

Отримано: 19 грудня 2023 р.

Прорецензовано: 26 грудня 2023 р.

Прийнято до друку: 29 грудня 2023 р.

e-mail: mariia.avgustiuk@oa.edu.ua

volodymyr.demydiuk@oa.edu.ua

DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-14-20

Августюк М. М., Демидюк В. М. Основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 14–20.

УДК: 159.95:378.147

Августюк Марія Миколаївна,

доктор психологічних наук, доцент, доцент кафедри міжнародних відносин,

Національний університет «Острозька академія»

ORCID: 0000-0002-9510-5715

Демидюк Володимир Максимович,

доктор філософії зі спеціальності 053 Психологія,

слухач Інституту державного військового управління,

Національний університет оборони України

ORCID: 0000-0003-0646-4271

**ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛИХ ЗБРОЙНИХ
КОНФЛІКТІВ**

У статті описано основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів відповідно до когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів. Отримані результати емпіричного дослідження продовжують розширювати вивчення психологічних особливостей військовослужбовців з емоційним вигоранням.

Основними інструментами, які ми використовували в дослідженні, були методики Дж. Роттера, Г. Резапкіної, Р. Бремсона, В. Бузіної та Е. Вандерліка (когнітивний компонент), А. Маклакова та С. Черм'яника, О. Шмельова, Л. Вассермана та Н. Гуменюка, Дж. Крамбо, Р. Лазаруса, Г. Айзенка, опитувальник ММРІ (поведінковий компонент), а також В. Бойко, А. Зверкова та Е. Ейдмана, В. Зунге, Л. Вассермана, Ч. Спілбергера (емоційно-вольовий компонент), спрямовані на виокремлення чинників запобігання та подолання емоційного вигорання. Отримані результати дослідження показали, що на рівні тенденції для учасників бойових дій найбільш характерними є нижчий рівень емоційно-вольового та середній рівень когнітивного компонентів, що свідчить про емоційні порушення, нейротизм, наявність тривоги, депресії та спонукає до осмислення важливості корекції компонентів емоційного розладу.

Результати аналізу, отримані в дослідженні, можуть відігравати важливу роль у процесі розуміння особливостей когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. Перспективним напрямом досліджень емоційного вигорання є вивчення індивідуальних і гендерних особливостей подолання емоційних порушень, з'ясування впливу емоційного вигорання на інші сфери життєдіяльності військовослужбовців.

Ключові слова: емоційне вигорання, військовослужбовці, професійна діяльність, реабілітація, самоконтроль, цілі життя.

Mariia Avhustiuk,

Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the International Relations Department, The National University of Ostroh Academy

ORCID: 0000-0002-9510-5715

Volodymyr Demydiuk,

Doctor of Philosophy in the Specialty 053 Psychology,

Student of the Institute of State Military Management,

The National Defence University of Ukraine

ORCID: 0000-0003-0646-4271

**MAIN ASPECTS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF EMOTIONAL BURNOUT
OF MILITARY SERVANTS IN THE CONDITIONS OF LONG-TERM ARMED CONFLICTS**

The paper describes the main psychological characteristics of emotional burnout of servicemen in the conditions of long-term armed conflicts according to cognitive, behavioural and emotional-volitional components. The results of the empirical study continue to expand the study of the psychological characteristics of military servants with emotional burnout.

The main tools we used in the research were the methods of J. Rotter, G. Rezapkina, R. Bramson, V. Buzina and E. Vanderlik (cognitive component), A. Maklakov and S. Chermianyk, O. Shmeliyov, L. Wasserman and N. Humeniuk, J. Crumbaugh, R. Lazarus, G. Eysenck, MMPI questionnaire (behavioural component), as well as questionnaires of V. Boiko, A. Zverkov and E. Eidman, V. Zunge, L. Wasserman, Ch. Spielberger (emotional-volitional component), aimed at identifying factors for preventing and overcoming emotional burnout. The results of the study showed that, at the trend level, the lowest level of

emotional-volitional and the average level of cognitive components are the most characteristic for military servants, which indicates emotional disorders, neuroticism, the presence of anxiety, depression and prompts to consider the importance of correcting the components of emotional disorder.

