

ВИМІРЮВАННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО КОРЕЛЯЦІЇ З КОМОРБІДНИМИ СТАНАМИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Миколайчук О. М.

науковий співробітник науково-дослідного центру

Військового інституту

Київського національного університету імені Тараса Шевченка,

вул. Юлії Здановської, 81, Київ, Україна

orcid.org/0000-0001-9208-7665

mykolaichukolena@ukr.net

Ключові слова:

*вигорання, виснаження,
військовослужбовці,
психоемоційні розлади,
резистентність, тривога,
депресія.*

У статті представлено результати емпіричного дослідження емоційного вигорання, визначення психологічних детермінант та аналіз кореляцій із гіпотетично коморбідними станами у військовослужбовців Збройних сил України. Емоційне вигорання визначено як складний конструкт специфічного професійного виснаження військовослужбовців, що індукується впливом таких чинників, як загальна втома, соціальна відчуженість, зниження адаптаційного потенціалу, емоційна дезорієнтація та моральна дезадаптація. Супутніми проявами є зниження почуття особистої компетентності, редукція особистих досягнень та поява психологічних та психосоматичних скарг. Превентивними предикторами є військово-професійна спрямованість, стресостійкість, високі моральні принципи та адаптивність. У процесі емпіричного дослідження виявлено, що для більшості респондентів характерний середній та низький рівні емоційного вигорання, хоча показники втоми та виснаження мають середній і високий рівні. Установлено, що військовослужбовці-чоловіки мають більше переживань щодо психотравмуючих обставин, що пов'язано зі специфікою виконання поставлених завдань, більш схильні до негативних думок та емоцій, редукції особистих досягнень, аніж військовослужбовці-жінки. Однак суттєвої різниці у загальних проявах емоційного вигорання між цими групами немає, тобто цей феномен не пов'язаний зі статтю. Більш травмогенними чинниками для комбатантів є перебування під обстрілами та втрата побратимів, аніж отримання поранень. Помірні стресові умови стимулюють адаптаційні можливості організму та запобігають розвитку вигорання на початку. За результатами кореляційного аналізу робочі гіпотези було підтверджено. Установлено статистично значущі кореляції між рівнем емоційного вигорання та наявністю депресії, тривожних розладів і посттравматичних стресових переживань, що свідчить про необхідність комплексного підходу до психічного здоров'я військовослужбовців. У процесі дослідження зроблено висновок про потребу в розробленні та впровадженні програм психологічної підтримки та реабілітації, орієнтованих на диференційну діагностику й комплексну профілактику емоційного вигорання та супутніх психоемоційних розладів.

MEASURING THE LEVEL OF BURNOUT AND ITS CORRELATION WITH COMORBID CONDITIONS IN MILITARY PERSONNEL

Mykolaichuk O. M.

Researcher at the Research Center

Military Institute

of the Taras Shevchenko National University of Kyiv

Yulia Zdanovska str., 81, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0001-9208-7665

mykolaichukolena@ukr.net

Key words: *burnout, exhaustion, military personnel, emotional disorders, resilience, anxiety, depression.*

The article presents the results of an empirical study of burnout, identifying psychological determinants and analyzing correlations with hypothetically comorbid conditions among military personnel of the Armed Forces of Ukraine. Burnout is defined as a complex construct of specific occupational exhaustion experienced by military personnel, induced by factors such as general fatigue, social alienation, decreased adaptive capacity, emotional disorientation, and moral maladaptation. Associated manifestations include a reduction in a sense of personal competence, decreased personal achievements, and the emergence of psychological and psychosomatic complaints. Preventive predictors include military-professional orientation, resilience, strong moral principles, and adaptability. The empirical study found that most respondents exhibited moderate and low levels of emotional burnout, although indicators of fatigue and exhaustion were at moderate and high levels. It was noted that male service members experienced more distress regarding traumatic circumstances related to task-specific duties and were more prone to negative thoughts and emotions, to reductions in personal achievements, compared to female service members. However, no significant differences in overall burnout were observed between the genders, indicating that this phenomenon is not gender-dependent. More traumatogenic factors for combatants included being under fire and losing comrades, compared to physical injuries. Moderate stress conditions stimulated the adaptive capabilities of the body, helping prevent burnout in the early stages. The results of the correlation analysis confirmed the working hypotheses. Statistically significant correlations were found between the level of burnout and the presence of depression, anxiety disorders, and post-traumatic stress experiences, underscoring the need for a comprehensive approach to mental health among military personnel. The study concludes with a recommendation to develop and implement psychological support and rehabilitation programs focused on differential diagnosis and comprehensive prevention of burnout and associated emotional disorders.

Постановка проблеми. У сучасних умовах життя і здоров'я військовослужбовців визначаються впливом значного психоемоційного та інформаційного навантаження, швидкими соціально-психологічними змінами, морально-психологічними деформаціями та іншими негативними компонентами повсякденної реальності. Психосоціальні ризики й пов'язані з ними негативні наслідки для ментального здоров'я стають одними з найбільш нагальних і складних проблем, оскільки, окрім безпосереднього шкідливого впливу на індивіда, вони опосередковано знижують бойову готовність військових підрозділів, впливають на згуртованість колективів, зла-

годженість їхніх дій, знижують моральний дух підрозділу та здатність якісно виконувати поставлені бойові завдання. Тривале перебування у зоні бойових дій, високі ризики травматичних подій, необхідність долати фізичні та психічні навантаження, що виходять за межі звичайних життєвих ситуацій, – усе це є підґрунтям для формування вигорання, що проявляється у зниженні емоційного ресурсу, відчутті виснаження, зниженні особистої мотивації та нездатності до ефективної адаптації.

