

РЕЗУЛЬТАТИ ЗАСТОСУВАННЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Вступ. Теоретико-методологічний аналіз свідчить про необхідність інтеграції профілактичних, адміністративних та особистісно орієнтованих заходів, спрямованих на зменшення впливу стресових факторів і підвищення загальної психологічної стійкості військовослужбовців. Корекція і профілактика професійного вигорання як багатовимірний конструкт, що комбінує у собі комплекс психоемоційних станів негативної модальності та деструктивно впливає на виконання військовослужбовцями професійних обов'язків, вимагає системного підходу. Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальному дослідженні впливу програми корекції професійного вигорання на військовослужбовців Збройних сил України в умовах повномасштабного вторгнення.

Методи. У дослідженні використано теоретичні (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація) та емпіричні методи (опитувальники для діагностики професійного вигорання – "Burnout Assessment Tool" (BAT) і "Діагностика професійного вигорання" ("Maslach Burnout Inventory"); опитувальники особистісних рис – українськомовна адаптація англomовної методики О. Джона, Л. Наумана і С. Сомо "Велика п'ятірка" ("Big Five Inventory"), "Діагностика ворожості" В. Кука, Д. Медлей, "Тріада темних рис особистості" ("Dark Triad")); методи математичної статистики.

Результати. Проведено констатувальний експеримент щодо виявлення рівня сформованості та ступеня вираженості професійного вигорання комбатантів. Проаналізовано вплив психокорегувальної програми на формування / вияв синдрому професійного вигорання. Виявлено тісний взаємозв'язок між складниками професійного вигорання та особистісними рисами позитивної і негативної валентності, зміни яких впливають на психоемоційний стан і ментальне здоров'я комбатантів.

Висновки. Здійснено порівняльний аналіз показників професійного вигорання до і після впровадження програми. Виявлено динаміку змін в особистісних рисах, що свідчить про покращення психоемоційного стану респондентів. Доведено ефективність розробленої програми корекції професійного вигорання військовослужбовців Збройних сил України. Акцентовано увагу на необхідності впровадження програми у військові колективи з метою збалансування емоційного фону комбатантів, зменшення виявів професійного вигорання або його профілактику, що є довгостроковою інвестицією у професійну ефективність і ментальне здоров'я військовослужбовців.

Ключові слова: програма корекції, превенція, вигорання, виснаження, психологічна стійкість, військовослужбовці.

Вступ

Незважаючи на значний обсяг теоретичних досліджень проблеми професійного вигорання, до сих пір не доведено єдиного патогенетичного механізму розвитку цього феномена, причин його виникнення, відсутня загальноприйнята, науково обґрунтована модель психологічної реабілітації спеціалістів, схильних до вигорання; дискутується питання про специфічність цього синдрому. Проблема профілактики й корекції професійного вигорання серед військовослужбовців набула особливої гостроти в умовах повномасштабного вторгнення, що передбачає обмежений час на відновлення і постійно зростаючу потребу в людському ресурсі в Збройних силах України. Виконання бойових завдань у надзвичайно складних психологічних, фізичних і соціальних умовах тривало стимулює симпатичну нервову систему, що, своєю чергою, індукує емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень. Вигорання негативно впливає не лише на професійну ефективність військових, але й на психічне здоров'я, міжособистісні стосунки та здатність адаптуватися до нових умов. Високий рівень психоемоційного напруження може призводити до зниження мотивації, підвищення ризику розвитку психічних розладів і загальної професійної дезадаптації. Психологічна профілактика синдрому вигорання має, насамперед, спрямовуватися на: збільшення психоедукаційної роботи з військовослужбовцями з метою підвищення їхньої здатності вчасно виявляти симптоми зазначеної проблеми; усунення чи зменшення негативного впливу чинників вигорання (зняття дії стресора); використання факторів, які позитивно впливають на психоемоційний стан комбатантів та їхню професійну ефективність.

