МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти

Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ

Бакалаврська робота

Виконала студентка групи ППб-2-22-40д

Пилипчук Валерія Олександрівна

Науковий керівник:
викладач кафедри практичної психології

Слонченко Євгенія Ігорівна

Київ – 2026

ЗМІСТ

ЗМІСТ 2

ВСТУП 9

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ 14

1.1. Поняття, структура та стадії емоційного вигорання 14

1.2. Психологічні механізми виникнення емоційного вигорання 21

1.3. Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців: чинники та специфіка 28

1.4. Порівняльна характеристика емоційного вигорання у військових та цивільних осіб 32

Висновки до розділу 1 36

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ 39

2.1. Організація, програма та методики емпіричного дослідження ... 39

2.2. Порівняльний аналіз рівнів емоційного вигорання у військових та цивільних осіб 46

2.2.1. Характеристика вибірки дослідження 46

2.2.2. Аналіз результатів за шкалами Maslach Burnout Inventory ... 53

2.2.3. Аналіз результатів за авторськими шкалами 58

2.2.4. Кореляційний аналіз взаємозв’язків між показниками емоційного вигорання та авторськими шкалами 66

2.3. Психологічні особливості переживання вигорання у військових 73

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців.....76

Висновки до розділу 2.....79

ВИСНОВКИ.....82

СПИСОК ДЖЕРЕЛ 86

ДОДАТКИ.....88

Пилипчук В. О. Особливості емоційного вигорання у військових та цивільних осіб. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, кафедра практичної психології. Київ, 2026. 99 с.

Актуальність дослідження зумовлена тривалим впливом воєнного стану на психоемоційний стан населення України. Хронічний стрес, постійна небезпека, інформаційне навантаження та порушення соціальних зв'язків підвищують ризик розвитку емоційного вигорання як у військових, так і у цивільних осіб. Особливої актуальності проблема набуває через недостатню дослідженість емоційного вигорання саме в умовах воєнного часу. Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів для профілактики психоемоційного виснаження та психологічної підтримки військовослужбовців.

Мета дослідження — проаналізувати психологічні чинники, механізми та прояви емоційного вигорання у військових і цивільних осіб, а також емпірично дослідити відмінності між цими групами та визначити напрями профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців.

У дослідженні використано опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI) та авторську анкету "Емоційне вигорання в умовах воєнного стану". Для обробки результатів застосовано описову статистику, порівняння середніх значень та кореляційний аналіз Пірсона. Емпіричну

базу дослідження становили результати опитування 59 респондентів, серед яких 16 військовослужбовців та 43 цивільні особи.

Результати дослідження показали, що у військовослужбовців більш вираженими є адаптаційно-захисні механізми емоційного реагування. Найвищий показник у військових виявлено за шкалою автоматизації поведінки — 3,19 бала. Показник труднощів переживання становив 2,88 бала, емоційного притуплення — 2,75 бала, соціальної дистанції — 2,60 бала. У цивільних осіб найбільш вираженими були емоційне виснаження — 3,07 бала, побутове виснаження — 2,86 бала та хронічна тривога — 2,76 бала. Загальний аналіз авторських шкал показав, що найвищі середні значення мають тривога та психоемоційне напруження — 2,87 бала, а також реакція на інформацію про війну — 2,77 бала. Кореляційний аналіз виявив тісний зв’язок між тривогою та емоційним виснаженням (r=0,75), між емоційним виснаженням і соціальними зв’язками (r=0,69), а також між тривогою та сенсом життя і мотивацією (r=0,77).

У роботі встановлено, що емоційне вигорання в умовах війни має комплексний характер та формується під впливом хронічного стресу, тривоги й емоційного перенапруження. Виявлено відмінності у механізмах переживання вигорання у військових і цивільних осіб. Поставлені завдання дослідження виконано, а мету досягнуто. Перспективою подальших досліджень є розробка та перевірка ефективності програм психологічної профілактики емоційного вигорання в умовах воєнного часу.

Ключові слова: емоційне вигорання, військовослужбовці, цивільні особи, воєнний стан, емоційне виснаження, тривога, деперсоналізація, хронічний стрес, психологічна профілактика.

Pylypchuk V. O. Features of Emotional Burnout in Military Personnel and Civilians. Bachelor's Thesis in Specialty 053 Psychology, Educational and Professional Program Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv, 2026. 99 p.

The relevance of the study is determined by the long-term impact of martial law on the psychoemotional state of the Ukrainian population. Chronic stress, constant danger, informational pressure, and disruption of social ties increase the risk of emotional burnout among both military personnel and civilians. The problem becomes especially relevant due to the insufficient study of emotional burnout specifically in wartime conditions. The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results for the prevention of psychoemotional exhaustion and psychological support of military personnel.

The purpose of the study is to analyze the psychological factors, mechanisms, and manifestations of emotional burnout among military personnel and civilians, as well as to empirically investigate the differences between these groups and determine directions for the prevention of emotional burnout among military personnel.

The study used the Maslach Burnout Inventory (MBI) and the author's questionnaire "Emotional Burnout under Martial Law Conditions". Descriptive statistics, comparison of mean values, and Pearson correlation analysis were used for data processing. The empirical basis of the study consisted of survey results from 59 respondents, including 16 military personnel and 43 civilians.

The results of the study showed that military personnel demonstrate more pronounced adaptive and protective mechanisms of emotional response. The highest indicator among military respondents was found on the behavioral automatization scale — 3.19 points. The indicators of difficulties in emotional experiencing amounted to 2.88 points, emotional numbness — 2.75 points, and social distancing — 2.60 points. Among civilians, the most pronounced indicators were emotional exhaustion — 3.07 points, everyday exhaustion — 2.86 points, and chronic anxiety — 2.76 points. The overall analysis of the author's scales showed that the highest mean values were observed for anxiety and psychoemotional tension — 2.87 points, as well as reactions to war-related information — 2.77 points. Correlation analysis revealed a strong relationship between anxiety and emotional exhaustion ($r=0.75$), between emotional exhaustion and social connections ($r=0.69$), as well as between anxiety and sense of life and motivation ($r=0.77$).

The study established that emotional burnout under wartime conditions has a complex nature and is formed under the influence of chronic stress, anxiety, and emotional overload. Differences in the mechanisms of experiencing burnout among military personnel and civilians were identified. The objectives of the study were fulfilled and the purpose was achieved. Prospects for further research include the development and testing of the effectiveness

of psychological prevention programs for emotional burnout under wartime conditions.

Key words: emotional burnout, military personnel, civilians, martial law, emotional exhaustion, anxiety, depersonalization, chronic stress, psychological prevention.

ВСТУП

Актуальність теми. Нинішня ситуація в Україні, що характеризується тривалими бойовими діями, високим рівнем соціально-економічної напруги та постійними психологічними навантаженнями, зумовлює необхідність глибокого вивчення феномену емоційного вигорання як серед військових, так і серед цивільного населення.

У сучасних умовах військовослужбовці перебувають у ситуації хронічного стресу, під впливом факторів небезпеки, постійної мобілізаційної готовності, високої відповідальності та втрати особистого простору. Такі умови сприяють формуванню емоційного виснаження, деперсоналізації, зниженню мотивації та ефективності професійної діяльності.

Цивільне населення, зі свого боку, також зазнає потужного впливу війни — через постійне відчуття тривоги, невизначеність майбутнього, втрату близьких, руйнування соціальних зв’язків і вимушене переселення.

Попри відмінність умов, і військові, і цивільні опиняються в зоні тривалого психоемоційного напруження, що підвищує ризик розвитку синдрому емоційного вигорання.

Актуальність теми також визначається недостатньою розробленістю проблеми саме в контексті воєнного часу. Хоча феномен емоційного вигорання ґрунтовно вивчався у працях К. Маслач, С. Джексона та М.

Лейтера, які розробили класичну тривимірну модель цього явища, а також в українських дослідженнях О. Ткаченко, Н. Пов'якель, Т. Яценко, О. Кокуна, їхні наукові підходи переважно формувались у мирних, стабільних умовах. Сучасна українська реальність потребує адаптації цих теоретичних положень до специфіки психоемоційних станів військових, які переживають бойовий досвід, та цивільних осіб, що стикаються з вторинною травматизацією.

Теоретична значущість дослідження полягає у систематизації наукових підходів до розуміння сутності емоційного вигорання в умовах війни, а практична — у виявленні психологічних механізмів, чинників і симптомів вигорання у представників різних соціальних груп, що дозволить розробити дієві рекомендації з профілактики цього стану серед військовослужбовців. Отримані результати можуть бути використані у практиці військових психологів, консультантів кризових центрів, фахівців із психічної реабілітації ветеранів та осіб, які пережили бойові дії.

Таким чином, дослідження особливостей емоційного вигорання у військових та цивільних осіб у сучасних умовах є надзвичайно актуальним для забезпечення психологічної стійкості, збереження психічного здоров'я та підвищення ефективності соціального й професійного функціонування особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження

Проаналізувати психологічні чинники, механізми та прояви емоційного вигорання у військових і цивільних осіб, а також емпірично дослідити

відмінності між цими групами та визначити ефективні напрями профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців.

Об’єкт дослідження

Емоційне вигорання особистості в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження

Психологічні особливості, чинники та прояви емоційного вигорання у військових і цивільних осіб, а також можливі напрями його профілактики.

Завдання дослідження

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення феномену емоційного вигорання особистості.
2. Розкрити структуру, стадії та психологічні механізми виникнення емоційного вигорання.
3. Визначити чинники та специфіку емоційного вигорання у військовослужбовців, порівнявши їх із проявами цього явища у цивільних осіб.
4. Провести емпіричне дослідження рівнів і особливостей емоційного вигорання у військових та цивільних.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців.

Методи дослідження

Теоретичні методи: аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукових джерел із проблеми емоційного вигорання.
Аналіз концепцій К. Маслач, С. Джексона, М. Лейтера, а також українських науковців — Н. Пов'якель, О. Кокуна, Т. Яценко, О. Ткаченко.

Емпіричні методи: анкетування та тестування із застосуванням двох інструментів:

1. Опитувальника Maslach Burnout Inventory (MBI), розробленого К. Маслач, С. Джексоном і М. Лейтером, який дає змогу визначити рівень емоційного вигорання за трьома показниками — емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень;
2. Авторської анкети "Емоційне вигорання в умовах воєнного стану", створеної для виявлення специфічних проявів і чинників емоційного виснаження у військових та цивільних осіб в сучасних умовах війни.

Методи обробки результатів: кількісний аналіз із використанням описової статистики та порівняння середніх значень, а також кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), якісний аналіз і графічна інтерпретація отриманих результатів.

Емпірична база дослідження

Емпіричну базу дослідження становлять результати анкетування та тестування 59 респондентів, серед яких 16 військовослужбовців та 43

цивільні особи, які перебувають в умовах воєнного стану на території України.

Структура роботи

Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ І ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ

1.1. Поняття, структура та стадії емоційного вигорання

Проблема емоційного вигорання є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов’язана з питаннями психічного здоров’я, адаптації особистості до тривалого стресу та збереження її життєвої й професійної ефективності. В умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів даний феномен виходить за межі суто професійного контексту й набуває універсального характеру, проявляючись у різних сферах життєдіяльності людини.

У науковій літературі емоційне вигорання розглядається як складний психологічний синдром, що формується внаслідок тривалого впливу хронічних стресових чинників і супроводжується поступовим виснаженням емоційних, когнітивних та адаптаційних ресурсів особистості (Кокун, 2021). Характерною ознакою цього явища є його накопичувальний характер: негативні переживання та психічне перенапруження не виникають раптово, а поступово нагромаджуються, що ускладнює своєчасне усвідомлення проблеми та звернення по психологічну допомогу.

Термін емоційне вигорання був уведений у науковий обіг американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році. Дослідник використовував його для опису стану психічного, фізичного та емоційного виснаження у фахівців допомагаючих професій, які тривалий час перебували в умовах інтенсивної міжособистісної

взаємодії та високої відповідальності (Фрейденбергер, 1974). На думку автора, постійне перевантаження за відсутності повноцінного відновлення внутрішніх ресурсів призводить до втрати енергії, зниження мотивації та формування відчуття внутрішньої спустошеності.

Подальший розвиток наукових уявлень про даний синдром пов'язаний із працями Крістіни Маслач та Сьюзан Джексон, які запропонували трикомпонентну модель емоційного вигорання, що на сьогодні є однією з найбільш визнаних у психології (Маслач, Джексон, 1981). Відповідно до цієї моделі, структура синдрому включає три взаємопов'язані компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Запропонований підхід став теоретичною основою для численних емпіричних досліджень і створення психодіагностичних методик.

Емоційне виснаження є провідним компонентом синдрому та проявляється у відчутті хронічної втоми, зниженні життєвого тонусу, внутрішній спустошеності та втраті здатності до повноцінного емоційного реагування. За даними К. Маслач, саме цей компонент є першим індикатором формування вигорання та свідчить про критичне зниження психічних ресурсів особистості (Маслач, Лейтер, 2016). У такому стані навіть звична діяльність потребує значних зусиль, що зумовлює зниження мотивації та загальної активності.

Другим структурним компонентом емоційного вигорання є деперсоналізація, яка характеризується формуванням емоційно відстороненого, формалізованого або цинічного ставлення до інших людей та до власної діяльності. У психологічному контексті

деперсоналізація може виконувати захисну функцію, дозволяючи тимчасово зменшити інтенсивність переживань у ситуаціях тривалого перевантаження. Водночас, як зазначає О. М. Кокун, тривале використання такої стратегії призводить до порушення міжособистісних зв'язків, зниження рівня емпатії та посилення психологічної ізоляції особистості (Кокун, 2021).

Редукція особистісних досягнень відображає когнітивний аспект синдрому та проявляється у зниженні самооцінки, сумнівах у власній компетентності, втраті відчуття значущості виконуваної діяльності. За результатами досліджень Н. Пов'якель, даний компонент тісно пов'язаний із внутрішніми суперечностями особистості, високим рівнем самовимогливості та невідповідністю між очікуваннями й реальними можливостями їх реалізації (Пов'якель, 2020). Редукція особистісних досягнень посилює відчуття безпорадності та сприяє закріпленню синдрому вигорання.

Таким чином, трикомпонентна модель емоційного вигорання К. Маслач і С. Джексон дозволяє розглядати даний синдром як цілісну систему взаємопов'язаних емоційних, когнітивних і поведінкових змін. Поєднання емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень відображає поступову втрату психологічних ресурсів особистості та зниження її здатності до ефективного функціонування. З огляду на наведений аналіз, можна стверджувати, що саме ця модель є особливо цінною для аналізу емоційного вигорання в сучасних умовах, оскільки вона дозволяє простежити не лише симптоматику, а й внутрішню логіку розвитку даного синдрому.

Разом із трикомпонентною моделлю у психологічній науці існують й інші підходи до розуміння емоційного вигорання, які розширюють уявлення про його природу та механізми формування. Зокрема, у працях М. Лейтера емоційне вигорання розглядається як наслідок хронічної невідповідності між вимогами середовища та ресурсами особистості, що проявляється у порушенні балансу між навантаженням і можливостями відновлення (Маслач, Лейтер, 2016).

У межах екзистенційно орієнтованих підходів емоційне вигорання пов’язується з втратою сенсу діяльності, зниженням суб’єктивної значущості власних зусиль та переживанням внутрішньої спустошеності. У працях В. Франкла та сучасних дослідників екзистенційного напряму даний стан розглядається як прояв глибшої особистісної кризи, пов’язаної з порушенням ціннісно-смислової сфери та втратою відчуття життєвої наповненості (Франкл, 2003). Таке трактування дозволяє інтерпретувати емоційне вигорання не лише як реакцію на перевантаження, а як складний кризовий процес, що охоплює глибинні рівні особистісного функціонування.