Термін «вигорання» (burnout) у його сучасному розумінні вперше був використаний британським письменником Гремом Гріном у 1960 р. в романі

A Burn-Out Case («Ціною втрати»), де детально описано стан емоційного спустошення зневіреного головного героя, який залишив роботу та намагається сховатися від цивілізації [17]. Майже за п'ятдесят років до того відомий науковець Едвард Торндайк наголошував, що втома – це нездатність і небажання витратити зусилля на роботу, що відображається на енергетичному та мотиваційному складниках [19]. І лише в 1974 р. цей термін почав використовуватися у медичному колі завдяки психіатру Г. Фреденбергеру для опису виснаження, втрати мотивації та відданості своїй справі волонтерів громадської клініки Святого Марка у Іст-Віллідж (Нью-Йорк) [16]. Загалом цей процес був розтягнений у часі і супроводжувався додаванням різних психічних і фізичних симптомів до опису цього феномену. На актуальності дослідження проблеми вигорання наголошувалося на Європейській конференції ВООЗ у 2005 р., 41-му Всесвітньому економічному форумі в Давосі 26–30 січня 2011 р., Євразійському конгресі з психотерапії у 2013 р. тощо. Кількість публікацій на цю тему стрімко зростає від одного дослідження на рік у 1967–1977 рр. до 3 443 досліджень у 2021 р. та 1 314 – за першу половину 2024 р., що свідчить про актуальність питань його діагностики та корекції (рис. 1). Причому це збільшення цікавості до нього спостерігається і у військовій сфері: від однієї публікації у 1981 р. до 28 – у 2023 р.

Досі не існує наукового консенсусу щодо самої природи вигорання, окрім того, що це не психіатричний діагноз, а концепція професійної психології щодо впливу умов праці на психіку людей, хоча симптоми депресії та виснаження є взаємопов'язаними [15]. Цей феномен виділений в окремий діагностичний таксон у міжнародному класифікаторі хвороб у розділі Z73 «проблеми, пов'язані з труднощами керування своїм життям», зокрема Z 73.0 – «вигорання» (стан життєвого

виснаження) та визначається трьома основними симптомами, а саме: відчуттями відсутності енергії або виснаження; дистанціюванням від своєї роботи або почуттям негативізму чи цинізму щодо своєї роботи; відчуттями власної неефективності та відсутності досягнень [20].

У сучасній психологічній науці цей феномен вивчається у різних контекстах, зокрема численними є дослідження проблеми вигорання в галузі правоохоронної діяльності (Т. Грубі [2], Л. П'янківська [11] та ін.), екстремальної та кризової психології (Т. Лапінська [8], О. Мірошниченко [10], О. Хайрулін [14], Ю. Ковровський [7] та ін.), освітньо-педагогічної діяльності (Т. Зайчикова [5], Л. Карамушка [6], С. Максименко [12] та ін.), соціальної роботи (О. Дубчак [4], К. Балакірева [1] та ін.), діяльності медичних працівників (Д. Драга [3], Л. Лотоцька-Голуб [9] та ін.) тощо. Незважаючи на значний інтерес дослідників до означеного конструкту, у наукових працях не висвітлено достатньо специфіку емоційного вигорання у військовослужбовців, особливо в умовах сьогодення. Розуміння структури цього феномену є необхідним для розроблення ефективних методів профілактики та підтримки психологічного благополуччя саме цієї категорії осіб, особливо звертаючи увагу на комбатантів.

Мета статті – представити результати емпіричного дослідження емоційного вигорання, визначення психологічних детермінант та аналіз кореляцій із гіпотетично коморбідними станами у військовослужбовців (включаючи комбатантів) Збройних сил України.

Результати дослідження. Для досягнення поставленої мети використано такі теоретичні методи наукового дослідження, як: аналіз наукової літератури – для визначення актуальності, мети та завдань дослідження; порівняння методик – із метою обґрунтування доцільності використання

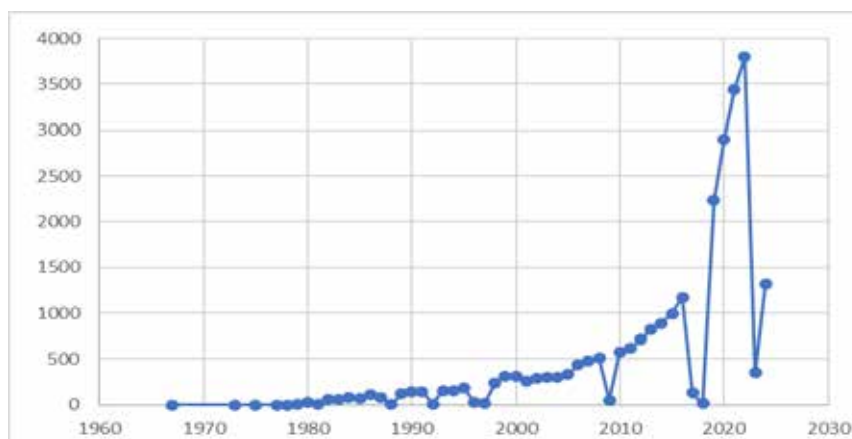


Рис. 1. Динаміка кількості публікацій за темою емоційного вигорання у період із 1967 до 2024 р. (за даними PubMed із запитом *burnout*)