У цьому контексті впровадження ефективних програм профілактики й корекції вигорання є не лише науково важливим завданням, але й соціально необхідною умовою підтримки ментального здоров'я військових.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження впливу програми корекції професійного вигорання на військовослужбовців Збройних сил України в умовах повномасштабного вторгнення.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукових праць, присвячених програмам корекції та профілактики розвитку вигорання військовослужбовців;

- визначити особистісні риси, ампліфікація яких змінює вияви вигорання та корегує психоемоційний стан військовослужбовців;

- проаналізувати динаміку змін показників вигорання до та після корегувальної інтервенції.

Огляд літератури. Перший опис стану емоційного виснаження, пов'язаного з виконанням певної роботи, проглядається ще в Старому Заповіті (орієнтовно 600 р. до н. е.) на прикладах пророків Мойсея та Іллі (Біблія, 2023, Друга книга Мойсея. Вихід, псалом 18:18), а символічним підтвердженням його існування є емблема професійної медичної діяльності у вигляді свічки, яка горить із девізом "Consumor aliis inserviendo" – "Згоряю, світло даючи", запропонована у XVII ст. нідерландським лікарем Ніколасом ван Тульпом. Святий Бернарда Клервоський писав Папі Євгенію III, своєму колишньому братові, щоб він час від часу відмовлявся від своєї діяльності, щоб не опинитися в точці, "де серце стає твердим" (Schmidt, 2012, р. 84). Вільям Шекспір у Сонеті 66 висловлює відчуття спустошення та внутрішній конфлікт: "не раз я кличу смерть, бо нудно бачить в світі, як ходить працівник в жебрацькому лахмітті",

що також може бути метафорою вигорання (Шекспір, 1986). Йоганн Вольфганг фон Гете також був під загрозою поетичного вигорання. Він залишив своє міністерське крісло й узяв перерву, щоб поїхати до Італії, причому герцог Карл-Август Веймарський заохочував його багато відпочивати, щоб відновитися і повернутися до повної поетичної творчості (Ipser, 1986, p. 11–12). Початком дискусії про вигорання у наукових колах є стаття "Вигорання персоналу" психоаналітика Герберта Фройндбергера, який описав свій досвід у кризовому закладі в Нью-Йорку в 1974 р. Він пов'язав розвиток вигорання з надмірною активністю в соціальній сфері, порівнюючи сформований психоемоційний стан зі "згорілою будівлею", яка втратила "яскраве життя", залишившись з "обвугленими залишками сили"

(Freudenberger, 1980). Перехід до емпіричного дослідження цього феномена пов'язаний з ім'ям психологині Христини Маслач із Берклі (Каліфорнія). Вона дала визначення синдрому вигорання та розробила у 1981 р. "Опитувальник вигорання" (Maslach Burnout Inventory, MBI), який дозволив проводити аналіз сформованості виявів вигорання в усьому світі. Кількість досліджень щодо проблеми вигорання стрімко зростає від одного дослідження в рік у 1967–1977 рр. до 3601 досліджень у 2024 р. та 346 за неповний перший місяць 2025 р. (рис. 1), що свідчить про актуальність його діагностики та корекції. Водночас збільшення інтересу до цієї проблеми спостерігається і у військовій сфері з динамікою від однієї публікації у 1981 р. до 25 у 2024 р.

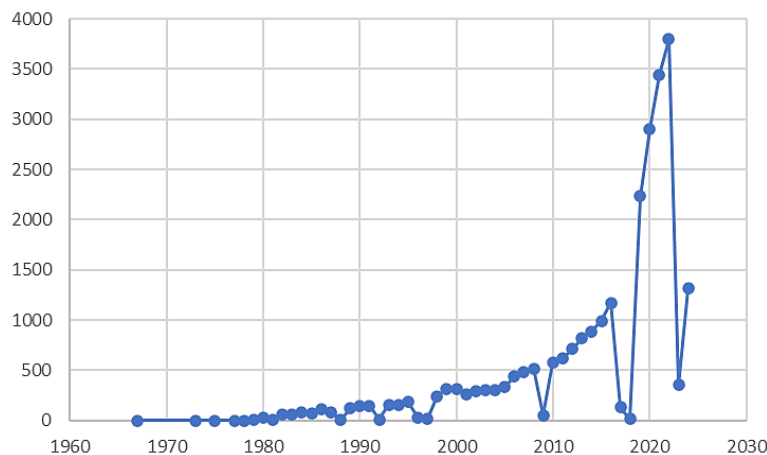


Рис. 1. Динаміка кількості публікацій за темою емоційного вигорання у період з 1967 до 2025 р. (за даними PubMed із запитом "burnout")