У сучасних психологічних дослідженнях емоційне вигорання дедалі частіше розглядається не лише як професійний феномен, а як загальна дезадаптивна реакція психіки на тривалий стрес і перевантаження. Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного часу, коли хронічні стресові впливи охоплюють різні сфери життя людини, порушують базове відчуття безпеки та обмежують можливості психологічного відновлення (Яценко, 2022).

За таких умов змінюється сама логіка формування емоційного вигорання, оскільки воно перестає бути наслідком окремих стресових подій і набуває характеру хронічного стану. Тривале перебування в ситуації небезпеки, невизначеності та емоційних втрат призводить до поступового виснаження адаптаційних механізмів психіки, навіть за відсутності безпосереднього перевантаження діяльністю. Це зумовлює необхідність розглядати емоційне вигорання в умовах війни як багатовимірне явище, що формується на перетині індивідуальних ресурсів особистості, соціального контексту та тривалого стресогенного середовища (Титаренко, 2023).

Таким чином, аналіз базової трикомпонентної моделі емоційного вигорання та альтернативних теоретичних підходів свідчить, що даний синдром є складним і багатовимірним психологічним явищем, яке не може бути зведене до окремих симптомів або суто професійних чинників. Поєднання структурного та процесуального бачення дозволяє розглядати емоційне вигорання як результат тривалої взаємодії індивідуальних ресурсів особистості, особливостей емоційної регуляції та впливу хронічного стресового середовища. В умовах воєнного часу така інтегративна перспектива є особливо важливою, оскільки вона дає змогу пояснити розширення меж феномену вигорання та його поширення за межі професійної діяльності, охоплюючи повсякденне життя людини загалом.

Важливим аспектом аналізу синдрому є його стадіальний характер. Більшість науковців виокремлюють три основні стадії розвитку емоційного вигорання. Перша стадія характеризується підвищеним психоемоційним напруженням і мобілізацією ресурсів, коли особистість

демонструє високу залученість і відповідальність, проте поступово починає відчувати втому. Друга стадія пов’язана з формуванням стійких проявів виснаження, зниженням мотивації, труднощами емоційної регуляції та появою ознак деперсоналізації. Третя стадія характеризується глибоким виснаженням психічних ресурсів, стійкими негативними емоційними станами, психосоматичними порушеннями та суттєвим зниженням якості життя.

Зарубіжні дослідники акцентують увагу на поетапному характері розвитку емоційного вигорання. Так, Г. Фрейденбергер розглядав даний синдром як поступовий процес виснаження, що розгортається від початкової надмірної залученості до повної втрати енергії та мотивації (Фрейденбергер, 1974). К. Маслач і М. Лейтер підкреслюють, що стадії вигорання не завжди мають чіткі межі та можуть накладатися одна на одну, що ускладнює своєчасну діагностику даного стану (Маслач, Лейтер, 2016).

У свою чергу, українські науковці стверджують, що розвиток емоційного вигорання значною мірою зумовлений порушенням балансу між витратами психічної енергії та можливостями її відновлення. Так, О. М. Кокун підкреслює, що за умов тривалого стресу та обмежених ресурсів саморегуляції адаптаційний потенціал особистості поступово знижується, створюючи передумови для формування синдрому вигорання (Кокун, 2021). Т. С. Яценко зазначає, що пригнічення емоцій, ігнорування власних психологічних потреб і високий рівень внутрішньої напруги є важливими внутрішніми чинниками розвитку цього явища, особливо в кризових та воєнних умовах (Яценко, 2022).

З огляду на наведені підходи, вважаємо, що стадіальний характер емоційного вигорання в умовах війни може мати прискорений і менш передбачуваний перебіг. Тривале перебування в стані підвищеної мобілізації без достатніх можливостей психологічного відновлення сприяє швидкому переходу від початкових проявів до глибокого виснаження. Це потребує особливої уваги до ранньої діагностики та профілактики синдрому емоційного вигорання.

Отже, емоційне вигорання є складним, багатокомпонентним і динамічним психологічним явищем, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові зміни особистості. Усвідомлення його сутності, структури та стадій розвитку створює надійне теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних механізмів виникнення емоційного вигорання та його специфіки у різних соціальних групах в умовах воєнного часу.

1.2. Психологічні механізми виникнення емоційного вигорання

Формування емоційного вигорання є результатом складної взаємодії зовнішніх стресових чинників і внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що забезпечують її адаптацію до умов життєдіяльності. У сучасній психології цей феномен розглядається не як одноразова реакція на складну ситуацію, а як тривалий процес поступового виснаження психічних, емоційних і адаптаційних можливостей людини (Кокун, 2021). В умовах війни психологічні механізми розвитку вигорання набувають особливої специфіки, оскільки стресові впливи мають хронічний, неконтрольований і всеохопний характер.

Базовим механізмом розвитку емоційного вигорання є хронічний психоемоційний стрес. На відміну від короткочасних стресових реакцій, які можуть виконувати мобілізаційну функцію, тривалий стрес призводить до поступового виснаження ресурсів саморегуляції та зниження адаптаційного потенціалу особистості. В умовах війни людина постійно перебуває у стані очікування загрози, що порушує базове відчуття безпеки та стабільності (Яценко, 2022). Регулярні повітряні тривоги, обстріли, інформаційна перенасиченість і невизначеність майбутнього формують стійке психічне напруження, яке з часом трансформується у стан виснаження.

Важливим для розуміння механізмів формування емоційного вигорання є розмежування гострого стресу та хронічного стресового навантаження. Гострий стрес, як правило, має короткочасний характер і супроводжується мобілізацією психофізіологічних ресурсів організму,

підвищенням концентрації уваги та здатності до активних дій. За наявності можливостей відновлення така реакція може виконувати адаптивну функцію та не призводити до тривалих негативних наслідків. Натомість хронічний стрес характеризується тривалою дією стресогенних чинників за відсутності фаз розрядки та відновлення, що поступово виснажує системи саморегуляції особистості. В умовах війни ситуація гострого стресу фактично трансформується у постійний фон життєдіяльності, у межах якого мобілізаційні механізми не вимикаються протягом тривалого часу. Така пролонгована мобілізація призводить не до підвищення ефективності, а до виснаження емоційних і психічних ресурсів, що створює передумови для розвитку синдрому емоційного вигорання як наслідку хронічного перевантаження адаптаційних можливостей психіки (Кокун, 2021).

Особливістю хронічного стресу в умовах воєнного часу є його багатовимірність. Стресові впливи охоплюють не лише фізичну безпеку, а й соціальну, економічну та емоційну сфери життя. Людина змушена одночасно адаптуватися до змін у професійній діяльності, побуті, міжособистісних стосунках, а також до втрати можливості планування майбутнього. Така постійна мобілізація психічних ресурсів за відсутності достатніх можливостей для відновлення створює сприятливі умови для розвитку синдрому емоційного вигорання (Пов’якель, 2020).

Важливу роль у формуванні вигорання відіграють когнітивні механізми. В умовах війни зростає когнітивне навантаження, пов’язане з необхідністю постійного аналізу загроз, прийняття рішень в умовах невизначеності та обробки значного обсягу тривожної інформації. Негативні когнітивні установки, катастрофізація подій, відчуття втрати

контролю над життєвими обставинами та зниження віри у власну ефективність сприяють формуванню стійкого емоційного напруження. За відсутності ефективних когнітивних стратегій регуляції ці процеси поступово призводять до психічного виснаження та зниження мотивації (Маслач, Лейтер, 2016).

Водночас важливо зазначити, що інтенсивність і швидкість розвитку емоційного вигорання суттєво відрізняються залежно від індивідуальних особливостей особистості. Рівень психологічної стійкості, попередній досвід подолання кризових ситуацій, наявність сформованих копінг-стратегій та підтримувальних переконань можуть як послаблювати, так і посилювати дію стресових чинників. За відсутності таких внутрішніх ресурсів навіть помірні за інтенсивністю стресові впливи в умовах війни здатні призводити до швидкого виснаження психіки та формування вигорання (Кокун, 2021).

Емоційні механізми виникнення вигорання тісно пов’язані з тривалим переживанням інтенсивних негативних емоцій. В умовах війни людина стикається зі страхом, тривогою, горем, почуттям безпорадності та втратами, які не мають чітких часових меж. Оскільки постійне переживання таких емоцій є психічно нестерпним, психіка активізує захисні механізми, спрямовані на зменшення емоційного навантаження. Одним із таких механізмів є емоційне притуплення, або зниження інтенсивності емоційного реагування на повторювані стресові стимули (Кокун, 2021).

У цивільного населення емоційне притуплення часто проявляється у зменшенні емоційної реакції на обстріли, сигнали повітряної тривоги та

тривожні новини. З одного боку, така реакція має адаптивний характер, оскільки дозволяє людині зберігати здатність до повсякденного функціонування, працювати, піклуватися про дітей та виконувати соціальні ролі. З іншого боку, тривале пригнічення емоцій призводить до накопичення внутрішньої напруги, яка з часом трансформується у стан виснаження та сприяє розвитку емоційного вигорання.

Окремої уваги в контексті психологічних механізмів емоційного вигорання в умовах війни заслуговує феномен вторинної травматизації. На відміну від посттравматичного стресового розладу, який формується внаслідок безпосереднього переживання травматичних подій, вторинна травматизація виникає в результаті тривалого опосередкованого контакту з травматичним досвідом інших людей. Для цивільного населення в умовах війни таким джерелом виступає постійне споживання інформації про бойові дії, загибель людей, руйнування, а також емоційне співпереживання втратам близьких, знайомих або навіть незнайомих осіб через медіапростір. Регулярне залучення до чужого болю та страждань формує хронічне психоемоційне навантаження, яке поступово виснажує ресурси емпатії та емоційної регуляції. За відсутності можливостей психологічного дистанціювання або відновлення вторинна травматизація може призводити до появи симптомів, подібних до вигорання, зокрема емоційного виснаження, притуплення почуттів, втрати інтересу та зниження життєвої енергії. У такому випадку емоційне притуплення виконує захисну функцію, проте водночас сприяє накопиченню внутрішньої напруги та поглибленню стану виснаження. Таким чином, вторинна травматизація виступає важливим проміжним механізмом, що поєднує тривале інформаційне

навантаження воєнного часу з розвитком синдрому емоційного вигорання у цивільних осіб (Титаренко, 2023)

Значущу роль у формуванні вигорання відіграють механізми емоційної регуляції. Недостатній рівень усвідомлення власних емоцій, труднощі у їх вираженні та соціальне заохочення до стриманості й витривалості в умовах війни ускладнюють процеси саморегуляції. Особистість може зовні демонструвати адаптованість і функціональність, проте внутрішньо переживати значне психічне виснаження. За таких умов синдром вигорання формується поступово і часто залишається непоміченим до моменту появи виражених симптомів (Яценко, 2022).

Важливим чинником формування емоційного вигорання в умовах війни є вплив соціальних і культурних очікувань, пов’язаних із необхідністю демонструвати витривалість, стійкість і здатність “триматися” за будь-яких обставин. У суспільному дискурсі воєнного часу часто нормалізується постійне психоемоційне напруження, тоді як прояви втоми, емоційної вразливості або потреби у відпочинку можуть сприйматися як ознака слабкості. За таких умов у особистості формується внутрішня заборона на усвідомлення й вираження власних психологічних потреб, зокрема на звернення по допомогу або зниження рівня навантаження. Тривале ігнорування сигналів психічного виснаження сприяє накопиченню внутрішньої напруги та поступовому зниженню адаптаційних ресурсів. У результаті емоційне вигорання розвивається непомітно, маскуючись під соціально схвалену витривалість і функціональність, що ускладнює його своєчасне виявлення та корекцію (Яценко, 2022).

Окремим психологічним механізмом розвитку емоційного вигорання є руйнування або послаблення системи соціальної підтримки. Вимушене переселення, розлука з близькими, порушення звичних соціальних ролей і скорочення міжособистісних контактів сприяють зростанню відчуття самотності та ізоляції. Особливо вразливими є сімейні системи, у яких відбувається тривала просторово-емоційна роз'єднаність, зокрема у випадках, коли члени родини вимушено перебувають у різних країнах або регіонах (Пов'якель, 2020).

Порушення сімейних і партнерських стосунків, обмежені можливості отримання емоційної підтримки та накопичення взаємних переживань сприяють зростанню психоемоційного напруження. За таких умов внутрішні ресурси особистості поступово виснажуються, що підвищує ризик формування емоційного вигорання незалежно від професійної належності.

Ще одним важливим психологічним механізмом є хронічна невизначеність і неможливість планування майбутнього. Постійна тривога за фінансову стабільність, стан економіки, професійну реалізацію та майбутнє країни формує відчуття втрати контролю над власним життям. За таких умов навіть за зовнішньої адаптованості відбувається внутрішнє виснаження психічних ресурсів, що поступово переходить у стан емоційного вигорання (Кокун, 2021).

Таким чином, аналіз психологічних механізмів формування емоційного вигорання дозволяє зробити висновок, що в умовах війни даний синдром має не ситуативний, а системний характер. Поєднання хронічного стресу, когнітивного перевантаження, тривалого емоційного

напруження та обмежених можливостей відновлення поступово виснажує адаптаційні ресурси особистості, навіть за збереження зовнішньої функціональності. Саме така багаторівнева взаємодія внутрішніх і зовнішніх чинників пояснює складність своєчасного виявлення емоційного вигорання та підвищує ризик його хронізації в умовах тривалої воєнної нестабільності.

Отже, психологічні механізми виникнення емоційного вигорання в умовах війни мають комплексний характер і включають хронічний стрес, когнітивні та емоційні порушення, активацію захисних механізмів, труднощі емоційної регуляції та руйнування системи соціальної підтримки. Усвідомлення цих механізмів є необхідним для глибшого розуміння специфіки емоційного вигорання у різних соціальних групах та створює теоретичну основу для аналізу особливостей цього явища у військовослужбовців, що буде розглянуто у наступному підрозділі.

1.3. Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців: чинники та специфіка

Емоційне вигорання у військовослужбовців є складним і багатофакторним психологічним явищем, що формується під впливом екстремальних умов професійної діяльності, хронічного бойового стресу та постійної загрози життю. В умовах повномасштабної війни військова служба поєднує високі фізичні, емоційні та моральні навантаження, які суттєво перевищують ресурси звичайної психологічної адаптації та створюють підвищений ризик розвитку синдрому емоційного вигорання (Кокун, 2021).

На відміну від цивільних професій, діяльність військовослужбовців пов’язана з необхідністю постійного перебування у ситуації небезпеки, швидкого прийняття рішень у критичних умовах, високої відповідальності за життя побратимів і виконання бойових завдань. За таких обставин психіка тривалий час функціонує у режимі підвищеної мобілізації, що призводить до поступового виснаження емоційних та адаптаційних ресурсів (Титаренко, 2023).

Одним із ключових чинників розвитку емоційного вигорання у військовослужбовців є хронічний бойовий стрес, який має пролонгований і неконтрольований характер. Перебування на передових позиціях, постійна загроза життю, відсутність стабільного сну, дефіцит відпочинку та фізичне виснаження створюють умови для накопичення психоемоційного напруження. Науковці зазначають, що тривалий бойовий стрес порушує механізми саморегуляції та значно знижує

стресостійкість особистості, що є передумовою розвитку емоційного виснаження (Кокун, 2021).