психометричних інструментів; аналіз випадків інтерв'ювання та опитування, узагальнення, систематизація – для підготовки заключного розділу дослідження, формування висновків та пропозицій. Емпіричний інструментарій включав такі методики: «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон) (Maslach Burnout Inventory, MBI), «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), «Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків» (І. Котенев), «Багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність 200» (А. Маклакова, С. Чермяніна), Шкала PSL-5 (адаптація шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції, Опитувальник PHQ-9 для визначення депресії, Опитувальник GAD-7 для визначення генералізованої тривоги. Демографічна анкета включала питання віку, статі, тривалості перебування на військовій службі та участі у бойових діях. Окрім того, окремо було виділено низку питань щодо наявності травматичного досвіду, перебування під обстрілами, загибелі побратимів тощо.

Завданнями цього дослідження було дослідити всі компоненти феномену емоційного вигорання та визначити кореляції з коморбідними та протилежними за проявами станами (стресостійкість, адаптивність тощо).

Статистичний аналіз відбувався із застосуванням програм Statistica 8.0., R Studio (psych v.2.1.9., semTools v.0.5-5) та Jamovi 2.3.21 (scat 1.2.0, statcat 1.0.2). Здійснювався аналіз описових статистик окремих тверджень шкал, внутрішньої надійності тверджень опитувальників за критеріями Альфа Кронбаха та Омєги МакДональдса. Для перевірки відповідності нормальному закону розподілу всіх числових параметрів і балів вико-

ристовувався критерій Колмогорова – Смирнова.

Вибірка сформована випадковим методом у кількості 180 військовослужбовців із вислугою років у Збройних силах від 0 (3 місяці) до 30 років (N=180, M = 4,73 (SD = 6,05)). Ураховуючи специфіку військової служби, децю нерівномірно розподілена за статтю (таблиця 1).

Використання методик «Діагностика рівня емоційного вигорання за В. Бойко» та «Діагностика професійного вигорання» (Maslach Burnout Inventory) (МВІ) К. Маслач, С. Джексон) забезпечило комплексний аналіз складників феномену професійного (емоційного) вигорання. Перший опитувальник диференціює дванадцять складників синдрому вигорання у трьох основних компонентах. Компонент «напруження» містить у собі такі субшкали, як переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність у кут, тривога та депресія. «Резистенція» складається з неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій та редукції професійних обов'язків. Емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження, психосоматичні та психовегетативні порушення становлять фасету «виснаження» [13]. Опитувальник МВІ визначає загальний рівень професійного вигорання та прояв/формування таких трьох основних симптомів, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень [18].

Для виявлення наявності посттравматичного стресового розладу та його рівня було використано методику «Опитувальник травматичного стресу» (І. Котенева) (110 пунктів-тверджень). Даний опитувальник призначений для вивчення стану людини після впливу надзвичайних чинників, а саме знаходження її в екстремальних умовах.

Таблиця 1

Характеристика вибірки

Характеристика досліджуваних	Основне дослідження (N=180)
Вислуга років:	
Діапазон	0 – 30
MD (SD)	4,73 (6,05)
Гендер:	
Чоловіки	120 (67%)
Жінки	60 (33%)
Комбатанти:	129
Чоловіки	85 (66%)
Жінки	44 (34%)
Сімейний статус:	
У стосунках (шлюб та цивільний шлюб)	122 (68%), з них 96 (78%) чоловіків та 26 (22%) жінок
Не одружені	37 (21%), з них 16 (43%) чоловіків та 21 (57%) жінок
Розлучені (з них одна вдова)	21 (12%), з них 8 (38%) чоловіків та 13 (62%) жінок

У даній роботі він використовувався як для визначення посттравматичного стресового розладу, так і для визначення гострого стресового розладу, а точніше критеріїв його прояву, таких як: подія травми, дисоціативні симптоми, повторне переживання травми, симптоми «уникнення», симптоми гіперактивації, дистресу та дезадаптації, депресії. Військовослужбовцям пропонувалося за допомогою 5-бальної шкали Лайкерта (від «абсолютно вірно» до «абсолютно невірно») оцінювати кожне з тверджень залежно від його відповідності власного стану або поглядом на даний час.

Із метою проведення додаткової кореляції компонентів вигорання з іншими коморбідними станами було використано методики, вказані у DSM-5: «Шкала PSL-5» (20 питань), у якій, ураховуючи 5-бальну шкалу Лайкерта, можна визначити окремі кластери посттравматичного стресового розладу (наявність/відсутність симптомів інтрузії, уникнення, негативних думок та емоцій, надмірної реактивності); Опитувальник PHQ-9 – для визначення наявності та виразності проявів депресії; Опитувальник GAD-7 – для визначення генералізованої тривоги.

Із метою визначення адаптаційних можливостей військовослужбовців, що складаються з традиційних компонентів (психічна регуляція, комунікативний потенціал, моральна нормативність) та додаткових специфічних характеристик, які пов'язані з виконанням військового професійного обов'язку (військово-професійна спрямованість, схильність до девіантних форм поведінки і суїцидальних ризиків), було застосовано «Багато-рівневий особовий опитувальник «Адаптивність 200» (А. Маклакова, С. Чермяніна). Опитувальник складається з 200 тверджень, що стосуються самопочуття, характеру, інтересів тощо. Обробка результатів починалася з перевірки шкали достовірності результатів дослідження (отримано високі і достатні (з окремими ознаками соціальної бажаності) показники). Після підрахунку інтегральної оцінки визначався особистісний адаптаційний потенціал або рівень стійкості до бойового стресу та його наступні кореляції зі шкалами професійного (емоційного) вигорання.