Однак до цього часу 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 (Ahola et al., 2005). Цей феномен широко досліджується у сучасній психологічній науці в різних контекстах з акцентом на предиктори, каузальні й кореляційні зв'язки тощо. Що ж стосується питань ефективної психологічної корекції зазначеного синдрому, то тут обсяг досліджень дещо звужується. Наприклад, вважаючи зменшення вигорання завданнями професійного оздоровлення, К. Маслач і А. Пайнс виділяють п'ять сфер, які протидіють його виникненню чи зводять ймовірність появи до мінімуму: кероване робоче навантаження; оптимальний контроль; справедлива винагорода; почуття спільності; розділені цінності (Maslach, & Pines, 1979). Почесний професор прикладної психології в Університеті Ратгерса, що тривалий час вивчав феномен емоційного вигорання, Кері Чернісс, наголошує на великій відповідальності керівника за створення таких умов праці, які б запобігали розвитку вигорання (Cherniss, 1992).

Загалом усі профілактичні заходи, спрямовані на запобігання синдрому емоційного вигорання, варто розділити на: професійні (з боку спеціалістів: психологів, спеціалістів зі стрес-менеджменту, тайм-менеджменту, лікарів та інших вузьких спеціалістів); непрофесійні (з боку самого військовослужбовця, його найближчого оточення) та адміністративні (з боку керівництва, хоча сьогодні існує тенденція звернення керівників по допомогу з профілактики та корекції емоційного вигорання до

професіоналів). Л. П'янківська пропонує здійснювати цілеспрямовану профілактику емоційного вигорання військовослужбовців на таких чотирьох рівнях: соціальному (зовнішньому), організаційному, міжособистісному й особистісному (П'янківська, 2018, 2019). О. Хайрулін запропонував комплекс загальних організаційних (адміністративних) і спеціальних заходів щодо профілактики емоційного вигорання у військовослужбовців (Хайрулін, 2015), серед яких є заходи з удосконалення загальної професійно-психологічної компетентності посадових осіб керівного складу, підвищення професійної кваліфікації психологів органів військового управління, психологічного забезпечення у період безпосереднього виконання службових завдань тощо. Комплексний підхід до управління та профілактики професійного (емоційного) вигорання включає в себе розроблення тривірневої стратегії, яка б ураховувала передумови робочого стресу (психосоціальні й організаційні небезпеки) та їхній вплив на здоров'я військовослужбовців. Вплив на первинний рівень, або втручання на організаційному рівні, полягають у впровадженні певних змін із метою можливого усунення джерел стресу (тобто психосоціальних ризиків), що можуть виникати під час виконання військового службового обов'язку. І. Елкін із колегами узагальнили низку корисних можливих стратегій для зменшення стресових факторів на робочому місці, серед яких – перепризначення людини для виконання інших завдань, установлення гнучкого графіка роботи, використання заохочень, кар'єрне зростання, створення згуртованого колективу тощо (Elkin et al., 1989). Втручання вторинного рівня спрямовані на виявлення та

управління пережитим стресом, а також на підвищення здатності військовослужбовців ефективніше управляти стресовими умовами шляхом підвищення їхньої обізнаності, знань, навичок і ресурсів для його подолання (Sutherland, & Cooper, 1990). Роль вторинної профілактики полягає у зменшенні наслідків, а не впливі на джерела стресу. Втручання третинного рівня були описані як реактивні стратегії, оскільки вони розглядаються як лікувальний підхід до управління стресом для тих осіб, які вже мають поганий стан здоров'я внаслідок стресу. Цей підхід спрямований на мінімізацію наслідків проблем, пов'язаних зі стресом, після того, як вони виникли, через управління та лікування симптомів професійного захворювання чи хвороби (Cox, Griffiths, & Rial-Gonzalez, 2000).