Важливою особливістю емоційного вигорання у військових є постійне переживання втрат. Загибель або поранення бойових товаришів супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, зокрема горем, почуттям провини, безсиллям і страхом повторення втрат. Такі переживання значно посилюють емоційне виснаження та можуть формувати стійке відчуття психологічної спустошеності. За даними сучасних досліджень, у військовослужбовців симптоми емоційного вигорання часто поєднуються з проявами психічної травматизації, що ускладнює їх диференціацію та своєчасну психологічну допомогу (Дробот, 2022).

Специфічною рисою емоційного вигорання у військовослужбовців є характер деперсоналізації, яка часто виконує адаптивну функцію. Емоційна відстороненість, зниження чутливості до власних переживань і дистанціювання від цивільного життя дозволяють військовим зберігати функціональність у бойових умовах. Водночас тривале збереження такого стану призводить до порушення емоційного контакту з близькими, зниження емпатії та поглиблення почуття психологічної ізоляції (Маслач, Лейтер, 2016).

Суттєвим чинником формування емоційного вигорання у військовослужбовців є особливості військової культури та мотиваційної сфери. Високий рівень відповідальності, установка на самопожертву, очікування безумовної витривалості та соціальне заохочення до пригнічення емоцій сприяють ігноруванню власних психологічних

потреб. Як зазначає Яценко (2022), тривале пригнічення емоцій і відмова від усвідомлення власного емоційного стану підвищують ризик розвитку глибокого емоційного виснаження та закріплення синдрому вигорання.

Окрему роль у формуванні емоційного вигорання відіграє поєднання професійного та особистісного стресу. Військовослужбовці змушені одночасно виконувати бойові завдання та переживати постійну тривогу за безпеку власних сімей, які перебувають під загрозою масованих обстрілів. Обмежені можливості підтримувати стабільний емоційний контакт із близькими, тривала розлука та відсутність відчуття контролю над подіями в цивільному житті значно посилюють психоемоційне навантаження (Титаренко, 2023).

У контексті адаптації до хронічного бойового стресу у частини військовослужбовців можуть формуватися деструктивні копінг-стратегії. Дослідники зазначають, що в умовах війни зростає ризик адиктивної поведінки як способу тимчасового зниження емоційної напруги та уникнення травматичних переживань (Дробот, 2022). Такі стратегії можуть короткочасно зменшувати суб’єктивне напруження, проте у довготривалій перспективі вони поглиблюють емоційне виснаження, знижують самоконтроль і ускладнюють психологічну стабілізацію.

Важливим соціально-психологічним чинником емоційного вигорання у військовослужбовців є напруження у взаєминах із командуванням та військовими інституціями. Відчуття несправедливості, зниження довіри до системи, невідповідність між очікуваннями та реальними умовами

служби можуть посилювати почуття безсилля, деморалізації та втрати сенсу діяльності. У поєднанні з бойовим стресом ці фактори створюють додаткове емоційне навантаження та сприяють поглибленню симптомів вигорання (Кокун, 2021).

Особливістю емоційного вигорання у військовослужбовців є також його відтермінований характер. Навіть після тимчасового виходу з бойової зони або завершення активної фази бойових дій симптоми емоційного виснаження можуть зберігатися або посилюватися. Труднощі у відновленні емоційної чутливості, зниження мотивації та порушення соціального функціонування ускладнюють процес психологічної реадаптації та підвищують ризик хронізації вигорання (Маслач, Лейтер, 2016).

Отже, емоційне вигорання у військовослужбовців в умовах воєнного часу є результатом складної взаємодії хронічного бойового стресу, переживання втрат, особливостей військової культури, особистісних характеристик та соціально-психологічного контексту. Глибоке розуміння цих чинників є необхідною умовою для подальшого порівняльного аналізу проявів емоційного вигорання у військових і цивільних осіб, а також для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики цього стану.

1.4. Порівняльна характеристика емоційного вигорання у військових та цивільних осіб

Емоційне вигорання як психологічний феномен проявляється як у військовослужбовців, так і у цивільних осіб, однак його зміст, інтенсивність та динаміка мають суттєві відмінності, зумовлені специфікою життєвих обставин, характером стресових впливів і доступом до адаптаційних ресурсів. В умовах повномасштабної війни обидві соціальні групи перебувають у ситуації хронічного психоемоційного напруження, що створює підвищений ризик розвитку синдрому емоційного вигорання (Кокун, 2022; Титаренко, 2023).

Спільною рисою емоційного вигорання у військовослужбовців і цивільних осіб є порушення базового відчуття безпеки та тривале перебування в умовах невизначеності. Війна формує стан постійної загрози, який не має чітких часових меж і супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним напруженням, зниженням мотивації та відчуттям втрати контролю над життєвими обставинами (Пов’якель, 2021). У результаті відбувається поступове виснаження психологічних ресурсів як у військових, так і у цивільних.

Водночас джерела та зміст стресових впливів у цих групах суттєво відрізняються. Для військовослужбовців провідними стресогенними чинниками є безпосередня участь у бойових діях, постійна загроза життю, відповідальність за виконання бойових завдань і життя побратимів, а також фізичне та психічне виснаження (Дробот, 2022). Для цивільного населення домінують інші фактори: регулярні обстріли, сигнали повітряної тривоги, необхідність продовжувати професійну

діяльність в умовах небезпеки, перебої з електропостачанням і опаленням, економічна нестабільність та фінансова невизначеність (Ткаченко, 2023).

Відмінності простежуються і в структурі синдрому емоційного вигорання. У військовослужбовців найбільш вираженим є компонент емоційного виснаження, який часто поєднується з деперсоналізацією як адаптивною реакцією на надмірне емоційне навантаження. Емоційна відстороненість у бойових умовах дозволяє зберігати функціональність і виконувати завдання, проте у довготривалій перспективі ускладнює міжособистісні контакти, знижує емпатію та негативно впливає на процес психологічної реадаптації (Маслач, Лейтер, 2016; Кокун, 2021).

У цивільних осіб деперсоналізація має інший характер і частіше проявляється у формі емоційного притуплення та зниження чутливості до повторюваних загроз. Зменшення емоційної реакції на обстріли та повітряні тривоги виконує захисну функцію, дозволяючи підтримувати повсякденне функціонування, працювати й піклуватися про сім’ю. Водночас тривале емоційне притуплення сприяє накопиченню внутрішньої напруги та формуванню емоційного виснаження (Лазос, 2021).

Редукція особистісних досягнень також має різну специфіку у військових і цивільних осіб. У військовослужбовців вона часто пов’язана з моральними дилемами, переживанням втрат, сумнівами щодо власної ефективності в екстремальних умовах та почуттям провини за загибель або поранення побратимів (Дробот, 2022). У цивільних осіб зниження відчуття власної компетентності частіше

стосується професійної сфери, фінансової неспроможності, втрати стабільності та неможливості забезпечити безпеку родини й дітей (Пов’якель, 2021).

Суттєвою відмінністю між військовими та цивільними є характер захисних психологічних механізмів. У військовослужбовців домінують жорсткі стратегії емоційної регуляції, спрямовані на пригнічення страху та власних переживань, що підтримується нормами військової культури (Яценко, 2022). У цивільного населення більш поширеним є механізм звикання до загрози, який проявляється у зниженні емоційної реактивності та відстороненості від інформаційного потоку. Хоча ці механізми мають адаптивне значення, їх тривале використання сприяє розвитку емоційного виснаження та зниженню якості життя (Лазос, 2021).

Окремої уваги потребує вплив війни на соціальні та сімейні зв’язки. Для військовослужбовців характерною є тривала розлука з родиною, постійна тривога за безпеку близьких і обмежені можливості емоційного контакту. У цивільних осіб, особливо в умовах вимушеного переселення, спостерігається руйнування звичних соціальних зв’язків, порушення сімейних ролей і напруження у подружніх стосунках. Масовий виїзд жінок з дітьми за кордон у пошуках безпеки призводить до просторово-емоційної роз’єднаності сімей, що підвищує рівень самотності, тривоги та психоемоційного виснаження як у жінок, так і у чоловіків, незалежно від їхнього військового або цивільного статусу (Титаренко, 2023; НАПН України, 2024).

Важливою відмінністю є також доступ до психологічної допомоги та ставлення до неї. Військовослужбовці, попри наявність системи психологічного супроводу, нерідко стикаються з внутрішніми бар'єрами щодо звернення по допомогу, зумовленими стигматизацією психологічних труднощів і установкою на витривалість (Кокун, 2022). Цивільні особи можуть мати більшу готовність звертатися до психологів, однак часто обмежені у доступі до допомоги через фінансові, організаційні або територіальні чинники (Ткаченко, 2023).

Отже, емоційне вигорання у військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни має спільні риси, пов'язані з хронічним стресом і порушенням відчуття безпеки, проте відрізняється за джерелами стресу, структурою синдрому, захисними механізмами та соціальним контекстом. Усвідомлення цих відмінностей є необхідною умовою для подальшого емпіричного дослідження та розробки диференційованих підходів до профілактики й подолання емоційного вигорання у різних соціальних групах.

Висновки до розділу 1

У першому розділі бакалаврської роботи здійснено комплексний теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання як складного багатовимірного психологічного явища, що формується в умовах тривалого психоемоційного напруження та хронічного стресу. На основі аналізу сучасних зарубіжних і вітчизняних наукових підходів систематизовано уявлення про сутність, структуру та динаміку розвитку емоційного вигорання, а також окреслено специфіку його проявів в умовах воєнного часу.

У процесі теоретичного аналізу встановлено, що емоційне вигорання розглядається як синдром, що включає взаємопов’язані компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. З’ясовано, що провідним компонентом є емоційне виснаження, яке відображає критичне зниження психічних ресурсів особистості, тоді як деперсоналізація та редукція особистісних досягнень виступають вторинними, але стабілізуючими елементами синдрому. Визначено, що розвиток емоційного вигорання має стадіальний характер — від початкової мобілізації ресурсів до стадії глибокого виснаження, що супроводжується зниженням якості життя та функціонування особистості.

Аналіз психологічних механізмів виникнення емоційного вигорання дозволив встановити, що його формування зумовлюється взаємодією хронічного стресу, когнітивних та емоційних процесів, захисних механізмів психіки й соціального контексту. Особливу роль у цьому процесі відіграють труднощі емоційної регуляції, пригнічення

переживань, тривале перебування в умовах невизначеності та руйнування системи соціальної підтримки. Показано, що в умовах війни ці механізми набувають підвищеної інтенсивності та сприяють прихованому, поступовому розвитку емоційного вигорання як у військових, так і у цивільних осіб.

Окрему увагу у розділі приділено аналізу особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців. Визначено, що специфіка цього явища зумовлена хронічним бойовим стресом, постійною загрозою життю, переживанням втрат, високою відповідальністю та особливостями військової культури, яка заохочує пригнічення емоцій і відтермінування звернення по психологічну допомогу. Встановлено, що у військових емоційне вигорання часто поєднується з травматичним досвідом та може ускладнювати процес психологічної реадаптації.

Порівняльний аналіз емоційного вигорання у військовослужбовців і цивільних осіб в умовах війни дозволив виявити як спільні, так і відмінні риси цього явища. Спільним для обох груп є вплив тривалого стресу, порушення базового відчуття безпеки та емоційне виснаження. Водночас встановлено, що у військових домінують жорсткі захисні механізми емоційної регуляції, тоді як у цивільних осіб більш поширеними є механізми емоційного притуплення та звикання до загрози. Відмінності також проявляються у характері редукції особистісних досягнень, ролі соціальних і сімейних чинників та динаміці розвитку вигорання.

Таким чином, результати теоретичного аналізу засвідчують, що емоційне вигорання в умовах воєнного часу є масштабною

психологічною проблемою, яка охоплює різні соціальні групи та потребує диференційованого підходу до її вивчення й профілактики. Отримані теоретичні положення створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження рівнів і особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців і цивільних осіб, що буде реалізовано у другому розділі бакалаврської роботи

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ ОСІБ

2.1. Організація, програма та методики емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців і цивільних осіб проводилося у квітні 2026 року. Метою дослідження було визначення рівня емоційного вигорання, виявлення психологічних особливостей його прояву в умовах воєнного часу, а також встановлення відмінностей між військовими та цивільними особами з урахуванням специфіки їхнього життєвого досвіду.

Дослідження було спрямоване на конкретизацію теоретичних положень, викладених у першому розділі роботи, зокрема щодо структури емоційного вигорання та впливу хронічного стресу на психоемоційний стан особистості. Особлива увага приділялася проявам вигорання, що формуються під впливом воєнного середовища та не повною мірою відображаються у межах класичних психодіагностичних підходів.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання емпіричного дослідження:

– здійснити підбір та обґрунтування психодіагностичних методик;

– розробити авторську анкету для дослідження психоемоційних станів, пов’язаних із воєнним контекстом;

– організувати та провести онлайн-опитування;

– здійснити збір емпіричних даних;

– провести первинну обробку та систематизацію результатів;

– здійснити порівняльний аналіз показників у групах військовослужбовців і цивільних осіб.

Дослідження проводилося у дистанційному форматі з використанням онлайн-опитування, що забезпечило можливість залучення респондентів незалежно від місця їх перебування та відповідало умовам воєнного часу. Опитування здійснювалося за допомогою електронної анкети, яку учасники заповнювали самостійно у зручний для них час.

Участь у дослідженні була добровільною та анонімною. Респонденти не зобов’язані були надавати персональні дані. Водночас для учасників, які виявили бажання отримати індивідуальні результати, була передбачена можливість добровільно вказати нікнейм та адресу електронної пошти, що забезпечувало дотримання етичних принципів дослідження.

У дослідженні взяли участь 59 респондентів, серед яких 16 військовослужбовців та 43 цивільні особи. Такий розподіл зумовлений необхідністю порівняльного аналізу груп, що перебувають у різних умовах впливу стресових чинників. Військовослужбовці виконують завдання в умовах підвищеного ризику та відповідальності, тоді як цивільні особи зазнають впливу хронічного психоемоційного напруження, пов’язаного з нестабільністю та інформаційним навантаженням.

Методична частина дослідження передбачала використання двох взаємодоповнюючих інструментів. Першу частину становив стандартизований опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), який дозволяє визначити рівень емоційного вигорання за трьома основними компонентами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція

особистісних досягнень. Використання цієї методики є обґрунтованим, оскільки вона забезпечує отримання валідних кількісних показників та дозволяє здійснювати структурований аналіз і порівняння результатів.

Шкала емоційного виснаження дозволяла оцінити рівень втоми, внутрішньої спустошеності та зниження енергетичних ресурсів респондента. Шкала деперсоналізації відображала прояви емоційного дистанціювання, байдужості або формалізації ставлення до інших людей. Шкала редукції особистісних досягнень була спрямована на виявлення зниження впевненості у власній ефективності, задоволеності діяльністю та відчуття її значущості.

З метою поглибленого дослідження емоційного вигорання було розроблено авторську анкету (див. Додаток А), яка включає стандартизований опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI) та авторські шкали. Її створення зумовлене необхідністю врахування специфіки психоемоційного стану особистості в умовах воєнного часу, яка не повною мірою відображається у стандартизованих методиках.

Анкета була побудована за принципом системного охоплення різних аспектів психоемоційного стану та включала загальні шкали, спільні для всіх респондентів, а також спеціалізовані блоки для військовослужбовців і цивільних осіб. До загальних шкал належали: шкала тривоги та психоемоційного напруження; шкала емоційного притуплення; шкала дереалізації та відстороненості; шкала реакцій на інформацію про війну; шкала поведінкових змін та копінг-стратегій; шкала соціальних зв’язків; шкала сенсу життя, мотивації та контролю.

Окремо були передбачені шкала специфічних переживань військовослужбовців та шкала специфічних переживань цивільних осіб.