Аналізуючи надійність шкал інструментарію, було виявлено, що всі опитувальники мають задовільні психометричні властивості, зокрема: в опитувальнику «Діагностика емоційного вигорання» за В. Бойко загальний показник альфа Кронбаха становить 0,832 (омега МакДональда – 0,945), в опитувальнику МВІ – 0,775 (0,870) тощо. Аналіз шкали надійності анкет також підтвердив високу узгодженість та надійність.

За даними анкетування визначено, що більшість чоловіків були під обстрілами, і чоловіки, і жінки перебували в умовах, які ставили під

загрозу їхнє життя, більшість не вбивали ворога, але отримували поранення під час виконання бойових завдань.

Для глибшого розуміння розподілу значень досліджуваних характеристик у вибірці та для аналізу індивідуальних відмінностей між жінками та чоловіками було проведено описову статистику. Під час проведення тесту Манна – Уїтні було встановлено, що існують статистично значущі результати між жінками та чоловіками за такими показниками, як загнаність у клітку ($U=2225.5$, $p=0,000$), тривога та депресія ($U=2874.00$, $p=0,023$), редукція професійних обов'язків ($U=2685.5$, $p=0,005$), емоційна відстороненість ($U=2944.0$, $p=0,044$), симптоми інтрузії ($U=2468.5$, $p=0,000$), симптоми уникнення ($U=2447.00$, $p=0,000$), негативні думки та емоції ($U=2054.5$, $p=0,000$), симптоми надмірної реактивності ($U=2710.00$, $p=0,006$), загальний показник посттравматичного стресового розладу ($U=2263.00$, $p=0,000$). Причому показники по кожній із категорій значно більші саме у військовослужбовців-чоловіків, що може свідчити про дещо вищий рівень емоційного та когнітивного навантаження, наявність сильнішого травматичного досвіду (рис. 2).

Не було виявлено статистично значущої різниці між чоловіками та жінками стосовно міри вираженості емоційного вигорання ($U=3326.00$, $p=0,406$), причому у 107 респондентів (59,4%) немає чітко сформованого синдрому, у 47 осіб (26,1%) він формується, 26 осіб (14,4%) мають сформований синдром із конкретними вираженими проявами (рис. 3).

Для оцінки зв'язку між показниками анкетування та результатами опитувальників був розрахований коефіцієнт кореляції Спірмана, причому показник загрозливих моментів у житті військовослужбовців має сильний позитивний статистично значущий зв'язок із питанням стосовно перебування під обстрілами ($r_s=0,708$, $p=0,000$) і смертю побратимів ($r_s=0,724$, $p=0,000$) та дещо значно менший з отриманням поранень ($r_s=0,153$, $p=0,041$), що свідчить про те, що саме перебування під обстрілами і відчуття смерті поряд є більш психотравмуючими подіями для цієї категорії осіб, аніж власне травмування. Окрім того отримані травми вплинули як на фізичне здоров'я ($r_s=-0,633$, $p=0,000$), так і на емоційний стан ($r_s=-0,524$, $p=0,000$) комбатантів. Та саме перебування під обстрілами має статистично значущі негативні кореляційні зв'язки із загальним вигоранням ($r_s=-0,397$, $p=0,000$), загнаністю у клітку ($r_s=-0,549$, $p=0,000$) та статистично значущий помірний позитивний зв'язок із військово-професійною спрямованістю ($r_s=0,350$, $p=0,000$), що може свідчити про те, що перебування у стресових умовах у гострому періоді знижує прояви