The results of the analysis can play an important role in the process of understanding the features of the cognitive, behavioural and emotional-volitional components of the emotional burnout of military servants in the conditions of long-term armed conflicts. A promising direction of emotional burnout research is the study of individual and gender characteristics of overcoming emotional disorders, elucidating the impact of emotional burnout on other spheres of military servants' lives.

Keywords: *emotional burnout, military servants, professional activity, rehabilitation, self-control, life goals.*

Постановка проблеми. Емоційне вигорання як комплексний психофізіологічний стан трапляється під час постійного професійного емоційного виснаження і спричиняє прояв емоційного, фізичного та розумового виснаження [4]. Як наслідок, професійні деструкції змінюють цілісність особистості, знижують рівень її адаптації, що впливає на результати професійної діяльності. Вивчення психологічних чинників запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів набуває все більшої актуальності, на жаль, у реаліях сьогодення, адже моральна та психологічна готовність особового складу є вагомим компонентом у збереженні готовності військовослужбовців до виконання професійних завдань. Відповідно до цього, актуальною є тема розробки основних складників соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців як системного психологічного впливу, що поєднує взаємопов'язані компоненти діагностування соціально-психологічних проблем, психологічного консультування, корекційного супроводу та психотерапевтичної роботи, психологічної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показав аналіз наукової психологічної літератури, ресурс подолання стресогенних подій полягає у виборі успішних або неуспішних адаптивних стратегій поведінки, а рівень розвитку і вибір адаптаційних механізмів важливі для соціально-психологічного функціонування особистості. Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить від рівня досягнень та суб'єктивної задоволеності особистості своїми досягненнями у професійній діяльності [4].

Проблему емоційного вигорання досліджує психологія емоційної сфери особистості, у якій виокремлюють психолого-педагогічний і прикладний ступені діагностики емоційних станів (Ю. Александровський, Ф. Василюк, Т. Кириленко, Т. Титаренко, О. Саннікова, О. Чебикін та ін.). З-поміж основних напрямів, які обумовлюють високу ймовірність виникнення порушень емоційної сфери, розрізняють реакції на ситуації стресу (Г. Сельє, Т. Холмс), властивості особистості (О. Жужжанов, В. Симаненков, О. Тельнова), соціально-психологічну дезадаптацію (Т. Айвазян, Ю. Губачов, Н. Завацька та ін.). У дослідженнях П. Брілла, А. Гардена, С. Джексона, Д. Едельвіча, Р. Кепьюто, М. Лейтера, С. Майера, К. Максименка, Н. Максимової, К. Маслач, Г. Мозгової, К. Островської, Д. Спаньол, В. Шафуелі, Л. Шестопалової, Л. Юр'євої та ін. виокремлено основні напрями та проблеми подолання емоційних розладів особистості – медико-психологічні, соціально-психологічні, психолого-педагогічні.

Соціально-психологічна реабілітація військовослужбовців з емоційним вигоранням передбачає застосування системного психологічного впливу, представленого взаємопов'язаними компонентами діагностики психологічних питань, психологічного консультування з питань ефективної соціально-психологічної адаптації до діяльності, подолання особистісних і сімейних проблем, корекційної та психотерапевтичної роботи, психологічної реабілітації, професійної підготовки тощо. Основними передумовами успішної роботи з військовослужбовцями з емоційним вигоранням є вміння обговорювати проблеми в усіх сферах життя, а також здібність психолога слухати [6; 4; 1; 3; 5; 9].