Зміст шкал авторської анкети був спрямований на виявлення як емоційних, так і поведінкових проявів психоемоційного виснаження. Шкали тривоги, емоційного притуплення, дереалізації та реакції на інформацію про війну дозволяли оцінити внутрішні переживання респондентів і вплив воєнного інформаційного середовища. Шкали поведінкових змін, соціальних зв'язків, сенсу життя, мотивації та контролю давали змогу простежити, як психоемоційне напруження відображається у повсякденній поведінці, взаємодії з іншими людьми та здатності зберігати життєву активність.

Розгалуження анкети здійснювалося на підставі відповіді респондента щодо його статусу. Залежно від обраного варіанту учасники переходили до відповідного блоку запитань, що дозволило врахувати відмінності у характері стресового досвіду та уникнути нерелевантних запитань. Такий підхід підвищує точність отриманих даних і змістову відповідність анкети меті дослідження.

Відповіді в анкеті надавалися за п'ятибальною шкалою частоти проявів: 1 — ніколи, 2 — рідко, 3 — іноді, 4 — часто, 5 — постійно. Це забезпечило можливість подальшого кількісного аналізу результатів.

Обробка та аналіз отриманих даних здійснювалися у кілька етапів. На першому етапі було проведено систематизацію відповідей відповідно до використаних методик і шкал. На другому етапі для кожного респондента визначалися показники за шкалами опитувальника Maslach Burnout Inventory відповідно до стандартної процедури.

Результати авторської анкети оброблялися шляхом визначення середніх значень за кожною шкалою. Показники розраховувалися як середнє арифметичне значення відповідей респондентів на відповідні запитання. Для інтерпретації результатів використовувалася така градація:

1,0–2,0 — низький рівень,

2,1–3,5 — середній рівень,

3,6–5,0 — високий рівень.

Інтерпретація отриманих результатів здійснювалася з урахуванням структури використаних методик та змістовного наповнення кожної шкали. У межах дослідження було використано комплексний підхід, що поєднує результати стандартизованої методики та авторської анкети, що дозволяє здійснювати як кількісний, так і якісний аналіз психоемоційного стану респондентів.

Структура опитування включала також паспортний блок, який містив запитання щодо статусу респондента та інших характеристик, необхідних для розуміння контексту відповідей. Наявність цього блоку забезпечує можливість коректного порівняння результатів та врахування специфіки життєвого досвіду учасників дослідження.

Загалом у межах дослідження було проаналізовано показники за 12 шкалами, серед яких 3 шкали опитувальника Maslach Burnout Inventory та 9 шкал авторської анкети.

Інтерпретація результатів опитувальника Maslach Burnout Inventory здійснювалася відповідно до його теоретичної моделі. Шкала

емоційного виснаження розглядалася як показник загального рівня втоми, внутрішньої напруги та виснаження ресурсів. Шкала деперсоналізації інтерпретувалася як індикатор емоційного дистанціювання та формалізації міжособистісних взаємодій. Шкала редукції особистісних досягнень відображала рівень суб'єктивної оцінки власної ефективності, значущості діяльності та задоволеності нею.

Інтерпретація результатів авторської анкети здійснювалася з урахуванням функціонального призначення кожної шкали. Шкали тривоги та психоемоційного напруження, емоційного притуплення, дереалізації та відстороненості, а також реакцій на інформацію про війну розглядалися як індикатори рівня психоемоційного навантаження. Шкала поведінкових змін та копінг-стратегій дозволяла оцінити адаптаційні механізми респондентів, тоді як шкала соціальних зв'язків і шкала сенсу життя, мотивації та контролю відображали стан ресурсної сфери особистості.

Окремо інтерпретувалися шкали специфічних переживань військовослужбовців та цивільних осіб, які дозволяють врахувати відмінності у характері стресового досвіду та його впливі на психоемоційний стан.

Низькі значення показників свідчать про відсутність або незначну вираженість відповідних психоемоційних проявів. Середній рівень вказує на їх періодичний, ситуативний характер. Високі значення відображають стійкість і значну інтенсивність відповідних станів, що може свідчити про сформовані ознаки психоемоційного виснаження.

Такий підхід до інтерпретації результатів дозволяє здійснити комплексний аналіз емоційного вигорання, враховуючи як його класичні прояви, так і специфічні особливості, зумовлені воєнним контекстом.

На завершальному етапі було здійснено порівняльний аналіз показників між групами військовослужбовців і цивільних осіб з метою виявлення відмінностей у рівні та структурі емоційного вигорання.

2.2. Порівняльний аналіз рівнів емоційного вигорання у військових та цивільних осіб

2.2.1. Характеристика вибірки дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження розпочато з вивчення соціально-демографічних характеристик респондентів, отриманих за допомогою паспортного блоку анкети. Це дозволяє визначити контекст, у якому формуються психоемоційні стани досліджуваних, а також забезпечує обґрунтованість подальшої інтерпретації отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 59 респондентів, серед яких 57,6% становлять жінки та 42,4% — чоловіки. Такий розподіл свідчить про відносно збалансовану вибірку за статевою ознакою, що забезпечує репрезентативність результатів і дозволяє мінімізувати вплив гендерного чинника на узагальнення отриманих даних (рис. 2.1).



Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за статтю

Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за статтю

Віковий склад респондентів характеризується різноманітністю та охоплює широкий діапазон. Найбільша частка учасників належить до молодого та середнього віку, що відповідає періоду активної соціальної та професійної реалізації. Така структура вибірки є важливою, оскільки саме в цей період підвищується чутливість до тривалого стресового навантаження та зростає ризик формування емоційного вигорання (рис. 2.2).



Рисунок 2.2 – Розподіл респондентів за віком

Переважна більшість респондентів (98,3%) перебуває на території України, тоді як лише незначна частка знаходиться за кордоном. Це свідчить про безпосередній вплив воєнного контексту на досліджувану вибірку та підвищує актуальність отриманих результатів.

Щодо досвіду внутрішнього переміщення, 20,3% респондентів мають статус внутрішньо переміщених осіб, тоді як 79,7% такого досвіду не мають. Незважаючи на відносно невелику частку цієї групи, її наявність є важливою для аналізу, оскільки вимушена зміна місця проживання виступає додатковим стресогенним фактором, що може впливати на психоемоційний стан (рис. 2.3).

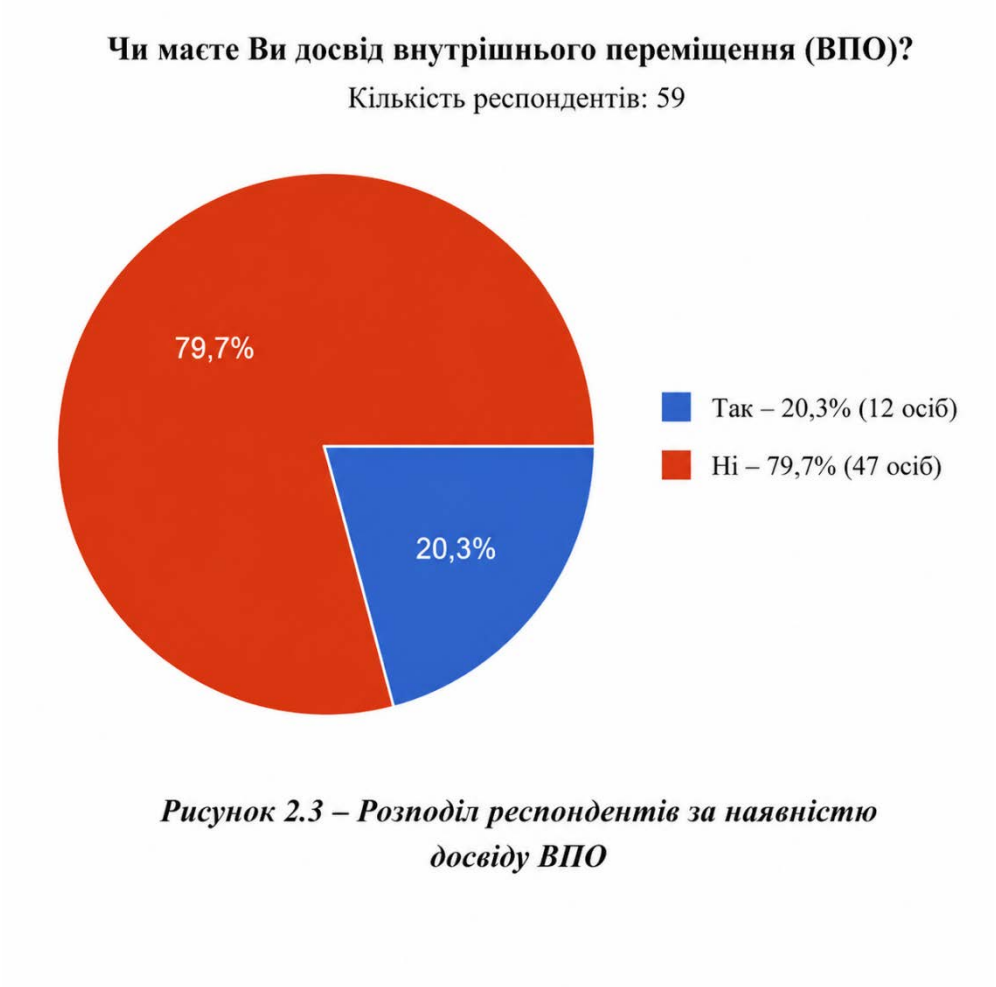


Рисунок 2.3 – Розподіл респондентів за наявністю досвіду ВПО

Рисунок 2.3 – Розподіл респондентів за наявністю досвіду ВПО

Аналіз умов проживання показав, що 76,3% респондентів проживають у регіонах із регулярними повітряними тривогами та ризиком обстрілів,

13,6% — у відносно безпечних регіонах, тоді як незначна частка перебуває у зоні активних бойових дій або за межами країни. Це свідчить про домінування умов підвищеної небезпеки в досліджуваній вибірці (рис. 2.4).



Рисунок 2.4 – Розподіл респондентів за умовами проживання

Рисунок 2.4 – Розподіл респондентів за умовами проживання

Аналіз частоти повітряних тривог та обстрілів показав, що 52,5% респондентів зазначають їх часту наявність, а 23,7% — дуже часту. У сукупності ці показники охоплюють понад 76% вибірки, що свідчить про домінування умов хронічного стресового впливу. Постійне або регулярне перебування у таких умовах створює значне психоемоційне

навантаження, яке може сприяти формуванню емоційного виснаження та інших проявів вигорання (рис. 2.5).

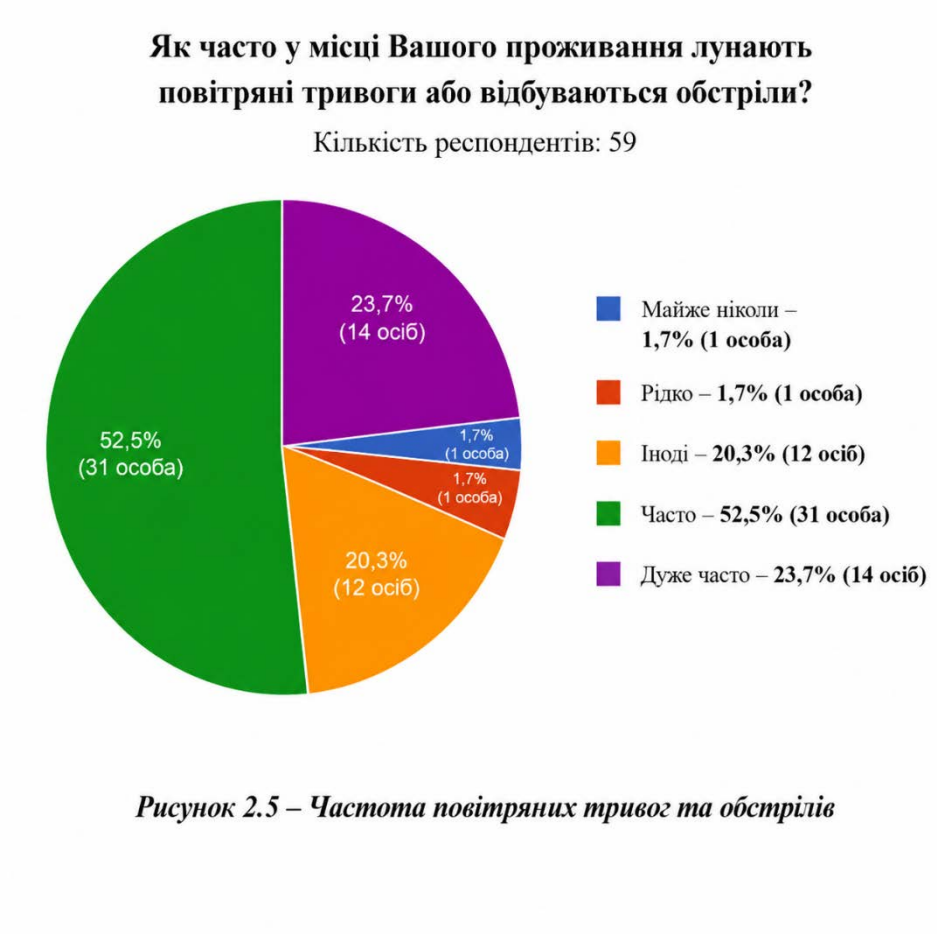


Рисунок 2.5 – Частота повітряних тривог та обстрілів

Рисунок 2.5 – Частота повітряних тривог та обстрілів

Аналіз відповідей щодо наявності безпосереднього досвіду перебування в зоні бойових дій показав, що 28,8% респондентів мали такий досвід, тоді як 71,2% його не мали. Це свідчить про те, що менша частина вибірки безпосередньо стикалася з бойовими діями, однак навіть за таких умов загальний психоемоційний стан досліджуваних формується під впливом воєнного контексту.

Водночас наявність помітної частки респондентів із безпосереднім досвідом перебування в зоні бойових дій вказує на присутність у вибірці осіб, які зазнали інтенсивного впливу травматичних подій, що може виступати важливим чинником формування емоційного вигорання (рис. 2.6).

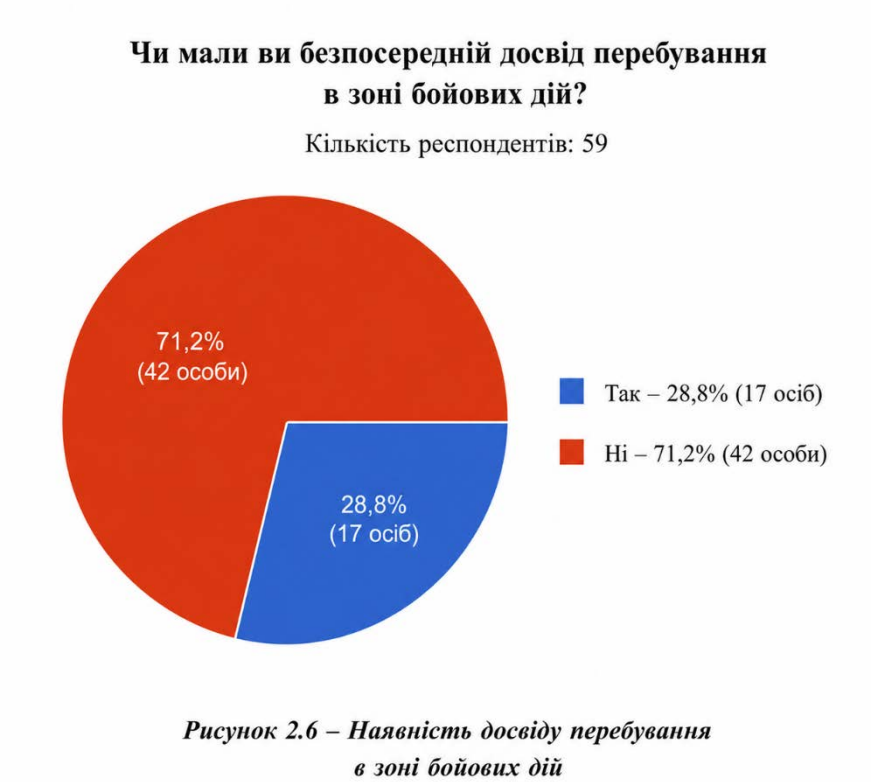


Рисунок 2.6 – Наявність досвіду перебування в зоні бойових дій

Рисунок 2.6 – Наявність досвіду перебування в зоні бойових дій

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що досліджувана вибірка характеризується високим рівнем включеності у воєнний контекст та перебуванням в умовах хронічного стресового впливу.