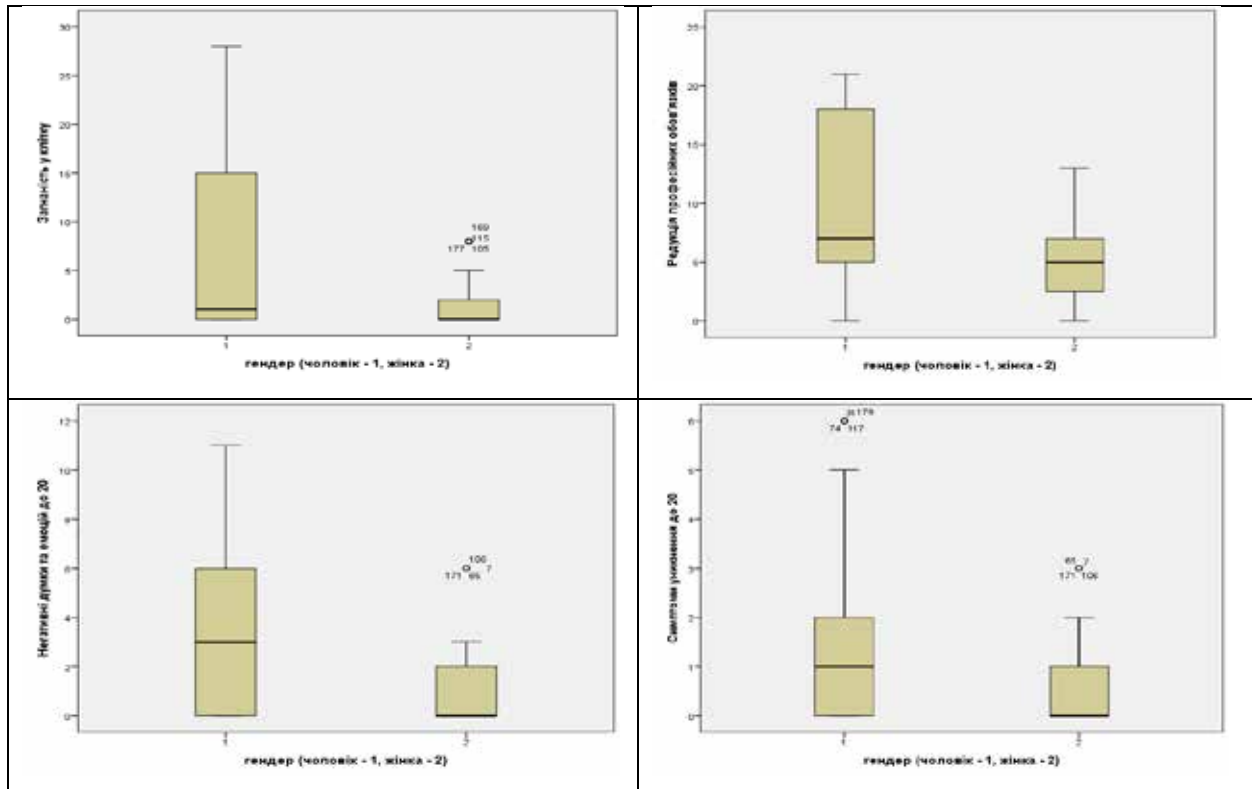


Рис. 2. Розподіл показників «загнаність у клітку», «редукція професійних обов'язків», «наявність симптомів уникнення та негативних думок у респондентів за статтю»

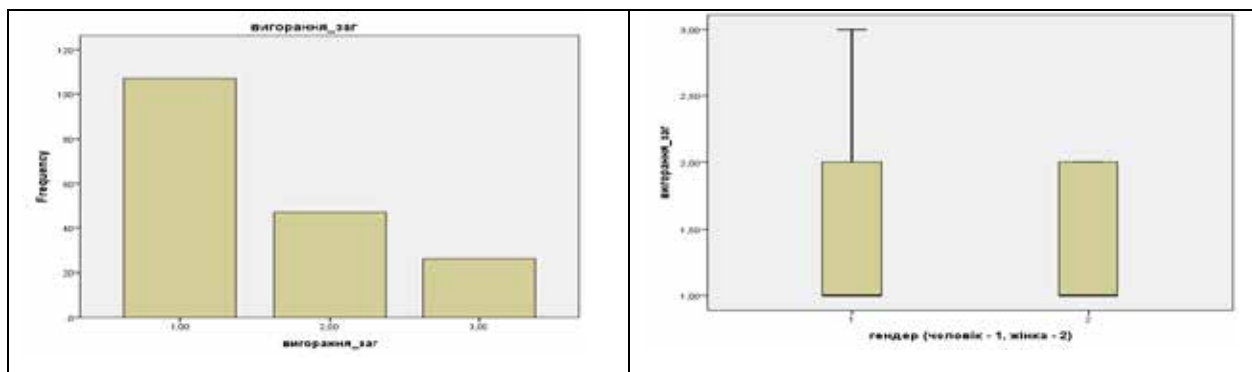


Рис. 4. Факторний аналіз емоційного вигорання військовослужбовців

вигорання і демонструє розуміння військовослужбовців, що виконання військового службового обов'язку передбачає вплив цих умов.

Показник загального вигорання військовослужбовців має сильні позитивні статистично значущі зв'язки зі станом резистенції ($r_s=0.919$, $p=0,000$), що супроводжується неадекватним емоційно-виборчим реагуванням ($r_s=0.901$, $p=0,000$), розширенням сфери економії емоцій ($r_s=0.783$, $p=0,000$) та редукцією професійних обов'язків ($r_s=0.724$, $p=0,000$). Показники напруги при вигоранні ($r_s=0.866$, $p=0,000$) викликані переживанням

психотравмуючих обставин ($r_s=0.778$, $p=0,000$), тривогою та депресією ($r_s=0.807$, $p=0,000$), відчуттям загнаності у клітку ($r_s=0.690$, $p=0,000$) й незадоволеністю собою ($r_s=0.653$, $p=0,000$). Загальне виснаження та втома при вигоранні ($r_s=0.842$, $p=0,000$) проявляються у психічних та психосоматичних проявах ($r_s=0.790$, $p=0,000$), особистій відстороненості ($r_s=0.744$, $p=0,000$) та емоційному дефіциті ($r_s=0.731$, $p=0,000$). Щодо кореляцій з іншими гіпотетично коморбідними станами – має позитивні статистично значущі зв'язки зі шкалою депресії ($r_s=0.568$, $p=0,000$), генералізованої

тривоги ($r_s=0.437$, $p=0,000$) та посттравматичним стресовим розладом ($r_s=0.407$, $p=0,000$) із проявами надмірної реактивності ($r_s=0.869$, $p=0,000$) і негативними думками та емоціями ($r_s=0.898$, $p=0,000$).