Психологічна робота з військовослужбовцями з емоційним вигоранням зосереджена на таких напрямках: розділення емоційного переживання з індивідом; спілкування у групі з людьми зі схожим травматичним досвідом, що дає змогу зменшити відчуття ізоляції, відчуженості, сорому і посилити відчуття ідентичності, конгруентності, спільності, незважаючи на індивідуальність емоційного переживання; розвиток здібності спостереження за тим, як інші переживають глибокі емоції на основі групової підтримки від фахівця й учасників групи; спільне практикування у застосовуванні методів, які допомагатимуть опрацьовувати наслідки складного емоційного досвіду; можливість перебувати в ролі того, хто сприяє (підтримує, додає впевненості, здатний/-на повернути почуття власної гідності); набуття досвіду нових взаємин, що сприяють прийнятному сприйняттю емоційної події [4; 7; 8]. Крім того, психологічна робота передбачає такі етапи: взаємна адаптація, навчання технік емоційного самоконтролю, катарсичний етап (повторне переживання), обговорення найбільш конструктивних методів поведінки (на прикладі життєвих ситуацій), апробація нових напрямів поведінки через гру, проєкція життєвих перспектив. Військовослужбовців із вищим рівнем емоційного вигорання потрібно навчати ефективних стратегій емоційної саморегуляції [4; 7; 8]. Етапами застосування методів психологічної допомоги військовослужбовцям є: 1) психологічне діагностування емоційної та комунікативної сфери, розроблення індивідуального плану психологічної роботи; 2) психологічна корекція, консультування, прогнозування; 3) аналіз та оцінювання результатів психологічної реабілітації [4; та ін.].

На основі теоретичного аналізу ми виділили структуру когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів емоційного вигорання. Так, критеріями сформованості когнітивного компонента є наочне, символічне, логічне мислення, творчість, узагальнений, світоглядний, практичний, інтелектуальний, ступінь інтелекту; критеріями сформованості поведінкового компонента є відокремлення, суспільне схвалення, відповідальність, уникання, організація, подолання труднощів, переосмислення, прагнення до праці, організаційні вміння, сенситивність до критики, управлінські завдання, афективна витривалість до чинників стресу, інтелектуальність; і, нарешті, критеріями сформованості емоційно-вольового аспекту є стресове порушення, тривога, розчарування, консервативність, збудливість, саморегуляція, прагнення до прийняття рішень, роздратованість, ізоляція, стійкість, усвідомленість, витримка, наполегливість, адаптація, спрямованість на результат, налагодження взаємин з іншими, моральність [4; 3; 5; 9]. Однак, незважаючи на багатоаспектність вивчення чинника емоційного вигорання, всі автори одноставні у важливості його ролі для успішного функціонування військовослужбовця в умовах довготривалих збройних конфліктів.

Мета статті полягає у визначенні особливостей перебігу емоційного вигорання у військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів відповідно до когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів.

Виклад основного матеріалу. Для дослідження емоційного вигорання військовослужбовців ми дібрали психодіагностичний інструментарій, що охоплював три блоки діагностування. До першого блоку увійшли методики, спрямовані на виявлення когнітивних особливостей військовослужбовців, до другого – методики, за допомогою яких досліджували поведінковий компонент, до третього – методики, за допомогою яких досліджували емоційно-вольовий компонент. Визначення методичних підходів до вивчення емоційного вигорання уможливило здійснення діагностування рівнів розвитку когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів у сфері емоційного вигорання з-поміж військовослужбовців.

Для дослідження когнітивного компонента ми використали методику вивчення локусу контролю Дж. Роттера (визначення суб'єктивного контролю військовослужбовців), опитувальник на визначення типу мислення Г. Резапкіної (шкали предметного, абстрактного, логічного, наочно-образного та креативного мислення), опитувальник «Стилі мислення» Р. Бремсона (визначення домінантного стилю мислення за допомогою шкал синтетичного, ідеалістичного, прагматичного, аналітичного та реалістичного стилів мислення), методику короткого орієнтовного тесту В. Бузіної та Е. Вандерліка (визначення інтегрального показника низького, середнього та високого рівнів загальних розумових здібностей) [4].