Встановлено, що більшість респондентів проживає в регіонах із регулярними повітряними тривогами та ризиком обстрілів, що формує постійне або періодично повторюване психоемоційне навантаження. Крім того, понад три чверті опитаних зазначають часту або дуже часту наявність повітряних тривог, що свідчить про системний характер впливу стресогенних факторів.

Водночас, хоча лише 28,8% респондентів мають безпосередній досвід перебування в зоні бойових дій, наявність такої групи в структурі вибірки вказує на включення до дослідження осіб, які зазнали інтенсивного впливу травматичних подій. Поряд із цим, 20,3% опитаних мають досвід внутрішнього переміщення, що виступає додатковим чинником психоемоційного напруження.

Аналіз соціально-демографічних характеристик також показав, що вибірка є відносно збалансованою за статтю та представлена переважно особами молодого і середнього віку, які перебувають у періоді активної соціальної та професійної реалізації. Це підвищує чутливість до тривалого стресового впливу та актуалізує ризик формування емоційного вигорання.

Таким чином, сформована вибірка є релевантною для дослідження емоційного вигорання в умовах війни, оскільки відображає поєднання як прямих, так і опосередкованих факторів впливу воєнного середовища на психоемоційний стан особистості. Отримані соціально-демографічні характеристики створюють обґрунтоване підґрунтя для подальшого аналізу показників емоційного вигорання та пов’язаних із ним психоемоційних змін.

2.2.2. Аналіз результатів за шкалами Maslach Burnout Inventory

Узагальнені результати емпіричного дослідження подано у вигляді таблиць (див. Додаток Б). Аналіз результатів за методикою Maslach Burnout Inventory (MBI) дозволив оцінити рівень емоційного вигорання респондентів за трьома ключовими шкалами: емоційне виснаження (EE), деперсоналізація (DP) та редукція особистісних досягнень (PA).

Загальні середні значення по вибірці становлять:

емоційне виснаження (EE) — 3,02;

деперсоналізація (DP) — 2,49;

редукція особистісних досягнень (PA) — 2,61.

Як видно з отриманих даних (див. рис. 2.7), найвищим є показник емоційного виснаження, який перевищує інші шкали на 0,41–0,53 бала. Це дозволяє припустити, що у вибірці домінує стан хронічної втоми, перевантаження та зниження психоемоційних ресурсів.

Показник деперсоналізації є нижчим на 0,53 бала порівняно з емоційним виснаженням, що може вказувати на відносно помірний рівень емоційного відсторонення. Редукція особистісних досягнень займає проміжне положення, що свідчить про часткове зниження відчуття ефективності та самореалізації.

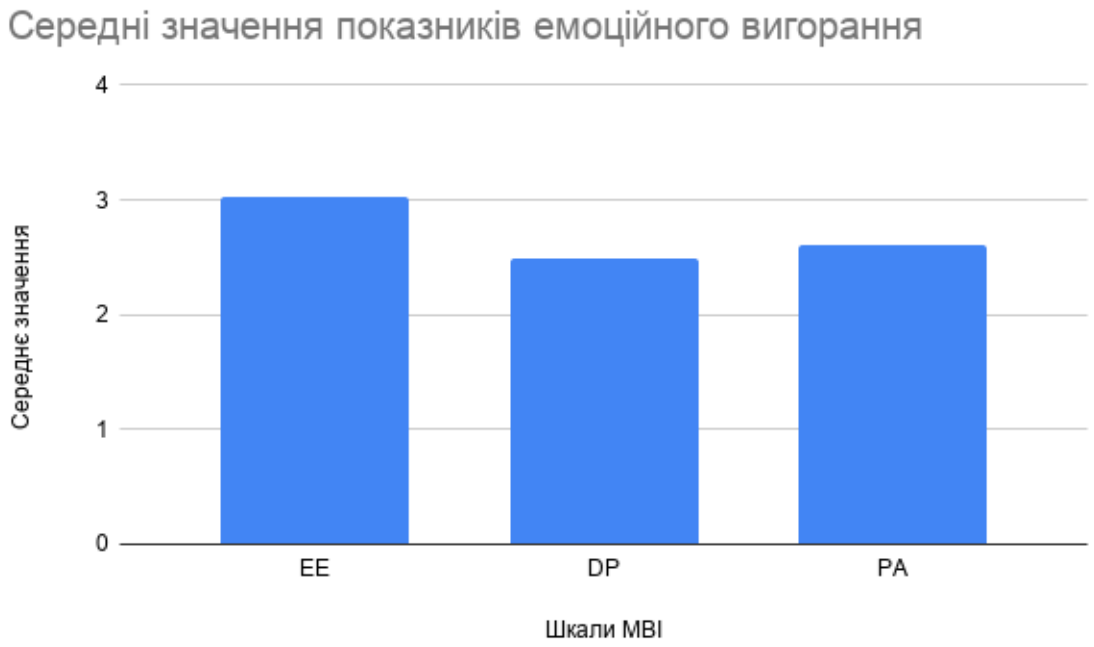


Рисунок 2.7 – Середні значення показників емоційного вигорання за шкалами MBI (EE, DP, PA)

Для більш глибокого розуміння особливостей емоційного вигорання було здійснено порівняння середніх значень між групами військових і цивільних.

Емоційне виснаження, як провідний компонент емоційного вигорання, демонструє практично однакові значення у досліджуваних групах. Зокрема, середній показник у військових становить 3,04, тоді як у цивільних — 3,02, що зумовлює мінімальну різницю на рівні 0,02 бала. Такий результат не свідчить про наявність виражених відмінностей між групами, однак дозволяє говорити про загальну тенденцію до підвищеного психоемоційного навантаження, характерного як для військових, так і для цивільного населення. Це може бути зумовлено

впливом тривалих стресових факторів воєнного часу, які охоплюють різні соціальні групи незалежно від їхньої ролі.

Аналіз показників деперсоналізації засвідчує дещо вищі значення у військових (2,55) порівняно з цивільними (2,47), що становить різницю 0,08 бала. Хоча ця різниця є незначною, вона може відображати тенденцію до більш вираженого емоційного дистанціювання у військовослужбовців. У відносному вимірі це становить близько 3,2%, що дозволяє інтерпретувати даний показник як можливий прояв адаптаційних психологічних механізмів, спрямованих на зниження інтенсивності емоційних переживань в умовах підвищеної небезпеки та необхідності функціонування у стресових ситуаціях.

Найбільш помітні відмінності між групами спостерігаються за шкалою редукції особистісних досягнень. У цивільних цей показник є вищим (2,71) порівняно з військовими (2,34), що відповідає різниці у 0,37 бала. Такий розрив є найбільшим серед усіх досліджуваних компонентів та у відносному вираженні становить приблизно 15,8%. Отримані результати можуть свідчити про те, що цивільне населення частіше стикається зі зниженням суб’єктивного відчуття ефективності, невпевненістю у власних можливостях та незадоволеністю результатами своєї діяльності. Ймовірно, це пов’язано з порушенням звичного способу життя, професійною нестабільністю, обмеженням можливостей самореалізації та загальною невизначеністю майбутнього, що є характерними для умов тривалого соціального стресу.

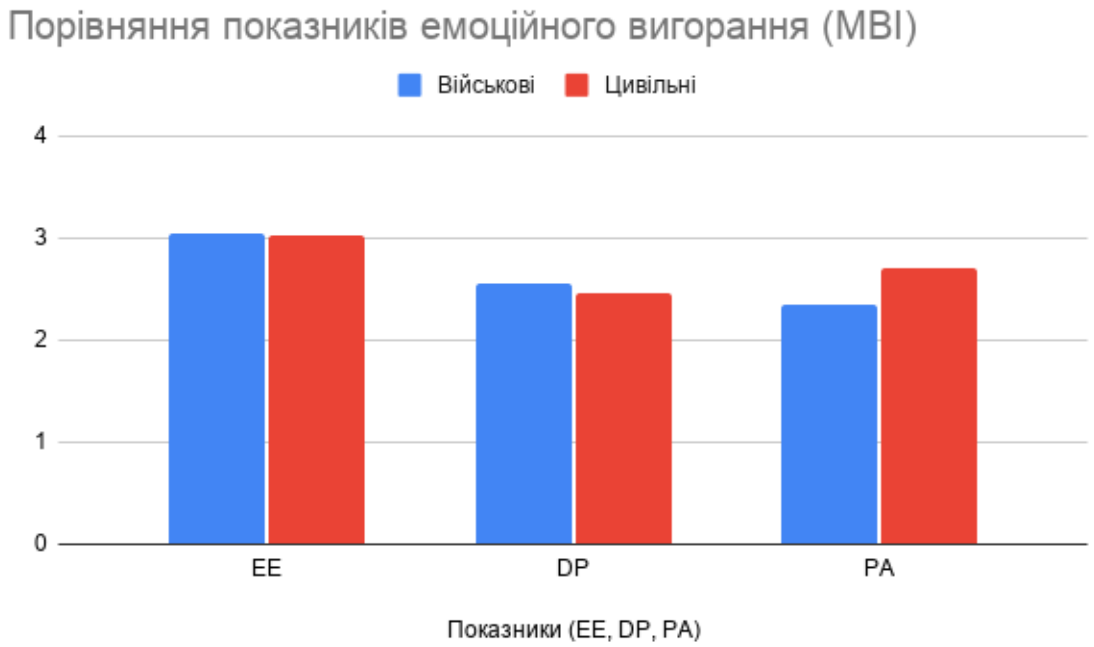


Рисунок 2.8 – Порівняння показників MBI у військових та цивільних (EE, DP, PA)

Отримані результати свідчать про те, що структура емоційного вигорання у військових і цивільних має як спільні, так і відмінні характеристики. Насамперед варто відзначити, що для обох груп характерним є підвищений рівень емоційного виснаження, середні значення якого наближаються до 3,0 бала. Це дозволяє розглядати емоційне виснаження як універсальний компонент реагування на хронічний стрес, зумовлений тривалим перебуванням у воєнному контексті. Такий результат свідчить про системний вплив стресогенних факторів, що однаковою мірою позначається на різних соціальних групах.

Водночас аналіз отриманих даних дозволяє виявити певні відмінності у структурі емоційного вигорання. Зокрема, у військових спостерігається

тенденція до дещо вищого рівня деперсоналізації, що може бути інтерпретовано як прояв адаптаційних психологічних механізмів. Емоційне дистанціювання у цьому випадку виступає способом зниження інтенсивності переживань та підтримання функціональної здатності в умовах підвищеної небезпеки, відповідальності та необхідності швидкого реагування.

У цивільних, навпаки, більш вираженим є показник редукції особистісних досягнень, що може свідчити про зниження суб'єктивного відчуття ефективності, втрату впевненості у власних можливостях та труднощі самореалізації. Такі особливості, ймовірно, пов'язані з порушенням звичного способу життя, нестабільністю професійної діяльності, обмеженням ресурсів та невизначеністю майбутнього, що є характерними для умов тривалого соціального напруження.

Таким чином, отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційне вигорання в умовах війни формується під впливом спільних стресових факторів, однак має різну психологічну структуру залежно від специфіки життєвого досвіду та соціальної ролі. Якщо у військових більш вираженими є механізми емоційного відсторонення як форма адаптації, то у цивільних домінує зниження відчуття особистісної ефективності та мотиваційної стійкості.

2.2.3. Аналіз результатів за авторськими шкалами

Аналіз результатів за авторськими шкалами дозволив більш детально дослідити специфічні прояви психоемоційного стану респондентів в умовах воєнного часу. З цією метою було використано авторську анкету, яка доповнює класичну модель Maslach Burnout Inventory та дає змогу врахувати ті аспекти переживання стресу, які не повністю відображені у межах стандартних шкал емоційного вигорання. Зокрема, анкета охоплює тривогу та психоемоційне напруження, емоційне притуплення, дереалізацію та відстороненість, реакцію на інформацію про війну, поведінкові зміни та копінг-стратегії, соціальні зв'язки, сенс життя, мотивацію і контроль, а також специфічні переживання військовослужбовців і цивільних осіб.

У межах дослідження зазначені показники відповідають таким шкалам авторської анкети: шкала 4 — тривога та психоемоційне напруження, шкала 5 — емоційне притуплення, шкала 6 — дереалізація та відстороненість, шкала 7 — реакція на інформацію про війну, шкала 8 — поведінкові зміни та копінг-стратегії, шкала 9 — соціальні зв'язки, шкала 10 — сенс життя, мотивація та контроль.

Загальний аналіз результатів показав, що середні значення за більшістю авторських шкал перебувають у межах помірної вираженості, однак відрізняються за інтенсивністю прояву (див. рис. 2.9). Найвищий показник було зафіксовано за шкалою тривоги та психоемоційного напруження, середнє значення якої становить 2,87 бала. Цей показник перевищує рівень поведінкових змін на 0,78 бала, соціальних зв'язків — на 0,59 бала, а дереалізації та відстороненості — на 0,38 бала. Такі

результати дозволяють припустити, що саме тривога є провідним психоемоційним фоном, на якому формуються інші прояви емоційного виснаження та психологічної дезадаптації в умовах війни.

Другим за рівнем є показник реакції на інформацію про війну, який становить 2,77 бала і лише на 0,10 бала нижчий за показник тривоги. Це свідчить про значний вплив інформаційного середовища на психоемоційний стан респондентів. В умовах постійного надходження новин про бойові дії, обстріли, втрати та загрози інформаційний простір може виступати не лише джерелом обізнаності, а й додатковим чинником напруження.

Показник сенсу життя, мотивації та контролю становить 2,72 бала. Це може свідчити про часткове збереження внутрішніх ресурсів особистості, однак його рівень є нижчим за показник тривоги, що дає підстави говорити про поступове виснаження мотиваційної сфери. Водночас найнижчим серед основних шкал є показник поведінкових змін та копінг-стратегій, який становить 2,09 бала. Це може означати, що зовнішня поведінка респондентів змінюється менш інтенсивно, ніж їхній внутрішній емоційний стан. Отримані результати наочно представлені на рисунку 2.9.



Рисунок 2.9 – Середні значення за авторськими шкалами

Порівняльний аналіз військових і цивільних дав змогу виявити не лише кількісні відмінності між групами, а й різні тенденції у способах переживання стресу (див. рис. 2.10). За шкалою тривоги та психоемоційного напруження середній показник у військових становить 2,77 бала, тоді як у цивільних — 2,91 бала. Різниця між групами становить 0,14 бала, або приблизно 5%. Це може свідчити про тенденцію до вищого рівня тривожності серед цивільного населення. Такий результат імовірно пов’язаний із високим рівнем невизначеності, відсутністю чітких алгоритмів реагування на загрозу та необхідністю самостійно оцінювати ризики у повсякденному житті.