Розроблена нами програма є втручанням вторинного рівня і має на меті зменшення виявів професійного (емоційного) вигорання військовослужбовців, розвиток психологічної стійкості, що дасть їм змогу ефективно виконувати бойові завдання. Створення цієї програми базувалось на принципах єдності діагностики й корекції (Осика, О. В., & Осика, К. С., 2016), пріоритетності корекції каузального типу, комплексності методів психологічного впливу, опори на різні рівні організації психічних процесів, урахування вікових, психологічних та індивідуальних особливостей тощо.

Методи

У дослідженні використано теоретичні методи, а саме: аналіз наукової літератури з питань упровадження програм із профілактики вигорання серед військовослужбовців для обґрунтування актуальності, визначення мети та завдань дослідження; порівняння методик із метою обґрунтування доцільності використання психометричних інструментів; узагальнення, систематизація для підготовки заключного розділу дослідження, формування висновків і пропозицій, а також емпіричний інструментарій, а саме: опитувальники для вимірювання вигорання "Burnout Assessment Tool" (BAT), "Діагностика професійного вигорання" ("Maslach Burnout Inventory"); україномовна адаптація англомовної методики О. Джона, Л. Наумана і С. Сото "Велика п'ятірка" ("Big Five Inventory"), "Діагностика ворожості" В. Кука, Д. Медлей, "Тріада темних рис особистості" ("Dark Triad"), які було використано для збирання даних із метою проведення констатувального й

формуального етапів дослідження, експериментального підтвердження ефективності застосування програми превенції та корекції; методи математичної статистики (описовий; кореляційний аналіз; параметричні методи підтвердження статистичних гіпотез).

Результати

Емпіричне дослідження зазначеної проблематики було проведено серед військовослужбовців різних родів військ і військово-облікових спеціальностей у три етапи. Перший був спрямований на проведення діагностики рівня сформованості професійного вигорання та аналіз психологічних чинників зазначеного феномена у визначеній категорії осіб. Завершенням першого етапу було проведення аналізу отриманих результатів констатувального експерименту. Метою другого етапу стало виокремлення домінуючих чинників формування синдрому вигорання, розроблення та впровадження відповідної психокорегувальної програми. Завданням третього етапу було проведення контрольного зрізу визначення ефективності виконаної інтервенції, її впливу на вияви емоційного вигорання і загальний психоемоційний стан. До формуальної частини експерименту були залучені 80 військовослужбовців Сухопутних військ ЗСУ. Відповідно до критеріїв операційної валідності, репрезентативності й еквівалентності досліджуваних осіб, нами були сформовані дві незалежні групи: контрольна ($n = 40$ осіб) та експериментальна ($n = 40$ осіб). Ці групи сформовані з однаковим розподілом осіб за військовим званням, віком, терміном перебування на військовій службі, що попередньо було встановлено на констатувальному етапі експерименту (Максименко, & Носенко, 2008).

Відповідно до мети дослідження нами було розроблено психокорегувальну програму превенції та корекції професійного вигорання. Завдання програми було спрямоване на: формування в комбатантів навичок саморегуляції емоцій; розвиток саморефлексії; створення умов для подолання неконструктивних поведінкових стереотипів і способів емоційного реагування; формування нових форм поведінки й ефективних копінг-стратегій. Корегувально-групова робота проводилась протягом місяця (два рази на тиждень). Тривалість кожного заняття – 2 год. Тематичний план кожної сесії представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Тематичний план програми превенції та корекції професійного вигорання військовослужбовців