З метою вивчення поведінкового компонента ми використали структурований опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Черм'яника (оцінювання особистісних адаптивних навичок із передбаченням суспільно-психологічних та інших властивостей, які виражають загальні властивості нервово-психічного та суспільного становлення), опитувальник дослідження схильності до ризику О. Шмельова (діагностика схильності військовослужбовців до ризику), методику діагностики поведінкової активності Л. Вассермана та Н. Гуменюка (діагностика типу поведінкової активності), методику «Цілі життя» Дж. Крамбо (шість метричних шкал представляють життєві цілі, процесуальний, результативний аспект життя, «локус контролю Я», локус контролю життя, показник усвідомленості життя), опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса (діагностування копінг-механізмів як здібностей розв'язувати проблеми в певних напрямках психіки із застосуванням відповідних копінг-стратегій), опитувальник ММРІ (діагностування особливостей невротичного надконтролю, депресії, емоційної лабільності, соціальної дезадаптації, маскулітності, афективної ригідності, тривоги, індивідуальності, оптимізму), особистісний опитувальник Г. Айзенка (визначення симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії та нейротизму (емоційної стабільності) особистості) [4].

Емоційно-вольовий компонент спрямований на діагностування ступеня афективного виснаження за методикою В. Бойко (виокремлення напруги, резистенції та виснаження як стадій формування стресу), дослідження вольової саморегуляції А. Зверкова та Е. Ейдмана, диференційну діагностику депресивних станів В. Зунге (діагностування репресивності), діагностування ступеня суспільної фрустрації Л. Вассермана (виявлення рівня невротизації військовослужбовців), дослідження особистісної та реактивної тривожності (опитувальник Ч. Спілбергера) [4].

У дослідженні взяли участь 375 військовослужбовців на базі однієї з військових частин Сухопутних військ України віком від 19 до 40 років. Досліджувані мали різний загальновійськовий стаж та тривалість перебування в умовах бойових дій. Учасники сформували одну експериментальну групу із внутрішньогруповими змінними. Участь була анонімна та безкоштовна.

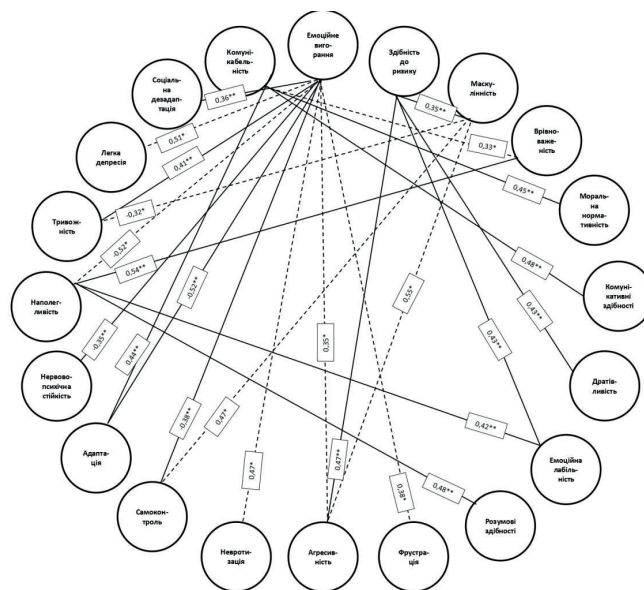
Відповідно до отриманих результатів діагностики когнітивного компонента, у військовослужбовців переважають вищі рівні інтернальності у сфері досягнень (45,4% респондентів), сімейних стосунків (47,4%), професійних взаємин (48,1%), ставлення до здоров'я та хвороби (44,2%) та загальної інтернальності (49,9%), середній рівень інтернальності у сфері невдач (41,4%); вищі рівні

предметно-дієвого мислення (45,3%), абстрактно-символічного мислення (47,6%), словесно-логічного мислення (41,4%), наочно-образного мислення (46,1%) та креативності (46,2%); вищі рівні синтетичного (43,4%), прагматичного (43,4%), аналітичного (47,8%), реалістичного стилів мислення (50,4%), середній рівень ідеалістичного стилю мислення (42,8%); вищі рівні розумових здібностей (48,5%) та інтегрального показника загальних здібностей (46,4%), що характеризує досліджуваних як здібних особистостей, компетентних у відповідній сфері [4].