За шкалою емоційного притуплення показники військових і цивільних є майже однаковими: 2,66 бала у військових та 2,69 бала у цивільних. Різниця становить лише 0,03 бала, що дозволяє розглядати емоційне

притуплення як відносно універсальну реакцію на тривалий стрес. У цьому випадку йдеться про поступове зниження інтенсивності емоційних реакцій, яке може виконувати захисну функцію, оскільки психіка намагається зменшити силу переживань в умовах постійного напруження.

Найбільш виражена різниця між військовими та цивільними спостерігається за шкалою дереалізації та відстороненості. У військових середній показник становить 2,17 бала, тоді як у цивільних — 2,61 бала. Різниця дорівнює 0,44 бала, що у відносному вимірі становить приблизно 20%. Отримані дані дозволяють припустити, що цивільні частіше переживають відчуття нереальності подій, дезорієнтацію та психологічне відсторонення. Ймовірно, це пов’язано з тим, що цивільне населення часто перебуває у ситуації очікування небезпеки без можливості активно впливати на події, що посилює відчуття неконтрольованості реальності.

За шкалою реакції на інформацію про війну також виявлено помітну різницю між групами. У військових цей показник становить 2,51 бала, тоді як у цивільних — 2,88 бала. Різниця дорівнює 0,37 бала, або приблизно 14,7%. Це може вказувати на більш виражену чутливість цивільних до інформаційного впливу. Для цивільних новини про війну часто стають основним джерелом уявлення про рівень загрози, що може посилювати тривожність, емоційне напруження та відчуття небезпеки.

Показник поведінкових змін та копінг-стратегій у військових становить 2,20 бала, а у цивільних — 2,05 бала. Різниця у 0,15 бала, або приблизно 7%, може свідчити про дещо активнішу зміну поведінкових стратегій у

військовослужбовців. Це можна пояснити необхідністю постійної адаптації до екстремальних умов, виконання завдань у ситуаціях ризику та швидкого реагування на зміну обставин.

За шкалою соціальних зв’язків показник у військових становить 2,35 бала, тоді як у цивільних — 2,26 бала. Різниця є незначною і становить 0,09 бала, або близько 4%. Водночас вона може вказувати на тенденцію до кращого збереження соціальної включеності у військових, що, ймовірно, пов’язано з груповою структурою служби, взаємозалежністю у колективі та наявністю підтримки побратимів.

За шкалою сенсу життя, мотивації та контролю середній показник у військових становить 2,83 бала, тоді як у цивільних — 2,68 бала. Різниця у 0,15 бала, або приблизно 5,6%, може свідчити про більш виражене відчуття сенсу діяльності у військових. Це може бути важливим ресурсом психологічної стійкості, оскільки усвідомлення значущості власних дій здатне частково компенсувати високе психоемоційне навантаження. Порівняльні результати за авторськими шкалами представлені на рисунку 2.10.

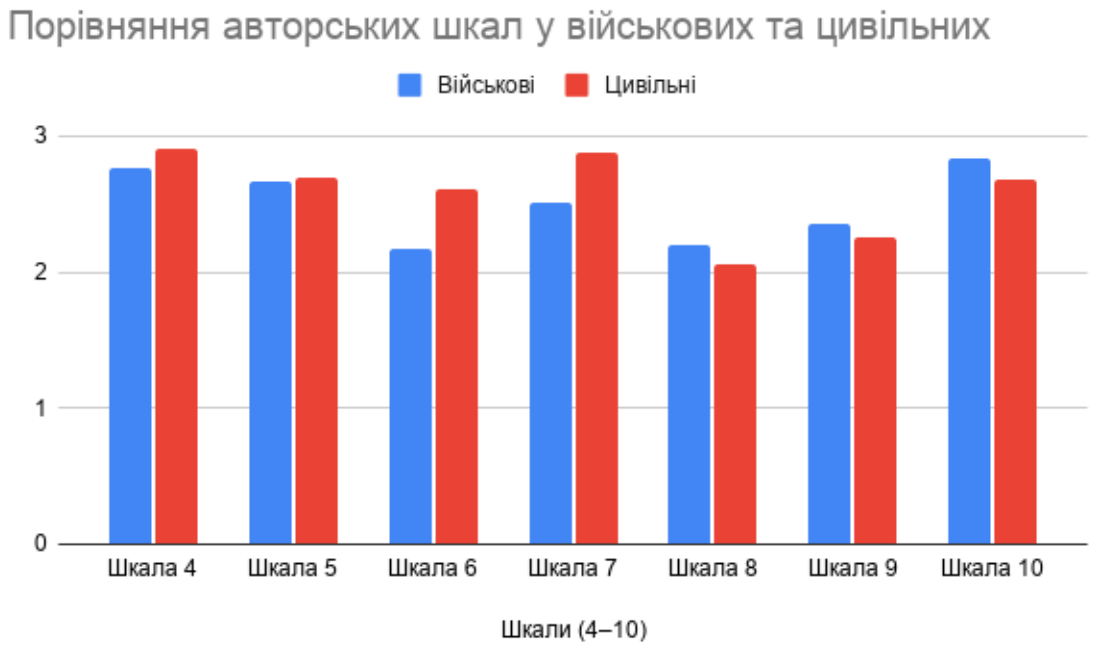


Рисунок 2.10 – Порівняння авторських шкал у військових та цивільних

Окрему увагу було приділено аналізу специфічних шкал, розроблених для військовослужбовців та цивільних осіб. За шкалою специфічних переживань військовослужбовців середній показник становить 2,78 бала. Найвищі значення у цій групі спостерігаються за підшкалами автоматизації поведінки (3,19), труднощів переживання емоцій (2,88) та емоційного притуплення (2,75). Це дозволяє припустити, що у військових формуються адаптаційні механізми, спрямовані на зниження інтенсивності переживань та підтримання здатності діяти в умовах підвищеної небезпеки. Автоматизація поведінки в цьому контексті може виступати способом збереження функціональності, коли виконання дій відбувається не через емоційне осмислення, а через сформовані алгоритми реагування.

За шкалою специфічних переживань цивільних середній показник становить 2,71 бала. Найвищими у цій групі є показники емоційного виснаження (3,07), побутового виснаження (2,86) та хронічної тривоги (2,76). Це може свідчити про накопичення стресу у повсякденному житті та труднощі повноцінного відновлення психоемоційних ресурсів. На відміну від військових, для яких стрес часто пов'язаний із безпосереднім виконанням службових завдань, у цивільних він частіше проявляється через порушення стабільності повсякденного життя, побутові труднощі, невизначеність майбутнього та постійне очікування загрози. Результати аналізу специфічних шкал представлені на рисунку 2.11.

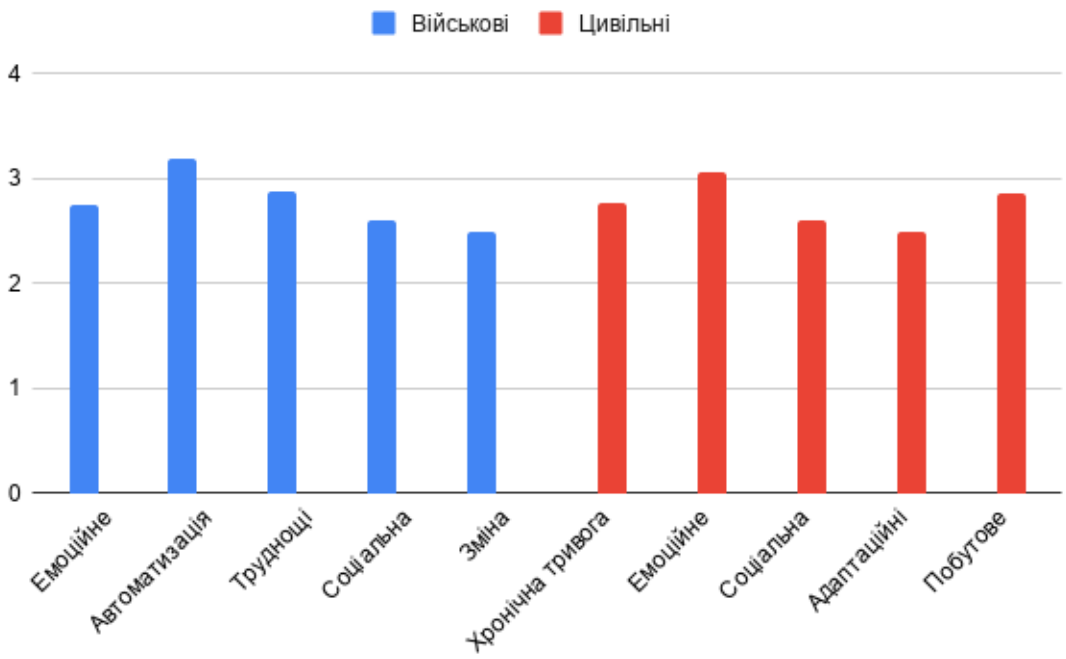


Рисунок 2.11 – Специфічні переживання військових і цивільних

Отримані результати відображають виявлені тенденції у досліджуваній вибірці та дозволяють окреслити загальні особливості психоемоційного реагування військових і цивільних в умовах війни. Водночас

статистична значущість відмінностей між групами не перевірялася, що обумовлює доцільність подальшого підтвердження отриманих висновків у ширших вибірках із застосуванням відповідних статистичних методів.

Таким чином, аналіз авторських шкал показав, що тривога виступає одним із центральних компонентів психоемоційного стану респондентів. У цивільних простежується тенденція до більш вираженої тривожності, дереалізації та чутливості до інформації про війну, тоді як у військових більш помітними є адаптаційно-захисні механізми, пов’язані з емоційним дистанціюванням, автоматизацією поведінки та збереженням відчуття сенсу діяльності. Це дозволяє зробити висновок, що емоційне вигорання в умовах війни має різну психологічну структуру залежно від соціальної ролі та характеру пережитого досвіду.

2.2.4. Кореляційний аналіз взаємозв’язків між показниками емоційного вигорання та авторськими шкалами

Для поглибленого аналізу структури емоційного вигорання в умовах воєнного часу було проведено кореляційний аналіз взаємозв’язків між показниками методики Maslach Burnout Inventory та шкалами авторської анкети. З цією метою застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, який дозволяє оцінити силу та напрям зв’язку між досліджуваними змінними.

У межах дослідження було проаналізовано взаємозв’язки між тривогою та психоемоційним напруженням і емоційним виснаженням, між емоційним виснаженням і соціальними зв’язками, а також між тривогою та показником сенсу життя, мотивації та контролю. Отримані коефіцієнти кореляції свідчать про наявність помірних і сильних кореляційних зв'язків, що вказує на системний характер психоемоційних процесів у досліджуваній вибірці.

Перший проаналізований зв’язок стосується взаємозалежності між тривогою та емоційним виснаженням (див. рис. 2.12). Отриманий коефіцієнт кореляції становить r = 0,748, що відповідає прямому кореляційному зв'язоку. Це означає, що підвищення рівня тривоги супроводжується зростанням емоційного виснаження. Такий результат є логічним у контексті тривалого стресу, коли постійне психоемоційне напруження, очікування небезпеки та невизначеність призводять до поступового виснаження внутрішніх ресурсів особистості. В умовах воєнного часу тривога набуває хронічного характеру, що підсилює її вплив на формування емоційного вигорання та дозволяє розглядати її як один із ключових чинників цього процесу.

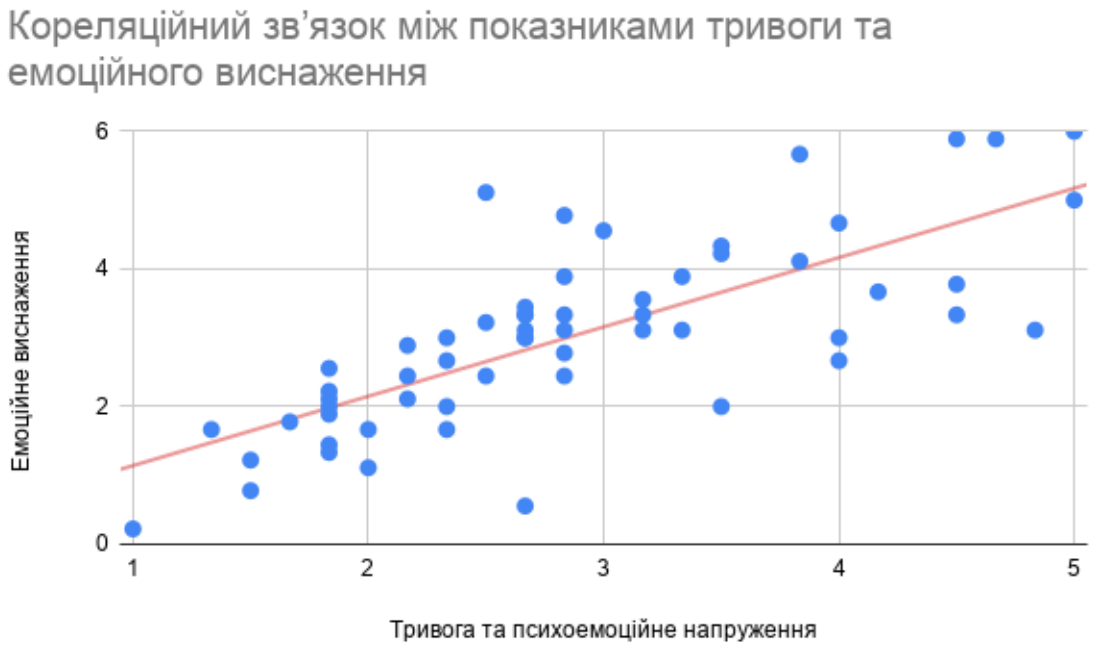


Рисунок 2.12 – Кореляційний зв'язок між показниками тривоги та емоційного виснаження

Другий зв'язок відображає взаємозалежність між емоційним виснаженням та соціальними зв'язками (див. рис. 2.13). Коефіцієнт кореляції становить r = 0,689, що відповідає помірному позитивному рівню. Це свідчить про те, що зі зростанням емоційного виснаження у респондентів виникають труднощі у сфері соціальної взаємодії. Зокрема, може знижуватися емоційна включеність у спілкування, з'являтися втома від соціальних контактів та зменшуватися потреба у взаємодії з іншими. Водночас отримані результати не свідчать про повне руйнування соціальних зв'язків, а радше вказують на їх ускладнення на емоційному рівні, що є характерним для стану психоемоційного виснаження.



Рисунок 2.13 – Кореляційний зв’язок між показниками емоційного виснаження та соціальних зв’язків

Третій проаналізований зв’язок стосується взаємодії між тривогою та показником сенсу життя, мотивації та контролю (див. рис. 2.14). Отриманий коефіцієнт кореляції становить r = 0,774, що відповідає сильному прямому кореляційному зв'язку є найвищим серед досліджуваних. Це дозволяє говорити про тісний зв’язок між рівнем тривоги та мотиваційно-екзистенційною сферою особистості. В умовах війни підвищена тривожність може супроводжуватися зниженням відчуття контролю над подіями, труднощами у визначенні життєвих орієнтирів та нестабільністю внутрішніх смислів. Водночас цей зв’язок може мати амбівалентний характер, оскільки тривога, з одного боку, підриває відчуття сенсу життя, а з іншого — може стимулювати його пошук як механізм психологічної адаптації.