Компоненти програми	Кількість годин		Усього
	Теоретичні	Практичні	
Вступ до тренінгу	0,5	1,5	2
Тренінгова сесія 1. Сутність та структура феномена професійного вигорання	1	3	4
Тренінгова сесія 2. Чинники вигорання та вплив на них. Вправа 4:5:0	1	3	4
Тренінгова сесія 3. Симптоми професійного вигорання у військовослужбовців і вплив на них	1	3	4
Тренінгова сесія 4. Здатність протидіяти професійному (емоційному) вигоранню військовослужбовців. Алгоритми "ВИГОРАННЯ" та "BURNOUT"	1	3	4
Тренінгова сесія 5. Відновлення ментального здоров'я військовослужбовців. Профілактика вигорання	1	3	4
Завершення тренінгу	0,5	1,5	2
Робота з практичними рекомендаціями	2	4	6
Загалом	8	22	30

Для виявлення ефективності впливу розробленої психокорегувальної програми нами було проведено контрольний зріз досліджуваного явища. Для перевірки нормальності розподілу даних було застосовано одновибірковий тест Колмогорова – Смирнова та критерій Шапіро – Уїлка. У результаті встановлено, що всі дані не відрізняються від нормального розподілу ($p > 0.05$), тому

далі були використані параметричні методи оцінювання та аналізу статистичних гіпотез. Порівнюючи результати отриманих досліджень в експериментальній і контрольній групах, виявлено, що статистично значущих змін зазнали майже всі показники ($p < 0.005$). Кількісні показники рівня емоційного вигорання до та після проведення психокорегувальної програми подано в табл. 2.

Таблиця 2

Статистично значущі відмінності показників контрольної та експериментальної груп

№ з/п	Показник	КГ (n=40)		ЕГ (n=40)	
		t	p	t	p
1	Виснаження	-2,243	,031	7,141	,000
2	Відчуження	-3,823	,000	6,652	,000
3	Когнітивні порушення	-2,994	,005	5,871	,000
4	Емоційні порушення	-4,065	,000	3,445	,001
5	Психологічні скарги	-3,695	,001	4,558	,000
6	Психосоматичні скарги	-1,778	,083	3,485	,001
7	Загальний показник вигорання (BAT)	-6,648	,000	11,157	,000
8	Психоемоційне виснаження	6,649	,000	7,076	,000
9	Деперсоналізація	-1,912	,063	5,706	,000
10	Редукція особистих досягнень	-1,361	,181	4,362	,000
11	Загальний показник вигорання (MBI)	-3,570	,001	9,443	,000

Аналіз даних дав змогу виявити, що в контрольній групі спостерігається негативна динаміка за низкою показників (табл. 3). Це може бути пов'язане з консолідацією специфічних професійних вимог, перманентним психоемоційним навантаженням і відсутністю корегувальних інтервенцій. Натомість результати для експериментальної групи демонструють ефективність запропонованих інтервенцій. У військовослужбовців експериментальної групи спостерігається значуще зниження загального показника вигорання за обома опитувальниками: BAT ($t = 11,157$, $p = 0,000$), MBI ($t = 9,443$, $p = 0,000$), переважно шляхом зниження основних

показників виснаження ($t = 7,141$, $p = 0,000$), відчуження ($t = 6,652$, $p = 0,000$), когнітивних ($t = 5,871$, $p = 0,000$) та емоційних порушень ($t = 3,445$, $p = 0,001$), деперсоналізації ($t = 11,157$, $p = 0,000$), редукції власних досягнень ($t = 11,157$, $p = 0,000$); вторинні симптоми також знизились – психологічні ($t = 4,558$, $p = 0,000$) і психоемоційні скарги ($t = 3,485$, $p = 0,001$).

Високі значення коефіцієнтів кореляції Пірсона (від $r = 0,677$ до $r = 0,930$, $p = 0,000$) між показниками до і після впливу є показником стабільності або передбачуваності змін, які не є випадковими й відображають реальний взаємозв'язок між змінними (табл. 4).