Загальне вигорання має сильні негативні статистично значущі зв'язки з військово-професійною спрямованістю ($r_s=-0,766$, $p=0,000$), показниками стресостійкості ($r_s=-0,592$, $p=0,000$) та морально-етичною нормативністю ($r_s=-0,560$, $p=0,000$), причому не пов'язано зі схильністю до девіантних форм поведінки ($r_s=-0,712$, $p=0,000$) та суїцидальними ризиками ($r_s=-0,645$, $p=0,000$). Це може свідчити про те, що військовослужбовці, які свідомо вибирали професію, патріотично налаштовані та з високими показниками моралі є більш резильєнтними і мають менші прояви емоційного вигорання.

Із метою виявлення латентних чинників та ключових психоемоційних компонентів, які впливають на прояви емоційного вигорання військовослужбовців, було проведено факторний аналіз, до якого було включено показники, що оцінюють рівень стресу, вигорання, адаптаційний та комунікативний потенціал, морально-етичні норми комбатантів та їхню здатність до психологічної стійкості. Під час проведення аналізу головних компонент було отримано власні значення, які відображають кількість дисперсії, поясненої кожною компонентою. У табл. 2 (фрагмент) представлено результати у вигляді початкових власних значень та сумарних значень факторних навантажень після екстракції, що демонструє, яка частка загальної дисперсії пояснюється кожною з компонент.

Перша компонента пояснює найбільшу частку загальної дисперсії – 59,338% із власним значенням 16,021, що свідчить про значний її вплив на варіативність даних. Друга компонента додає ще 9,818% до поясненої дисперсії із власним значенням 2,651, а кумулятивна частка поясненої дисперсії після додавання другої компоненти становить 69,156%. Третя та четверта компоненти додають ще 5,626% та 4,962% відповідно, і в результаті чотири компоненти разом пояснюють 79,744% загальної дисперсії. Інші компоненти мають значно менші власні значення і пояснюють

відносно невелику частку дисперсії (менше 5% кожна), що свідчить про слабку їх інформативність для моделі (рис. 4).

Перший фактор («Психоемоційне виснаження») відображає емоційні та психічні аспекти вигорання, включаючи тривогу та депресивні реакції, і може вказувати на загальну психоемоційну уразливість військовослужбовців. До нього відносяться такі показники, як: напруга (0.955), переживання психотравмуючих обставин (0.807), тривога (0.897), втома (0.932), емоційний дефіцит (0.767), емоційне виснаження (0.725) та депресія (0.718), тобто акцентовано увагу на інтенсивних емоційних реакціях негативної валентності, що посилюють загальну уразливість до вигорання в умовах військової служби. Другий фактор («Соціальна відчуженість») визначений такими показниками, як деперсоналізація (0.587), комунікативний потенціал (0.415), морально-етична нормативність (0.491) тощо. Ці компоненти свідчать про відчуття відстороненості, соціальне відчуження, втрату особистісної ідентичності, зниження комунікативного потенціалу та здатності до взаємодії з іншими. Третій фактор («Зниження бойової стійкості та адаптаційного потенціалу») включає негативні зв'язки з такими показниками, як особистісний адаптаційний потенціал (–0.885), військово-професійна спрямованість (–0.803) та рівень стійкості до бойового стресу (–0.339), що свідчить про зниження бойового духу, втрату внутрішньої стійкості, щоб протистояти важким обставинам та стресовим ситуаціям під час виконання військового службового обов'язку. Останній фактор («Емоційна дезорієнтація та моральна дезадаптація») поєднує компоненти, які характеризують емоційно-моральну дезорієнтацію (0.796), емоційну відстороненість (0.543) та розширення сфери економії емоцій (0.620), що вказує на втрату моральних та емоційних орієнтирів, а також на прагнення до емоційного самообмеження.

Висновки. У дослідженні взяли участь 180 військовослужбовців Збройних сил України, більшість з яких – комбатанти віком понад 30 років. Кількість респондентів чоловічої статі була значно вищою, аніж жіночої, що було очікувано,

Таблиця 2

Метод головних компонент

Компонента	Початкові власні значення			Власні значення після екстракції		
	Загал.	% дисперсії	кумулят. %	Загальні	% дисперсії	кумулят. %
1	16,021	59,338	59,338	16,021	59,338	59,338
2	2,651	9,818	69,156	2,651	9,818	69,156
3	1,519	5,626	74,782	1,519	5,626	74,782
4	1,340	4,962	79,744	1,340	4,962	79,744
...

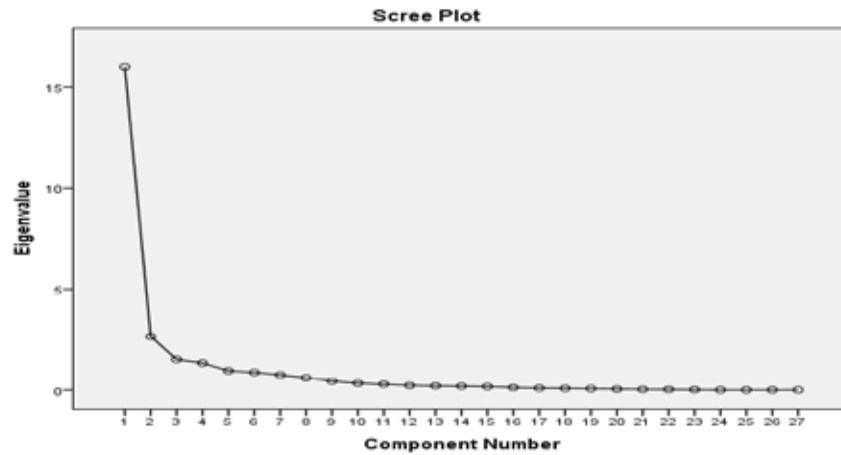


Рис. 3. Розподіл емоційного вигорання військовослужбовців за рівнями сформованості та статтю