Результати діагностики поведінкового компонента показали, що у військовослужбовців переважають вищі рівні адаптивності (48,4%), нервово-психічної стійкості (39,6%), комунікативних здібностей (48,7%), середній рівень моральної нормативності (45,3%); вищий рівень схильності до ризику та прийняття рішень у невизначеній ситуації (44,5%), що впливає на ефективність професійної діяльності; вищі рівні поведінкової активності (47,7%), особистісної (45,9%) та загальної активності (51,4%), що може свідчити про активну позицію досліджуваних в усіх сферах життєдіяльності; вищі рівні прояву цілей у житті (44,3%), вираження процесу життєдіяльності (47,4%), результату життєдіяльності (48,4%), вираження локусу контролю Я (45,7%) та загального показника осмислення життя (47,6%), що передбачає схильність до переосмислення світоглядних цінностей, рефлексії щоденної діяльності; вищі рівні конфронтаційного копінгу (46,2%), позитивного переоцінювання (48,7%), самоконтролю (51,4%) та прийняття відповідальності (53,7%), середні рівні прояву дистанціювання (42,7%) та пошуку соціальної підтримки (52,3%), нижчий рівень прояву втечі-уникнення (41,1%); вищі рівні маскулітності (48,2%) та афективної ригідності (48,4%), середні рівні прояву невротичного надконтролю (43,4%), депресії (45,7%), емоційної лабільності (46,1%) та соціальної дезадаптації (47,2%). Також у військовослужбовців переважають вищі рівні індивідуальності (42,3%) та оптимізму (47,5%), середній рівень тривоги (43%); вищий рівень екстраверсії (48,9%), середні рівні інтроверсії (47,4%) та нейротизму (44,7%), нижчий рівень психотизму (38,2%) [4].

За результатами діагностики емоційно-вольового компонента у військовослужбовців встановлено вищі рівні напруги (43,7%), резистенції (47,4%) та емоційного виснаження (43,2%) внаслідок виконання професійних завдань; вищі рівні самовладання (52,4%) та наполегливості (47,4%), що означає емоційну врівноваженість військовослужбовців та добре самокерування в різних ситуаціях; вищий рівень латентної депресії (42,4%), що свідчить про наявність легкої депресивної симптоматики, а також середній рівень легкої депресії ситуативного або невротичного генезу (42,3%); вищий рівень невротизації (46,4%), що знаходить вираження в розладах емоційної сфери; нижчі рівні особистісної тривожності (42,1%) та реактивної тривожності (42,2%) [4].

Психологічне дослідження професійно важливих якостей у структурі компонентів емоційного вигорання учасників бойових дій уможливило виокремлення відповідних кореляцій. За результатами дослідження ми побудували корелограму кореляційних взаємозв'язків між змінними досліджуваних психологічних характеристик емоційного вигорання військовослужбовців (Рис. 1).



Примітка*: зв'язки, значущі при $p = 0,05$, позначені ———— лінією; зв'язки, значущі при $p = 0,01$, позначені лінією.

Рис. 1. Корелограма кореляційних взаємозв'язків між змінними досліджуваних психологічних характеристик емоційного вигорання військовослужбовців

Відповідно до отриманих даних можна припустити, що наявність емоційного вигорання впливає на прояв у військовослужбовців розчарування через виконання важливої мети, безпосередньо діє на ступінь схильності до неврозу, представленого невротичним симптомом астеничного типу із значними психосоматичними розладами, впливає на показники самоконтролю, емоційне порушення впливає на прояв агресії [4].