Таблиця 3

Показники фасет професійного вигорання у контрольній та експериментальній групах

Показники	КГ (M ± SD) (n=40)			ЕГ (M ± SD) (n=40)		
	Конст. етап експерименту	Контр. етап експерименту	t	Конст. етап експерименту	Контр. етап експерименту	t
Виснаження	20,93±5,837	21,13±5,862	-2,243	20,00±5,809	16,60±3,901	7,141
Відчуження	11,35±4,234	12,00±4,051	-3,823	12,65±3,527	10,18±1,866	6,652
Когнітивні порушення	11,10±3,418	11,63±3,044	-2,994	12,97±3,068	10,88±1,937	5,871
Емоційні порушення	10,30±3,466	11,23±2,750	-4,065	12,10±3,463	11,40±3,020	3,445
Психологічні скарги	12,22±4,029	12,80±3,943	-3,695	13,43±3,029	12,35±2,392	4,558
Психосоматичні скарги	11,02±3,460	11,17±3,411	-1,778	12,25±3,719	11,23±2,722	3,485
Загальний показник вигорання (BAT)	76,92±20,807	79,95±19,182	-6,648	83,40±12,738	72,63±8,405	11,157
Психоемоційне виснаження	22,92±12,962	23,32±12,278	6,649	28,70±6,236	24,38±3,920	7,076
Деперсоналізація	13,95±6,891	14,55±6,349	-1,912	17,08±3,696	15,30±3,164	5,706
Редукція особистих досягнень	12,90±6,159	13,25±5,947	-1,361	14,35±4,742	12,25±3,136	4,362
Загальний показник вигорання (MBI)	49,78±21,699	51,12±20,870	-3,570	60,12±9,466	51,93±6,431	9,443

Таблиця 4

Таблиця парних кореляцій

Показник	N	r	p
Виснаження	40	,880	,000
Відчуження	40	,789	,000
Когнітивні порушення	40	,677	,000
Емоційні порушення	40	,930	,000
Психологічні скарги	40	,874	,000
Психосоматичні скарги	40	,878	,000
Загальний показник BAT	40	,913	,000
Психоемоційне виснаження	40	,804	,000
Деперсоналізація	40	,847	,000
Редукція	40	,775	,000
Загальний показник MBI	40	,828	,000

Результати аналізу засвідчили суттєве зниження показників вигорання після інтервенції. Найбільші зміни спостерігаються у категоріях "відчуження" (-18,69 %) і "виснаження" (-16,97 %), що свідчить про зменшення відчуття емоційної відстороненості та втоми серед учасників. Також відзначено значне покращення у таких аспектах, як "психоемоційне виснаження" (-14,56 %),

"загальний рівень вигорання за опитувальником Маслач" (-13,37 %) і "загальний рівень професійного вигорання (BAT)" (-12,33 %) (рис. 2). Інші показники, включно з "когнітивними порушеннями" та "редукцією особистих досягнень", демонструють покращення на рівні 9–16 % (рис. 3). Позитивних змін у контрольній групі зафіксовано не було.