ураховуючи специфіку військового середовища. Перебування під обстрілами та смерть побратимів мають більший психотравмуючий вплив, аніж отримання поранень. Причому травмування, своєю чергою, впливає однаково негативно як на фізичне тіло, так і на психоемоційний стан. Виконання службових обов'язків у стресових умовах мобілізує організм та знижує на початку прояви емоційного вигорання. Тривалі стресові умови виснажують адаптаційні можливості, індукуючи розвиток стрес-асоційованих розладів, зокрема емоційного вигорання. Незважаючи на те що більшість респондентів має низький та середній рівні емоційного вигорання, компонент виснаження присутній тією чи іншою мірою в усіх категорій. Військовослужбовці-чоловіки більш схильні до негативних думок і симптомів уникнення та редукції власних досягнень, аніж військовослужбовиці-жінки, хоча, власне, феномен є гендерно нейтральним. Основними симптомами емоційного вигорання для даної категорії є напруга, психоемоційне виснаження, утрата адаптаційного потенціалу та моральна дезорієнтація, що пов'язано з надмірним когнітивним та фізичним навантаженням; окрім того, є позитивні статис-

тично значущі зв'язки з тривогою, депресією та посттравматичним стресовим розладом. Ресурсами для попередження розвитку цього феномену є військово-професійна спрямованість та стресостійкість.

У результаті було підтверджено, що емоційне (професійне) вигорання військовослужбовців – складний, недостатньо досліджений конструкт, що детермінується впливом таких чинників, як загальне психоемоційне виснаження, соціальна відчуженість і зниження адаптаційного потенціалу, викликаючи емоційну дезорієнтацію та моральну дезадаптацію. Усе це супроводжується втратою військово-професійної спрямованості, зниженням почуття особистої компетентності з поступовою появою психологічних та психосоматичних скарг.

Перспективою подальшого дослідження є виявлення кореляційних зв'язків із когнітивними функціями і функціональними змінами центральної нервової системи з метою всебічного вивчення даного феномену та створення ефективних превентивних і психокорекційних програм підтримки ментального здоров'я військовослужбовців Збройних сил України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Балакірева К.О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Київ : Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні».
2. Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників Державної податкової служби України : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 10.00.09. Київ, 2012. 24 с.
3. Драга Т.М., Мялюк О.П., Криницька І.Я. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Медсестринство*. 2017. № 3. С. 48–51.
4. Дубчак О.Б. Профілактика професійного вигорання в системі післядипломної освіти вчителів. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 254–262.

5. Зайчикова Т.В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та соціально-демографічними чинниками вчителів. *Актуальні проблеми психології*. 2006. Т. 1. Ч. 18. С. 43–49.
6. Карамушка Л.М., Бондарчук О.І., Грубі Т.В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників Державної фіскальної служби України : монографія. Київ ; Кам'янець-Подільський : Медобори, 2006. 254 с.
7. Ковровський Ю.Г. Рівень професійного вигорання у персоналу Оперативно-рятувальної служби МНС України. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. I. Вип. 41. С. 100–104.
8. Лапінська Т.В. Емоційний складник професійного вигорання в осіб, які працюють за умов підвищеної професійної стресогенності. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 32. doi:10.26661/2310-4368/2020-1-3.
9. Лотоцька-Голуб Л.Л. Особливості синдрому емоційного вигорання у лікарів та засоби його профілактики. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. XI. Вип. 15. С. 250–259.
10. Мірошніченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навчально-методичний посібник. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 155 с.
11. П'янківська Л. Особливості прояву синдрому емоційного вигорання у курсантів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 49. № 1. С. 74–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-74-82>
12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навчальний посібник / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. 2-е вид., перероб. та доп. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.
13. Тимчасові методичні рекомендації «З вивчення психічних станів, процесів та властивостей військовослужбовців із застосуванням програмного забезпечення PSY-D» / Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних сил України. Київ, 2021. 167 с.
14. Хайрулін О. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*. 2014. № 2. С. 98–128.
15. Ahola, K., Honkonen, T., Isometsa, E., Kalimo, R., Nykyri, E., et al. The relationship between job-related burnout and depressive disorders-results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*. 2005. Vol. 88. P. 55–62.
16. Freudenberger, H.J. Burn-Out: The High Cost of High Achievement. Garden City: Anchor Press, 1980. 194 p.
17. Greene, G. A Burnt-Out Case. London: William Heinemann, 1960. 256 p.
18. Maslach, C., Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. Vol. 2. P. 99–113.
19. Thorndike, E.L. Educational psychology, volume III: Mental work and fatigue, individual differences and their causes. New York: Teachers College Columbia University, 1914. 327 p.
20. World Health Organization. Burnout an occupational phenomenon: International Classification of Diseases. Geneva, 2019.