Наявність стресу здійснює негативний вплив на стабілізацію емоційної стійкості, здібність до самокерування за різних обставин, порушення душевної рівноваги в учасників бойових дій, погіршує розвиток адаптаційних здібностей, навичок відповідного орієнтування в тих чи тих ситуаціях та вибору відповідних дій. Емоційне порушення впливає на рівень нервово-психічної стійкості, що характеризується порівняно низьким рівнем поведінкового самоконтролю, здатністю до невротичних реакцій, порушенням «Я-концепції» і невідповідним сприйняттям реальності, знижує наполегливість. Комунікабельність як здібність установлювати контакти з іншими взаємозв'язана з відкритістю у взаєминах, сприяє ефективному орієнтуванню в обставинах та обранню алгоритму необхідних дій, перебуває у взаємозв'язку з реальним оцінюванням необхідного для виконання завдання, орієнтацією на дотримання загальноприйнятих суспільних норм. Схильність до ризику насамперед тісно пов'язана з нестійким емоційним станом, схильністю до емоційних реакцій, агресивним ставленням до соціуму та чітким бажанням керувати, а також з афективними переживаннями, що знаходять вияв у мінливому настрої, дратівливості, збудливості, недостатній саморегуляції тощо. Також, відповідно до отриманих кореляцій, можна припустити, що здібність до керування знижує тривогу, а прагнення до домінування в учасників бойових дій пов'язане зі здібністю ризикувати. Зростання емоційного вигорання призводить до підвищення рівня тривожності, нейротизму, що характеризуються супровідними емоційними розладами і безпосередньо пов'язані з проявом соціальної дезадаптації [2; 4].

Прямий кореляційний взаємозв'язок між показниками наполегливості та врівноваженості є свідченням того, що вищі рівні наполегливості, адекватного самооцінювання та реального сприйняття дійсності пов'язані з упевненістю особистості у власних силах, соціальною дезадаптацією, інтелектуальними задатками, схильністю до комунікації. Вищий рівень наполегливості може знижувати рівень нестійкості емоцій, що проявляється у коливаннях настрою, дратівливості, реактивної агресії, емоційної лабільності, маскулітності, адаптивності, розумових здібностей, самовладання тощо [4].

Якісний аналіз показників кожного компонента емоційного розладу відповідає трьом рівням – вищому, середньому та нижчому – відповідно до когнітивного, емоційно-вольового та поведінкового компонентів емоційного вигорання в учасників бойових дій.

Так, зокрема, вищий рівень когнітивного компонента емоційного вигорання характеризується загальною інтернальністю у сфері досягнень, ідеалістичним стилем мислення, високим рівнем розумових здібностей, наявністю цілей у житті, суттєвим вираженням процесу та результату діяльності, осмисленості життя, переважанням предметно-дієвого, синтетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного стилів мислення та вираженням абстрактно-символічного, словесно-логічного, наочно-образного мислення, креативністю, проявом конфронтаційного копінгу, індивідуальністю. Для середнього рівня когнітивного компонента емоційного вигорання притаманні ситуативна інтернальність у сфері досягнень, частково ідеалістичний стиль мислення, достатній рівень розумових здібностей, цілей у житті, помірне вираження процесу та результату діяльності, достатній рівень осмисленості життя, ситуативний прояв предметно-дієвого, синтетичного, аналітичного, реалістичного, прагматичного та абстрактно-символічного стилів мислення, часткова здатність до словесно-логічного, наочно-образного мислення, помірний прояв креативності, конфронтаційного копінгу, ситуативна індивідуальність. Нижчий рівень когнітивного компонента емоційного вигорання характеризується відсутністю інтернальності у сфері досягнень, незначним проявом ідеалістичного стилю мислення, недостатнім рівнем розумових здібностей, відсутністю цілей у житті, низьким вираженням процесу та результату діяльності, відсутнім проявом осмисленості життя тощо [4].

Для вищого рівня поведінкового компонента емоційного вигорання характерні високі здібності особистості у сфері досягнень, інтернальність у сфері професійних, сімейних стосунків, ставленні до здоров'я, у сфері невдач, професійних взаємин та загальної інтернальності, високий рівень прояву вираженої поведінкової та особистісної активності, наявність цілей у житті, вираженість процесу, локус контролю Я, належний рівень нервово-психічної стійкості, прояв конфронтаційного копінгу, відповідальність, маскулітність, наявність позитивної переоцінки, високий рівень самоконтролю та пошуку соціальної підтримки. Середній рівень поведінкового компонента емоційного вигорання характеризується помірною здатністю особистості до досягнень, інтернальності у сфері професійних, сімейних стосунків, у ставленні до здоров'я, у сфері невдач, відповідним рівнем інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, помірним проявом вираженої поведінкової та особистісної активності, частковою наявністю цілей у житті, помірною вираженістю процесу, результату життя, локусу контролю Я, помірним рівнем нервово-психічної стійкості, прояву конфронтаційного копінгу, відповідальністю,