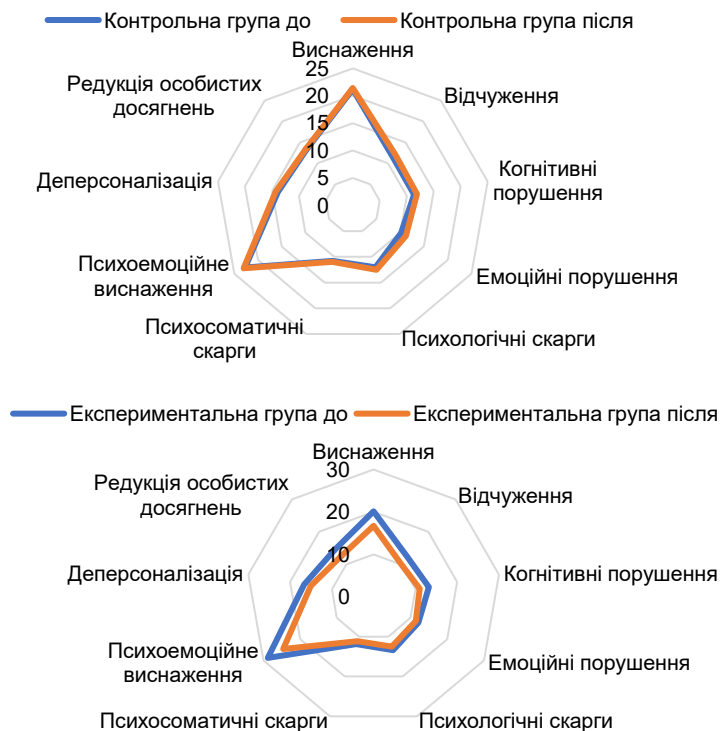


Рис. 2. Порівняння змін у фасетах професійного вигорання за результатами контрольного зрізу в контрольній та експериментальній групах

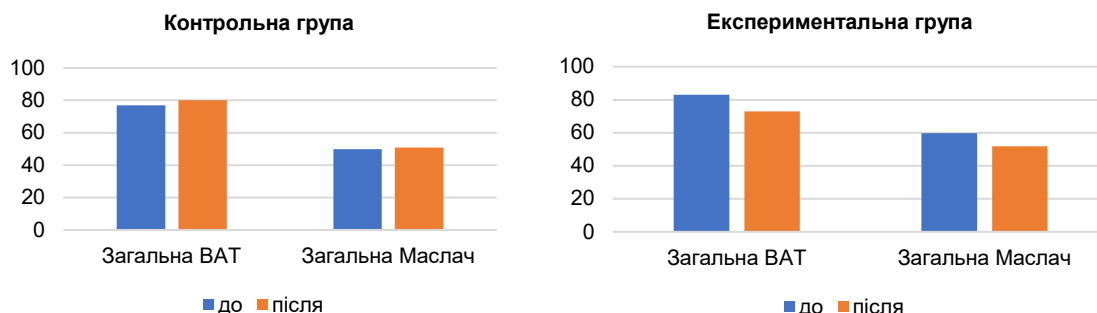


Рис. 3. Динаміка змін загальних показників BAT і шкали Масlach у контрольній та експериментальній групах до і після втручання

Результати багатовимірного дисперсійного аналізу (ANOVA) підтвердили, що всі показники зазнали статистично значущих змін у станах учасників до і після впровадження програми. Величина впливу програми на різні аспекти вказує на її ефективність у досягненні поставлених цілей. Найбільший вплив програми зафіксовано за показником "виснаження" (56,7 % варіації, $F = 51,000$, $p < 0,001$), що підкреслює її ефективність у боротьбі зі стресовими станами. Значущі зміни також спостерігаються за показником "деперсоналізація" (45,5 % варіації, $F = 32,555$, $p < 0,001$), що свідчить про поліпшення емоційного стану учасників. Найменший, але все ще значущий вплив програми визначено за показником "редукція" (32,8 % варіації, $F = 19,025$, $p < 0,001$) (табл. 5). Для перевірки мультиваріантного ефекту було використано кілька статистичних

критеріїв: слід Піллая (*Pillai's Trace*), лямбду Вілкса (*Wilks' Lambda*), слід Хотелінга (*Hotelling's Trace*) і найбільший корінь Роя (*Roy's Largest Root*). Усі критерії підтвердили наявність статистично значущого ефекту ($p < 0,001$), що свідчить про відмінності між групами за досліджуваними змінними (табл. 5). Крім того, усі отримані результати було перевірено на відповідність до статистичних припущень. Зокрема, умова сферичності була дотримана (*Mauchly's W* = 1,000), що підтверджує надійність зроблених висновків.

Аналіз змін у показниках особистісних рис між констатувальним і контрольним етапами експерименту в контексті застосування програми корекції емоційного вигорання демонструє, як цілеспрямовані психологічні втручання можуть впливати на різні аспекти особистості (табл. 6).