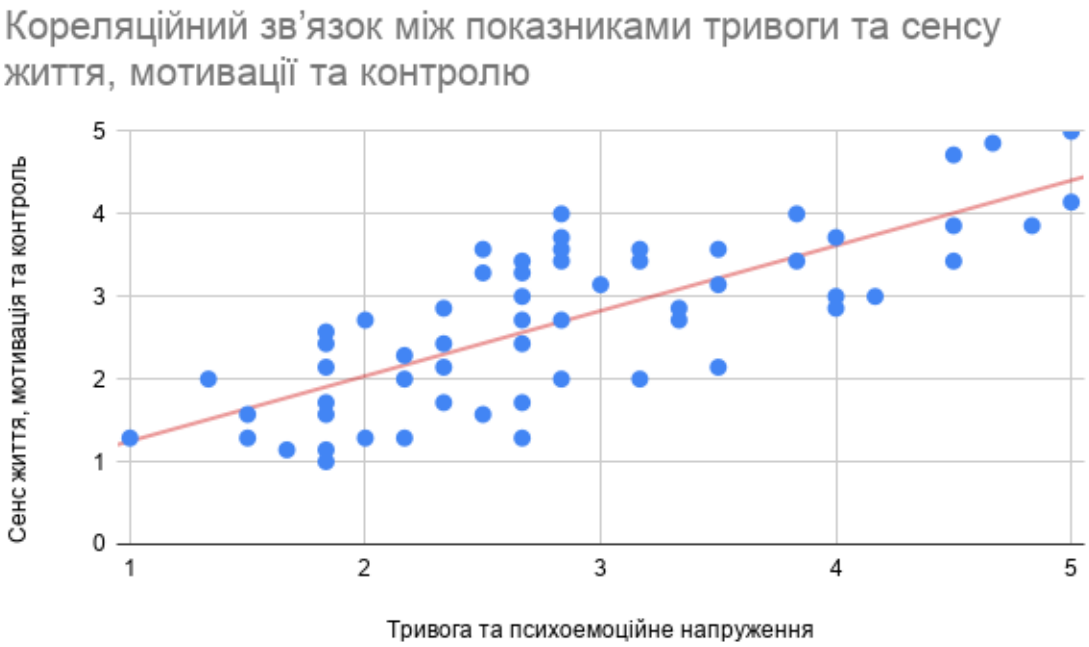


Рисунок 2.14 – Кореляційний зв'язок між показниками тривоги та сенсу життя, мотивації та контролю

Порівняльний аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що всі три досліджувані зв'язки є прямими кореляційними зв'язками, однак відрізняються за силою. Найбільш вираженим є зв'язок між тривогою та мотиваційною сферою, де коефіцієнт кореляції є найвищим. Дещо слабшим, але також сильним, є зв'язок між тривогою та емоційним виснаженням, що підтверджує роль тривоги як центрального елемента у формуванні вигорання. Помірний зв'язок між емоційним виснаженням і соціальними зв'язками свідчить про поступовий вплив виснаження на соціальну сферу, що проявляється у зниженні якості взаємодії, але не призводить до її повного руйнування.

Узагальнюючи результати кореляційного аналізу, можна зазначити, що емоційне вигорання в умовах війни формується як взаємопов'язана

система психоемоційних процесів. Центральне місце у цій системі займає тривога, яка пов’язана як із виснаженням психоемоційних ресурсів, так і з більш глибокими змінами у мотиваційній та соціальній сферах. Таким чином, підвищення рівня тривоги супроводжується зростанням емоційного виснаження, що, у свою чергу, ускладнює соціальну взаємодію та пов’язане зі змінами у відчутті сенсу життя і контролю над власною діяльністю.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється з урахуванням того, що встановлені кореляційні зв’язки не свідчать про причинно-наслідкові залежності та не перевірялися на статистичну значущість. У зв’язку з цим вони розглядаються як тенденційні та потребують подальшого підтвердження у дослідженнях із ширшими вибірками та використанням відповідних статистичних процедур.

Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки дозволяють окреслити основні напрями психологічної підтримки в умовах воєнного часу. Зокрема, до таких напрямів можна віднести зниження рівня тривожності, підтримку соціальних зв’язків та роботу з мотиваційною сферою, спрямовану на відновлення відчуття сенсу життя і контролю над власною діяльністю.

У результаті проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано особливості емоційного вигорання в умовах воєнного часу із застосуванням методики Maslach Burnout Inventory та авторської анкети. Отримані результати дозволили виявити специфіку психоемоційного стану респондентів у контексті тривалого впливу воєнних стресових факторів.

Встановлено, що досліджувана вибірка характеризується високим рівнем включеності у воєнний контекст, оскільки переважна більшість респондентів перебуває в умовах регулярних повітряних тривог, має досвід контакту з бойовими діями та зазнає впливу хронічного психоемоційного напруження. Це створює підґрунтя для формування емоційного виснаження та інших проявів вигорання.

Аналіз результатів за шкалами Maslach Burnout Inventory показав, що у структурі емоційного вигорання домінує емоційне виснаження, тоді як деперсоналізація та редукція особистісних досягнень мають помірний рівень вираженості. Це свідчить про загальне виснаження психоемоційних ресурсів при відносному збереженні емоційної включеності та відчуття ефективності діяльності.

Порівняльний аналіз військових і цивільних не виявив суттєвих відмінностей за рівнем емоційного виснаження, однак дозволив зафіксувати окремі тенденції у структурі вигорання. Зокрема, у військових простежується схильність до більш вираженої деперсоналізації, що може розглядатися як адаптаційний механізм емоційного дистанціювання, тоді як у цивільних більш вираженим є зниження відчуття особистісної ефективності.

Результати аналізу за авторськими шкалами показали, що провідним психоемоційним станом є тривога, яка виконує роль фонового компонента та супроводжує інші прояви психологічної напруженості. Водночас встановлено значний вплив інформаційного середовища, а також тенденцію до зниження показників сенсу життя, мотивації та суб’єктивного контролю. Порівняння груп дозволило виявити, що

цивільні демонструють більш виражені прояви тривожності, дереалізації та чутливості до інформаційного впливу, тоді як у військових більш помітними є адаптаційно-захисні механізми, зокрема емоційне дистанціювання та збереження відчуття сенсу діяльності.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність помірних і сильних прямих кореляційних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Найбільш тісні зв'язки встановлено між тривогою та показником сенсу життя, мотивації і контролю, а також між тривогою та емоційним виснаженням, тоді як взаємозв'язок між емоційним виснаженням і соціальними зв'язками має помірний характер. Це дозволяє розглядати тривогу як центральний компонент у структурі емоційного вигорання, який пов'язаний як із виснаженням психоемоційних ресурсів, так і зі змінами у мотиваційній та соціальній сферах.

Узагальнюючи отримані результати, можна дійти висновку, що емоційне вигорання в умовах війни має комплексний характер і формується під впливом хронічного стресу, проявляючись по-різному залежно від соціальної ролі особистості. У військових воно частіше пов'язане з адаптаційно-захисними механізмами, тоді як у цивільних — із підвищеною тривожністю, інформаційним навантаженням та зниженням відчуття ефективності й контролю над власним життям.

2.3. Психологічні особливості переживання вигорання у військових

Емоційне вигорання у військовослужбовців в умовах воєнного часу має специфічні прояви, зумовлені впливом тривалого психоемоційного навантаження та особливостями функціонування в екстремальних умовах. У межах даного дослідження ці особливості було проаналізовано на основі результатів авторської анкети, зокрема шкали специфічних переживань військовослужбовців.

Аналіз середніх значень за підшкалами показав, що найбільш вираженим компонентом є автоматизація поведінки, середній показник якої становить 3,19 бала (див. рис. 2.11). Дещо нижчими є показники труднощів переключення на мирне життя (2,88 бала) та емоційного притуплення (2,75 бала). Показники соціальної дистанції (2,60 бала) та зміни самоідентичності (2,50 бала) мають відносно нижчий рівень вираженості.

Отримані результати вказують на те, що у військовослужбовців помітними є механізми адаптації, спрямовані на підтримання ефективного функціонування в умовах підвищеної небезпеки. Зокрема, вищий рівень автоматизації поведінки може свідчити про тенденцію до виконання дій у стандартизованому режимі, що дає змогу зменшувати когнітивне навантаження та зберігати функціональність у стресових ситуаціях. Водночас виражені труднощі переключення на мирне життя відображають збереження внутрішньої мобілізації та напруження навіть за відсутності безпосередньої загрози.

Показник емоційного притуплення свідчить про зниження інтенсивності емоційних реакцій, що може розглядатися як адаптаційна відповідь на

тривале психоемоційне перевантаження. Менш виражені, але помітні показники соціальної дистанції та зміни самоідентичності вказують на поступові зміни у сфері міжособистісної взаємодії та самосприйняття.



Рисунок 2.11 – Середні значення специфічних переживань військовослужбовців

Додатковий аналіз результатів залежно від наявності досвіду перебування в зоні бойових дій показав, що респонденти з таким досвідом демонструють дещо вищі показники емоційного притуплення (2,78 бала проти 2,62), а також тривоги (2,81 бала проти 2,89 бала). Водночас ці відмінності є незначними та мають тенденційний характер, тому можуть розглядатися як підстава для подальшого поглибленого аналізу впливу бойового досвіду на психоемоційний стан військовослужбовців.

Отримані результати дозволяють уточнити особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців. Зокрема, воно проявляється у поєднанні адаптаційних механізмів, спрямованих на збереження функціональності, та поступових змін в емоційній, поведінковій і соціальній сферах.

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців із урахуванням виявлених особливостей їхнього психоемоційного стану. Зокрема, встановлено домінування емоційного виснаження, підвищений рівень тривоги, а також наявність адаптаційних механізмів, таких як автоматизація поведінки та емоційне притуплення. Крім того, кореляційний аналіз засвідчив тісний взаємозв'язок між тривогою та емоційним виснаженням, а також між тривогою та показниками сенсу життя, мотивації і контролю, що визначає ключові напрями профілактичного впливу.

З урахуванням встановленого сильного зв'язку між рівнем тривоги та емоційним виснаженням, одним із пріоритетних напрямів профілактики є зниження психоемоційного напруження. Доцільним є формування навичок усвідомлення власного стану та своєчасного розпізнавання ознак перевантаження, зокрема постійної втоми, зниження концентрації уваги та емоційної виснаженості. Раннє виявлення цих проявів дозволяє запобігти їх подальшому заглибленню.

Виявлений зв'язок між тривогою та показниками сенсу життя, мотивації і контролю свідчить про важливість підтримки мотиваційно-смислової сфери. У зв'язку з цим доцільним є впровадження практик, спрямованих на збереження відчуття значущості власної діяльності, усвідомлення її цілей та результатів. Це може включати як індивідуальні рефлексивні

техніки, так і групові форми обговорення, які сприяють відновленню внутрішніх орієнтирів і відчуття контролю над ситуацією.

Результати аналізу специфічних переживань військовослужбовців показали підвищений рівень автоматизації поведінки та емоційного притуплення, що вказує на домінування адаптаційних механізмів. У зв’язку з цим профілактика вигорання має включати не лише підтримання функціональності, але й відновлення емоційної чутливості. Доцільним є використання короткочасних технік емоційної регуляції, спрямованих на усвідомлення та диференціацію власних переживань, що дозволяє зменшити ризик тривалого емоційного відсторонення.

Виявлені труднощі переключення на мирне життя свідчать про необхідність організації процесу психологічного відновлення після перебування в умовах підвищеної небезпеки. У цьому контексті важливими є поступовість переходу, створення умов для відпочинку та зниження рівня внутрішньої мобілізації, а також надання можливостей для адаптації до менш інтенсивного режиму функціонування.

З огляду на виявлені тенденції до соціальної дистанції, особливого значення набуває підтримка міжособистісних зв’язків. Збереження взаємодії у межах військового колективу та підтримка контактів із близькими людьми сприяють зниженню психоемоційного напруження та виступають важливим ресурсом психологічної стійкості. Формування безпечного простору для обговорення переживань дозволяє зменшити рівень внутрішнього напруження та запобігти його накопиченню.

На організаційному рівні результати дослідження вказують на необхідність створення умов для відновлення психоемоційних ресурсів

військовослужбовців. Це передбачає забезпечення можливостей для відпочинку, оптимізацію навантаження та впровадження елементів психологічного супроводу. Регулярна психодіагностика та раннє виявлення ознак вигорання дозволяють своєчасно надавати необхідну допомогу та запобігати розвитку більш глибоких порушень.

Таким чином, профілактика емоційного вигорання серед військовослужбовців має ґрунтуватися на врахуванні виявлених у дослідженні взаємозв’язків між тривогою, емоційним виснаженням та мотиваційною сферою, а також специфічних адаптаційних механізмів, характерних для умов військової діяльності. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме зниженню рівня психоемоційного напруження, підтриманню функціональності та збереженню психологічної стійкості.

Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз особливостей емоційного вигорання в умовах воєнного часу із застосуванням методики Maslach Burnout Inventory та авторської анкети. Отримані результати дали змогу виявити як загальні закономірності емоційного стану респондентів, так і специфічні відмінності у способах переживання стресу.

Виявлено, що досліджувана вибірка характеризується високим рівнем включеності у воєнний контекст, що проявляється у регулярному перебуванні в умовах повітряних тривог, наявності досвіду контакту з бойовими діями та тривалому впливі стресових факторів. Це створює передумови для формування підвищеного психологічного навантаження та розвитку емоційного вигорання.

Аналіз результатів за шкалами Maslach Burnout Inventory показав, що у структурі емоційного вигорання домінує компонент емоційного виснаження, тоді як деперсоналізація та редукція особистісних досягнень мають помірний рівень вираженості. Це свідчить про загальне виснаження емоційних ресурсів при відносному збереженні емоційної включеності та відчуття ефективності діяльності.

Порівняльний аналіз військових і цивільних не виявив суттєвих відмінностей за рівнем емоційного виснаження, однак дозволив зафіксувати окремі тенденції у структурі вигорання. Зокрема, у військовослужбовців простежується схильність до більш вираженого емоційного дистанціювання, тоді як у цивільних більш помітним є зниження відчуття особистісної ефективності.

Водночас результати аналізу за авторськими шкалами показали, що провідним психоемоційним станом у вибірці є тривога, яка супроводжує інші прояви психологічного напруження. Важливо зазначити, що використання авторської анкети дало змогу більш детально дослідити особливості психоемоційного стану респондентів та виявити відмінності між військовослужбовцями та цивільними, які не були чітко зафіксовані за допомогою методики Maslach Burnout Inventory. Зокрема, за результатами авторської анкети виявлено тенденцію до того, що цивільні демонструють вищий рівень тривоги, більш виражені прояви дереалізації та підвищену чутливість до інформаційного впливу, тоді як у військовослужбовців більш помітними є адаптаційні механізми, зокрема емоційне дистанціювання, автоматизація поведінки та збереження відчуття сенсу діяльності. Отримані відмінності відображають особливості психоемоційного стану досліджуваних груп і можуть розглядатися як супутні прояви та чинники, пов’язані з процесом формування емоційного вигорання.

Поглиблений аналіз особливостей переживання емоційного вигорання у військовослужбовців показав, що для цієї групи характерним є поєднання адаптаційних механізмів із труднощами переключення на мирне життя та поступовими змінами у сфері соціальної взаємодії і самосприйняття. Це вказує на специфіку психологічної адаптації до умов підвищеної небезпеки.

Кореляційний аналіз засвідчив наявність тісних взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Найбільш виражені зв’язки зафіксовано між тривогою та емоційним виснаженням, а також між тривогою та показниками сенсу життя, мотивації і контролю, тоді як взаємозв’язок

між емоційним виснаженням і соціальними зв’язками має помірний характер. Це дає підстави розглядати тривогу як один із ключових психологічних чинників, пов’язаних із формуванням емоційного вигорання.

На основі отриманих результатів було обґрунтовано практичні рекомендації, спрямовані на профілактику емоційного вигорання серед військовослужбовців, які враховують виявлені у дослідженні особливості психоемоційного стану та характерні адаптаційні механізми.

