваєте слабкість та схильність до хвороб?

a. Завжди

b. Часто

c. Іноді

d. Рідко

e. Ніколи/Майже ніколи

Ключ

Індекс індексу доброчесності (CBI) складається з 19 тверджень, що дають вам 5 варіантів для кожного твердження (використовується або перший, або другий набір):

Перший сет

Завжди = 100 балів

Часто = 75 балів

Іноді = 50 балів

Рідко = 25 балів

Ніколи/Майже ніколи = 0 балів

Другий сет

У дуже високому ступені = 100 балів

У високому ступені = 75 балів

Дещо = 50 балів

У низькому ступені = 25 балів

У дуже низькому ступені = 0 балів

Підшкала особистого виснаження CBI-P (питання 1–6) виявилася дійсним інструментом попереднього скринінгу на аутичне вигорання.

Зверніть увагу, що оцінювання тесту, коли він не рандомізований, має такі набори показників оцінювання. CBI на цьому вебсайті рандомізоване відповідно до інструкцій розробників тесту.

Субшкала 1: Особистісне вигорання

Запитання 1–6 (у нерандомізованому тесті)

Категорії відповідей та оцінювання (перший набір):

Завжди: 100

Часто: 75

Іноді: 50

Рідко: 25

Ніколи/майже ніколи: 0

Загальний бал за цією підшкалою є середнім значенням балів за пунктами.

Підшкала 2: Вигорання, пов'язане з роботою

Запитання 7–13 (у нерандомізованому тесті)

Категорії відповідей на перші 3 запитання (другий набір):

У дуже високому ступені = 100 балів

У високому ступені = 75 балів

Дещо = 50 балів

У низькому ступені = 25 балів

У дуже низькому ступені = 0 балів

Категорії відповідей на останні 4 запитання (перший набір):

Завжди = 100 балів

Часто = 75 балів

Іноді = 50 балів

Рідко = 25 балів

Ніколи/Майже ніколи = 0 балів

Оцінювання працює так само, як і для першої підшкали, за винятком того, що останнє питання оцінюється у зворотному порядку.

Підшкала 3: Вигорання, пов'язане з клієнтом

Запитання 14–19 (у нерандомізованому тесті)

Категорії відповідей на перші 4 запитання (другий набір):

У дуже високому ступені = 100 балів

У високому ступені = 75 балів

Дещо = 50 балів

У низькому ступені = 25 балів

У дуже низькому ступені = 0 балів

Категорії відповідей на останні 2 запитання (перший набір):

Завжди = 100 балів

Часто = 75 балів

Іноді = 50 балів

Рідко = 25 балів

Ніколи/Майже ніколи = 0 балів

Оцінювання працює так само, як і для двох попередніх підшкал; візьміть середнє значення вашої загальної суми.

Підрахунок очок

Ваш бал інтерпретується наступним чином:

Діапазон балів: 0–100

Пороговий бал: 50↑

Бали 50–74 = помірне вигорання

Бали 75–99 = високий рівень вигорання

100 балів = сильне вигорання

Ви отримаєте оцінку від 0 до 100 за кожною підшкалою, а також загальну оцінку, яка є середнім значенням усіх трьох.

Автори зазначають, що підшкала «Особистісне виснаження» є загальною частиною Індексу особистого виснаження (CBI), тому вона пропонує загальну оцінку вашого фізичного та емоційного виснаження. Це, здається, означає, що підшкали «Робота» та «Клієнт» спираються на підшкалу «Особистість». Іншими словами, хоча ви отримуєте 100 балів у категорії «Особистісне вигорання» та 0 балів у двох інших, здається неможливим отримати 100 балів за підшкалами «Вигорання, пов'язане з роботою» та «Вигорання, пов'язане з клієнтом», але 0 балів за підшкалою «Особистісне вигорання»; якщо ви відчуваєте вигорання, пов'язане з роботою, очевидно, що ви відчуваєте вигорання загалом, що відобразиться на вашому балі за шкалою «Особистісне вигорання».

Автори також зазначають, що їхні результати показують, що рівень вигорання у людей суттєво змінюється з часом, тому CBI вимірює не стабільні риси, а ступінь вигорання, який може змінюватися.

Додаток Б

Бланк опитування PSS-10

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю?

Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати?

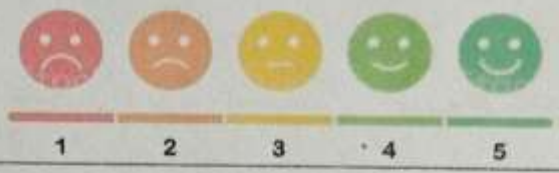
Ніколи Майже ніколи Інколи Доволі часто Часто

Додаток В

Скорочений варіант методики САН

П.І.Б. _____ Вік _____

Підрозділ _____

Оцініть свій стан від 1 до 5 за допомогою шкали	
самопочуття	
активність	
настрій	
працездатність	
готовність до дії	
впевненість	