маскулітністю, частковою наявністю позитивної переоцінки, середнім рівнем самоконтролю та менш вираженим пошуком соціальної підтримки. Як наслідок, нижчий рівень поведінкового компонента емоційного вигорання представлений нездатністю особистості до досягнень, відсутністю інтернальності у сфері професійних, сімейних стосунків, низьким проявом інтернальності у ставленні до здоров'я, у сфері невдач, низьким рівнем інтернальності у сфері професійних взаємин та загальної інтернальності, відсутністю прояву вираженої поведінкової та особистісної активності, відсутністю цілей у житті, низьким рівнем вираження локусу контролю Я, нервово-психічної стійкості, відсутністю конфронтаційного копіngu, самоконтролю тощо [4].

І, нарешті, порівняно вищий рівень емоційно-вольового компонента емоційного вигорання характеризується нервово-психічною стійкістю, достатнім рівнем напруги, виснаженням, резистенцією, наполегливістю, самовладанням, латентною депресією, невротизацією, оптимізмом, екстраверсією, прийняттям відповідальності, афективною ригідністю, розв'язанням проблем, позитивним переоцінюванням, самоконтролем, відповідним рівнем інтроверсії, нейротизмом, проявом дистанціювання, легкою депресією ситуативного або невротичного генезу, невротичним надконтролем, депресією, емоційною лабільністю, особистісною та реактивною тривогою. У межах середнього рівня емоційно-вольового компонента емоційного вигорання на рівні тенденції можна стверджувати про наявність у військовослужбовців помірної нервово-психічної стійкості, зниженого рівня напруги, середнього рівня виснаження, резистенції, поміркованої наполегливості, часткового прояву самовладання, помірною латентною депресією, зниженою невротизацією, достатнього рівня оптимізму та екстраверсії, помірною латентною відповідальністю, зниженою афективною ригідністю, здібності до часткового розв'язання проблеми, зниженого позитивного переоцінювання, самоконтролю, помірною інтроверсією та нейротизмом, прояву дистанціювання, легкої депресії ситуативного або невротичного генезу, зниженого невротичного надконтролю, помірною депресією та емоційною лабільністю, часткового прояву особистісної та реактивної тривоги. Нижчий рівень емоційно-вольового компонента емоційного вигорання характеризується порівняно низьким рівнем нервово-психічної стійкості та напруги, відсутністю виснаження, резистенцією, низькою наполегливістю та самовладання, низьким рівнем латентною депресією, відсутністю невротизації та оптимізму, низькою екстраверсією, зниженим проявом прийняття відповідальності, низьким рівнем афективної ригідності та розв'язання проблеми, низькою позитивною переоцінкою, самоконтролем, зниженим рівнем інтроверсії та нейротизму, дистанціюванням, зниженим проявом депресії ситуативного або невротичного генезу та низьким рівнем прояву невротичного надконтролю, емоційною лабільністю, особистісною та реактивною тривоги [4].

Висновки. Отримані результати дослідження показали, що на рівні тенденції для учасників бойових дій найбільш характерними є нижчий рівень емоційно-вольового та середній рівень когнітивного компонентів, що свідчить про емоційні порушення, нейротизм, наявність тривоги, депресії та спонукає до осмислення важливості корекції компонентів емоційного розладу. Учасникам бойових дій потрібно працювати над виправленням когнітивного та емоційно-вольового компонентів емоційного вигорання.

Оскільки подолання емоційного вигорання є складним процесом психологічного впливу на когнітивний, емоційно-вольовий і поведінковий компоненти емоційного вигорання, подальші наукові розвідки доцільно спрямовувати на продовження досліджень у цьому напрямку. Зокрема, перспективними є намагання виявити індивідуальні й гендерні особливості подолання емоційних порушень, з'ясувати вплив емоційного вигорання на інші сфери життєдіяльності військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів.