REFERENCES

1. Ahola, K., Honkonen, T., Isometsa, E., Kalimo, R., & Nykyri, E. (2005). The relationship between job-related burnout and depressive disorders—results from the Finnish Health 2000 Study. *Journal of Affective Disorders*, 88(1), 55–62. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.06.004>
2. Balakirieva, K.O. (2015). Metodichni rekomendatsii dlia spetsialistiv sotsialnykh sluzhb «Profilyaktyka ta podolannya profesiinoho ta emotsiinoho vyhorannia» [Methodological recommendations for social service specialists «Prevention and overcoming of professional and emotional burnout»] [in Ukrainian]. Proekt Prohramy rozvytku OON «Pidtrymka reformy sotsialnoho sektoru v Ukraini» – UNDP Project «Support for Social Sector Reform in Ukraine».
3. Draga, T.M., Myalyuk, O.P., & Krynytska, I.Ya. (2017). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorannia u medychnykh pratsivnykiv [Features of emotional burnout syndrome in health care workers]. *Nursing*, 3, 48–51. [in Ukrainian]
4. Dubchak, O.B. (2011). Profilyaktyka profesiinoho vyhorannia v systemi pisliadyplomnoi osvity vchyteliv [Prevention of professional burnout in the system of postgraduate education for teachers]. *Aktualni problemy psykholohii: psykholohiia osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti – Current Issues in Psychology: Psychology of Personality. Psychological Help to the Individual*, 11(4, Ch. 1), 254–262 [in Ukrainian]
5. Freudenberger, H.J. (1980). *Burn-Out: The High Cost of High Achievement*. Garden City, NY: Anchor Press.

6. Greene, G. (1960). *A Burnt-Out Case*. London: William Heinemann.
7. Holovne upravlinnia moralno-psykholohichnoho zabezpechennia Zbroinykh Syl Ukrainy. (2021). *Tymchasovi metodychni rekomendatsii «Z vyvchennia psykhiichnykh staniv, protsesiv ta vlastyvostei viiskovosluzhbovtziv iz zastosuvanniam prohramnoho zabezpechennia PSY-D»* [Temporary methodological recommendations «On the study of mental states, processes, and properties of military personnel using PSY-D software»] Kyiv. [in Ukrainian]
8. Hrubı, T.V. (2012). Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv derzhavnoi podatkovoi sluzhby Ukrainy [Psychological factors of professional burnout among employees of the State Tax Service of Ukraine] (Author's abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Psychological Sciences, specialty 10.00.09 «Psychology of activity in special conditions») [in Ukrainian]. Kyiv.
9. Karamushka, L.M., Bondarchuk, O.I., & Hrubı, T.V. (2015). Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv derzhavnoi fiskalnoi sluzhby Ukrainy [Psychological factors of professional burnout among employees of the State Fiscal Service of Ukraine] [in Ukrainian]. Kyiv: Medobory2006.
10. Khairulin, O. (2014). Profesiine vyhorannia viiskovosluzhbovtziv yak predmet psykholohichnoho analizu [Professional burnout of servicemen as a subject of psychological analysis]. *Psykholohiia i suspilstvo – Psychology and Society*, (2), 98–128 [in Ukrainian]
11. Kovrovskiy, Yu.H. (2014). Riven profesiinoho vyhorannia u personalu Operatyvno-riiativalnoi sluzhby MNS Ukrainy [The level of professional burnout among personnel of the Emergency and Rescue Service of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Current Issues in Psychology: Collection of Scientific Works of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 41, 100–104 [in Ukrainian]
12. Lapinska, T.V. (2020). Emoitsiinyi skladnyk profesiinoho vyhorannia v osib, yaki pratsiuiut za umov pidvyshchenoi profesiinoi stresohenosti [The emotional component of professional burnout in persons who work under conditions of increased professional stress]. *Problemy Suchasnoi Psykholohii – Problems of Modern Psychology*, 32. [in Ukrainian] <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-1-3>
13. Lototska-Holub, L.L. (2015). Osoblyvosti syndromu emoitsiinoho vyhorannia u likariv ta zasoby yoho profilyaktyky [Features of emotional burnout syndrome among doctors and means of its prevention]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Current Issues in Psychology: Collection of Scientific Works of the H.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine*, 11(15), 250–259 [in Ukrainian]
14. Maksymenko, S.D., Karamushka, L.M., & Zaichykova, T.V. (Eds.). (2006). Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvithnikh orhanizatsii: henderni aspekty [Professional burnout syndrome and career development of employees in educational organizations: Gender aspects] (2nd ed.) [in Ukrainian]. Kyiv: Millennium.
15. Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
16. Miroshnychenko, O. (2013). Profilyaktyka «syndromu» profesiinoho vyhorannia u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh [Prevention of «burnout syndrome» in those working in extreme conditions] [in Ukrainian]. Zhytomyr: ZhDU imeni I. Franka.
17. Piankivska, L. (2020). Osoblyvosti proiavu syndromu emoitsiinoho vyhorannia u kursantiv [Features of the manifestation of «emotional burnout» syndrome in cadets]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 49(1), 74–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-74-82> [in Ukrainian]
18. Thorndike, E.L. (1914). *Educational Psychology, Volume III: Mental Work and Fatigue, Individual Differences and Their Causes*. New York: Teachers College, Columbia University.
19. World Health Organization. (2019). *Burnout an occupational phenomenon: International Classification of Diseases*. Geneva: World Health Organization.
20. Zaichykova, T.V. (2006). Vzaiemozviazok mizh syndromom «profesiinoho vyhorannia» ta sotsialno-demohrafichnymy chynnykamy vchyteliv [The relationship between «professional burnout» syndrome and socio-demographic factors among teachers]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka – Current Issues in Psychology: Collection of Scientific Works of the H. S. Kostiuk Institute of Psychology*, 1(18), 43–49 [in Ukrainian]