Таким чином, результати дослідження дають підстави зробити висновок, що емоційне вигорання в умовах воєнного часу має комплексний характер і формується під впливом хронічного стресу, проявляючись через взаємодію емоційних, мотиваційних та соціальних компонентів. При цьому використання авторської анкети дозволило поглибити розуміння супутніх психоемоційних проявів та уточнити особливості переживання стресу у різних соціальних групах.

ВИСНОВКИ

У ході виконання бакалаврської роботи було здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців та цивільних осіб в умовах воєнного часу. Досягнення поставленої мети, яка полягала в аналізі психологічних чинників, механізмів і проявів емоційного вигорання, виявленні відмінностей між досліджуваними групами та визначенні напрямів профілактики, забезпечувалося послідовним вирішенням теоретичних і емпіричних завдань.

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел виявлено, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним психологічним синдромом, який формується під впливом тривалого хронічного стресу та проявляється через взаємодію емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Показано, що в умовах воєнного часу цей феномен набуває системного характеру, виходить за межі професійної діяльності та охоплює різні сфери життєдіяльності особистості. Визначено, що важливими психологічними механізмами формування вигорання виступають хронічне психоемоційне напруження, когнітивне перевантаження, труднощі емоційної регуляції, вторинна травматизація та послаблення соціальної підтримки.

Теоретичний аналіз також засвідчив, що емоційне вигорання у військовослужбовців і цивільних осіб має як спільні, так і відмінні риси. Спільним є вплив тривалого стресу, порушення відчуття безпеки та поступове виснаження психічних ресурсів, тоді як специфіка проявів

зумовлюється характером стресового досвіду: для військовослужбовців — безпосередньою участю у бойових діях і постійною загрозою життю, для цивільних — тривалою невизначеністю, інформаційним навантаженням і порушенням соціальної стабільності.

Емпіричне дослідження, проведене із використанням методики Maslach Burnout Inventory та авторської анкети, дозволило конкретизувати теоретичні положення та виявити особливості прояву емоційного вигорання у вибірці. Виявлено, що досліджувані перебувають у стані підвищеного психоемоційного навантаження, що відображає загальний вплив воєнного контексту на психологічний стан особистості.

Аналіз результатів за методикою Maslach Burnout Inventory показав, що у структурі емоційного вигорання домінує компонент емоційного виснаження, тоді як деперсоналізація та редукція особистісних досягнень мають помірний рівень вираженості. Суттєвих відмінностей між військовослужбовцями та цивільними за даними показниками не виявлено, що свідчить про загальний характер впливу хронічного стресу на різні соціальні групи.

Разом із тим використання авторської анкети дозволило доповнити результати, отримані за допомогою методики Maslach Burnout Inventory, та більш детально дослідити особливості психоемоційного стану респондентів. Зокрема, за її результатами виявлено тенденцію до вищого рівня тривоги, більш виражених проявів дереалізації та підвищеної чутливості до інформаційного впливу у цивільних осіб. У військовослужбовців, натомість, більш помітними є адаптаційні механізми, зокрема емоційне дистанціювання, автоматизація поведінки

та збереження відчуття сенсу діяльності. Зазначені відмінності відображають специфіку переживання стресу в умовах різного життєвого досвіду та можуть розглядатися як супутні прояви і чинники, пов’язані з формуванням емоційного вигорання.

Поглиблений аналіз показав, що емоційне вигорання у військовослужбовців має специфічну структуру, яка поєднує адаптаційні механізми із труднощами психологічної реадаптації, зокрема труднощами переключення на мирне життя, змінами у сфері соціальної взаємодії та самосприйняття. Це свідчить про складний характер психологічної адаптації до умов бойового стресу.

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність тісних взаємозв’язків між показниками психоемоційного стану. Виявлено, що тривога має сильні прямі кореляційні зв’язки з емоційним виснаженням і показниками сенсу життя, мотивації та контролю, а також помірний зв’язок із соціальними зв’язками. Це дає підстави розглядати тривогу як важливий супутній психологічний чинник, пов’язаний із процесом формування емоційного вигорання.

На основі отриманих теоретичних і емпіричних результатів було обґрунтовано практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання серед військовослужбовців, спрямовані на розвиток навичок емоційної регуляції, підтримку психологічних ресурсів, оптимізацію соціальної взаємодії та зниження рівня психоемоційного напруження.

Таким чином, результати дослідження дають підстави зробити висновок, що емоційне вигорання в умовах воєнного часу є комплексним психологічним явищем, яке формується під впливом

хронічного стресу та проявляється через взаємодію емоційних, когнітивних і соціальних компонентів. Водночас специфіка його проявів залежить від соціальної ролі особистості: у військовослужбовців воно пов’язане з адаптаційно-захисними механізмами функціонування в екстремальних умовах, тоді як у цивільних осіб — із підвищеною тривожністю, інформаційним перевантаженням і зниженням відчуття стабільності.

Водночас отримані результати відображають виявлені тенденції у межах досліджуваної вибірки та потребують подальшої перевірки із застосуванням методів статистичної значущості та розширенням емпіричної бази.

СПИСОК ДЖЕРЕЛ

Дробот, О. В. (2022). Порівняльний аналіз психоемоційного стану військових і цивільних в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, (5), 58–66.

Кокун, О. М. (2021). Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах бойових дій. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Кокун, О. М. (2022). Психологічні ресурси адаптації військових і цивільних в умовах воєнного стану. Актуальні проблеми психології, 7(55), 25–36.

Лазос, Г. П. (2021). Вторинна травматизація та емоційне виснаження цивільного населення в умовах збройного конфлікту. Практична психологія та соціальна робота, (6), 3–10.

Маслач, К., & Джексон, С. (1981). Вимірювання професійного вигорання. Журнал прикладної психології.

Маслач, К., & Лейтер, М. П. (2016). Професійне вигорання: як люди справляються з емоційним виснаженням. Київ: Основи.

Національна академія педагогічних наук України. (2024). Психологічний стан населення України в умовах повномасштабної війни: узагальнений аналітичний звіт. Київ.

Пов’якель, Н. І. (2021). Емоційне виснаження та соціальна дезадаптація особистості в кризових умовах. Психологічний журнал, (3), 41–49.

Пов’якель, Н. І. (2020). Психологічні чинники емоційного виснаження особистості. Київ.

Титаренко, Т. М. (2023). Психологічна стійкість особистості в умовах війни. Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України.

Ткаченко, О. В. (2023). Соціально-психологічні наслідки війни для цивільного населення України. Наукові студії із соціальної та політичної психології, (52), 98–108.

Франкл, В. (2003). Людина в пошуках сенсу. Київ: Дух і Літера.

Фрейденбергер, Г. (1974). Синдром професійного вигорання. Журнал соціальних проблем.

Яценко, Т. С. (2022). Глибинно-психологічні наслідки тривалого стресу та їх вплив на міжособистісні стосунки. Психологічні науки: проблеми і здобутки, (2), 63–75.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Авторська анкета “Емоційне вигорання в умовах воєнного стану”

(використана в емпіричному дослідженні)

Опитування складалося з двох частин: стандартизованого опитувальника Maslach Burnout Inventory (MBI) та авторської анкети. Для зручності проходження респондентами обидві частини були об’єднані в єдину анкету, проте при обробці результатів показники аналізувалися окремо.

Відповіді на твердження, що входять до опитувальника Maslach Burnout Inventory (MBI), оцінювалися за семибальною шкалою частоти проявів (від 0 до 6), де:

0 — ніколи

1 — дуже рідко

2 — рідко

3 — іноді

4 — часто

5 — дуже часто

6 — щодня

Водночас авторська частина анкети оцінювалася за п’ятибальною шкалою частоти проявів, де:

1 — ніколи

2 — рідко

3 — іноді

4 — часто

5 — постійно

Застосування п’ятибальної шкали в авторській анкеті було зумовлене необхідністю спрощення сприйняття та швидкості заповнення опитування респондентами. При цьому використання різних шкал оцінювання (семибальної для MBI та п’ятибальної для авторської анкети) враховувалося під час обробки результатів, а показники аналізувалися окремо відповідно до структури кожного інструменту.

Паспортний блок

Ваша стать

Ваш вік

Чи перебуваєте ви на території України

Чи маєте Ви досвід внутрішнього переміщення (ВПО)

Якщо маєте досвід ВПО, вкажіть, звідки Ви переїхали (за бажанням)

Де Ви проживаєте зараз

Як часто у місці Вашого проживання відбуваються повітряні тривоги або обстріли

Чи мали Ви досвід перебування в зоні бойових дій

Ваш статус (військовий / цивільний)

Шкала 1. Емоційне виснаження (за методикою MBI)

Я відчуваю себе емоційно виснаженим(-ою)

Після робочого дня я відчуваю сильну втому

Вранці мені важко налаштуватися на роботу або справи

Я відчуваю, що в мене не залишилось енергії

Я відчуваю емоційне перевантаження

Мені здається, що я працюю на межі своїх можливостей

Я відчуваю втому навіть після відпочинку

Я швидко виснажуюсь під час виконання звичайних справ

Я відчуваю внутрішню спустошеність

Шкала 2. Деперсоналізація (за методикою MBI)

Я став(ла) більш байдужим(-ою) до людей

Я іноді ставлюсь до людей формально, без емоцій

Я уникаю емоційного контакту з іншими

Я відчуваю роздратування по відношенню до людей

Я намагаюсь мінімізувати спілкування

Я відчуваю дистанцію між собою та іншими

Мені важко проявляти співпереживання

Я помічаю, що стаю більш цинічним(-ою)

Шкала 3. Редукція особистісних досягнень (за методикою MBI)

Я відчуваю, що недостатньо ефективний(-а)

Мені здається, що я мало досягаю

Я сумніваюсь у своїх здібностях

Я відчуваю, що не реалізовую свій потенціал

Я часто незадоволений(-а) результатами своєї діяльності

Я відчуваю, що моя діяльність не приносить користі

Я відчуваю зниження впевненості у собі

Я не отримую задоволення від своєї діяльності

Я відчуваю, що моя робота або діяльність не має сенсу

Шкала 4. Тривога та психоемоційне напруження — авторська анкета

Я відчуваю тривогу у зв’язку з подіями війни

Під час повітряних тривог або обстрілів я відчуваю сильне напруження

Навіть у відносно спокійних умовах я відчуваю внутрішню напругу

Я не можу повністю розслабитися

Я відчуваю постійну втому або виснаження

У мене порушився сон через переживання, пов’язані з війною

Шкала 5. Емоційне притуплення — авторська анкета

Я став(ла) менш емоційно реагувати на події війни

Новини про загибель людей викликають у мене меншу емоційну реакцію, ніж раніше

Мені складно щиро співпереживати іншим

Я відчуваю емоційну порожнечу

Шкала 6. Дереалізація та відстороненість — авторська анкета

Іноді те, що відбувається, здається мені нереальним

Я відчуваю відстороненість від подій навколо

Навколишнє іноді здається “не по-справжньому”

Шкала 7. Реакція на інформацію про війну — авторська анкета

Інформація про війну викликає у мене емоційне напруження

Я відчуваю втому від великої кількості інформації про війну

Після перегляду новин мені складно заспокоїтись

Інформація про війну впливає на мій настрій протягом дня

Шкала 8. Поведінкові зміни та копінг-стратегії — авторська анкета

У мене з’явилися або посилилися шкідливі звички

Я використовую куріння, алкоголь або інші способи, щоб знизити напругу

Я свідомо намагаюсь уникати думок про війну через відволікання

У мене з’явився або посилився інтерес до ризикованої поведінки

Шкала 9. Соціальні зв’язки — авторська анкета

Мені стало складніше підтримувати близькі стосунки

Я відчуваю емоційну дистанцію з близькими

Мені складно довіряти людям

Я відчуваю самотність

Я не отримую достатньої емоційної підтримки

Шкала 10. Сенс життя, мотивація та контроль — авторська анкета

Мені складно бачити сенс у повсякденній діяльності

Мені важко планувати майбутнє

Я відчуваю зниження мотивації

Я відчуваю, що мої внутрішні ресурси виснажуються

Я відчуваю, що не контролюю свій емоційний стан

Те, що раніше було для мене важливим, втратило значущість

Додатковий блок (для військовослужбовців) — авторська анкета

Я відчуваю, що мої емоції стали притупленими

Мені складно відчувати сильні емоції

Я звик(ла) не реагувати емоційно на події

Моє життя проходить ніби “на автопілоті”

Я дію автоматично, не замислюючись про свої переживання

Мені складно переключитися на мирне життя навіть тимчасово

Під час відпустки я не відчуваю повного розслаблення

Я відчуваю, що мене не розуміють цивільні

Я відчуваю дистанцію між собою та цивільними

Я відчуваю, що частина мене постійно залишається в умовах війни

Додатковий блок (для цивільних) — авторська анкета

Я відчуваю постійне фонове напруження через війну

Я не відчуваю повної безпеки навіть у спокійні періоди

Повітряні тривоги або новини викликають у мене сильну реакцію

Я відчуваю виснаження від повторюваних тривожних подій

Я відчуваю емоційну втому від війни

Я відчуваю, що вже не маю сил реагувати так, як раніше

Я відчуваю віддаленість від близьких

Мені складно підтримувати емоційний контакт із рідними

Якщо я перебуваю не вдома, мені складно адаптуватись

Я відчуваю, що моє життя розділилось на “до” і “після”

Побутові труднощі виснажують мене

Мені складно зберігати відчуття стабільності

Завершення

Вкажіть, як до Вас звертатися (нікнейм або ім’я)

Вкажіть зручний спосіб зв’язку (за бажанням)

ДОДАТОК Б

Узагальнені результати дослідження

Таблиця Б.1

Середні значення показників емоційного вигорання (MBI)

Шкала	**Значення**
Емоційне виснаження (EE)	3,08
Деперсоналізація (DP)	2,41
Редукція особистісних досягнень (PA)	2,66

Таблиця Б.2

Середні значення показників авторської анкети

Шкала	**Значення**
Тривога та психоемоційне напруження	2,87
Емоційне притуплення	2,86
Дереалізація та відстороненість	2,49
Реакція на інформацію про війну	2,77
Поведінкові зміни та копінг-стратегії	2,09
Соціальні зв’язки	2,28
Сенс життя, мотивація та контроль	2,72

Таблиця Б.3

Порівняння показників між військовими та цивільними особами

Шкала	**Військові**	**Цивільні**
Шкала 4 (тривога)	2,77	2,91
Шкала 5 (притуплення)	2,86	2,89
Шкала 6 (дереалізація)	2,17	2,61
Шкала 7 (реакція на інформацію)	2,51	2,88
Шкала 8 (копінг)	2,20	2,05
Шкала 9 (соціальні зв’язки)	2,35	2,28
Шкала 10 (сенс/мотивація)	2,83	2,68

Таблиця Б.4

Специфічні показники емоційного стану респондентів

Показник	**Військові**	**Цивільні**
Емоційне притуплення	2,75	—
Автоматизація поведінки	3,19	—
Труднощі переживання	2,88	—
Соціальна дистанція	2,60	—
Зміни самоідентичності	2,50	—
Хронічна тривога	—	2,76
Емоційне виснаження	—	3,07
Соціальна віддаленість	—	2,60
Адаптаційні труднощі	—	2,50

Показник	**Військові**	**Цивільні**
Побутове виснаження	—	2,86

Таблиця Б.5

Кореляційні зв’язки між показниками

Показники	**Коефіцієнт кореляції**
Тривога ↔ Емоційне виснаження	0,75
Виснаження ↔ Соціальні зв’язки	0,69
Тривога ↔ Сенс життя	0,77

Примітка. Значення подано у вигляді середніх арифметичних показників. Вищі значення свідчать про більшу вираженість досліджуваних показників.