Література:

1. Августюк М. М. Теоретико-методологічні основи метакогнітивного аспекту соціально-психологічної реабілітації ветеранів та осіб, постраждалих від військових дій. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали VII міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 22–23 вересня 2023 р. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2023. С. 6–11.
2. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців : посібник. Київ : ВІКНУ, 2007. 134 с.
3. Демидюк В. М. Особливості психологічного супроводу військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Психологічний вісник*, 2022. Вип. 8, № 52. С. 46–54.
4. Демидюк В. М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів : дис. ... д-ра філософії зі спеціальності 053 Психологія. Острого, 2023. 238 с.
5. Демидюк В. М., Пілат М. С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2021. Вип. 12. С. 102–106.
6. Кондрюкова В., Слюсар І. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник. Київ : Гнозіс, 2013. 116 с.

7. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
8. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів : метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
9. Пасічник І. Д., Демидюк В. М. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військово-службовців. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. Вип. 16. С. 4–12.

References:

1. Avhustiuk M. M. Teoretyko-metodolohichni osnovy metakohnyvnoho aspektu tsotsialno-psykholohichnoi reabilitatsii veteraniv ta osib, postrazhdalych vid viiskovykh dii [Theoretical and methodological foundations of the metacognitive aspect of socio-psychological rehabilitation of veterans and persons affected by military actions]. *Viiskova psykholohiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy* : International Conference, Kyiv, September 22–23, 2023. pp. 6–11.
2. Aleschenko V. I., Safin O. D., Potapchuk Ye. M. Orhanizatsiia zabezpechennia zberezhennia psykhiichnoho zdorov'ia viiskovosluzhbovtziv: posibnyk [Organization of ensuring the preservation of mental health of military personnel]. K. : VIKNU, 2007. 134 p.
3. Demydiuk V. M. Osoblyvosti psykholohichnoho suprovody viiskovosluzhbovtziv iz vysokym rivnem emotsiinoho vyhorannia [Peculiarities of psychological support of military personnel with a high level of emotional burnout]. *Psykholohichni visnyk*, 2022. Vol. 8, No. 52. pp. 46–54.
4. Demydiuk V. M. Psykholohichni chynnyky zapobihannia ta podolannia emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv v umovakh dovhotryvalykh zbroinykh konfliktiv : PhD disertatsia [Psychological factors of preventing and overcoming emotional burnout of military personnel in the conditions of long-term armed conflicts]. Ostroh, 2023. 238 p.
5. Demydiuk B. M., Pilat M. S. Psykholohichni chynnyky zapobihannia emotsiinomu vyhoranniu viiskovosluzhbovtziv v umovakh dovhotryvalykh zbroinykh konfliktiv [Psychological factors of preventing emotional burnout of military personnel in the conditions of long-term armed conflicts]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohia»: naukovi zhurnal*. Ostroh, 2021. Vol. 12. pp. 102–106.
6. Kondriukova V., Sliusar I. Sotsialno-psykholohichna adaptatsia viiskovosluzhbovtziv sylovykh struktur, zvilnenykh u zapas : navchalno-metodychnyi posibnyk [Socio-psychological adaptation of military personnel of the security forces released into the reserve]. K. : Hnozis, 2013. 116 p.
7. Osnovy reabilitatsiinoi psykholohii: podolannia naslidkiv kryzy : navchalnyi posibnyk [Basics of rehabilitation psychology: Overcoming the consequences of the crisis]. Kyiv, 2018. Issue 1. 208 p.
8. Pavlyk N. V. Psykholohichni suprovid viiskovosluzhbovtziv, spriamovanyi na psykholohichnu reabilitatsiiu poststresovykh psykhiichnykh rozladiv: metod. posibnyk [Psychological support of military personnel aimed at psychological rehabilitation of post-stress mental disorders]. Kyiv, 2020. 92 p.
9. Pasichnyk I. D., Demydiuk V. M. Osoblyvosti podolannia profesiinoho vyhorannia u seredovyschi viiskovosluzhbovtziv [Peculiarities of overcoming professional burnout among military personnel]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia». Seriiia «Psykholohia»: naukovi zhurnal*. Ostroh, 2023. Vol. 16. pp. 4–12.