Таблиця 5

Результати мультиваріантного тесту (MBI)

Показник	Критерій	Величина	F (фактичне значення критерію Фішера)	df. Hyp. (ступені вільності гіпотези)	Df. Error (ступені вільності помилки)	Sig. (значущість / p-рівень)
Виснаження MBI	Pillai's Trace	,562	50,072	1,000	39,000	,000
	Wilks' Lambda	,438	50,072	1,000	39,000	,000
	Hotelling's Trace	1,284	50,072	1,000	39,000	,000
	Roy's Largest Root	1,284	50,072	1,000	39,000	,000
Деперсоналізація	Pillai's Trace	,455	32,555	1,000	39,000	,000
	Wilks' Lambda	,545	32,555	1,000	39,000	,000
	Hotelling's Trace	,835	32,555	1,000	39,000	,000
	Roy's Largest Root	,835	32,555	1,000	39,000	,000
Редукція	Pillai's Trace	,328	19,025	1,000	39,000	,000
	Wilks' Lambda	,672	19,025	1,000	39,000	,000
	Hotelling's Trace	,488	19,025	1,000	39,000	,000
	Roy's Largest Root	,488	19,025	1,000	39,000	,000

Таблиця 6

Порівняльна характеристика змін індивідуально-типологічних характеристик респондентів контрольної та експериментальної груп

Показники	КГ (M ± SD) (n=40)			ЕГ (M ± SD) (n=40)		
	Конст. етап експерименту	Контр. етап експерименту	t	Конст. етап експерименту	Контр. етап експерименту	t
Екстраверсія	28,28±4,685	28,28±4,685	-	28,35±4,661	29,90±3,960	-3,827**
Поступливість	32,85±4,583	32,80±4,603	1,000	33,08±5,015	33,85±4,801	-2,542*
Сумлінність	33,05±5,570	33,10±5,588	-1,000	33,80±5,621	32,85±5,934	2,066*
Нейротизм	19,05±6,767	19,50±6,695	-2,966	18,18±6,957	18,18±6,957	-
Відкритість досвіду	35,23±5,780	35,08±5,784	1,356	34,35±5,559	35,82±4,385	-3,546**
Цинізм	49,00±14,187	49,38±14,134	-2,01	46,57±13,456	44,70±13,246	3,9858**
Макіавеллізм	27,10±5,804	27,10±5,804	-	26,00±5,277	26,00±5,277	-
Нарцисизм	25,50±3,658	25,50±3,658	-	25,80±3,539	26,10±3,529	-2,399*
Психопатія	28,25±3,973	28,25±3,973	-	27,67±3,668	27,67±3,668	-

Примітка: *p < 0,005, **p < 0,001

Такі зміни в респондентів експериментальної групи, як зростання показника екстраверсії ($t = -3,827$, $p = 0,001$), можуть побічно вказувати на зниження тривожності й емоційного виснаження, покращення соціальної активності, відкритості до взаємодії та зростання загального рівня енергії учасників програми. Підвищення рівня поступливості ($t = -2,542$, $p = 0,015$) може свідчити про краще оволодіння техніками для поліпшення емпатії, управління конфліктними ситуаціями, зміну копінг-стратегій, що сприятиме формуванню більш м'якого й відкритого ставлення до оточення. Зменшення сумлінності ($t = 2,066$, $p = 0,046$) пояснюється впливом програми на зниження перфекціонізму чи надмірної відповідальності, адже баланс між самодисципліною та гнучкістю є достатньо важливим у зниженні виявів і превенції вигорання. Показники нейротизму залишилися стабільними в ЕГ, тоді як у контрольній групі вони незначно змінилися, що може свідчити про те, що програма більше впливала на когнітивні й поведінкові аспекти, а не на базові емоційні риси, такі як схильність до тривожності чи емоційної нестабільності. Значне зростання відкритості до досвіду в ЕГ ($t = -3,546$, $p = 0,001$) може свідчити про зацікавленість у практиках та успіх програми. Ця риса часто пов'язана з готовністю до нових методів саморегуляції, таких як рефлексія чи творчі техніки, запропоновані програмою. Підвищення цього показника може бути результатом зростання гнучкості мислення і здатності адаптуватися до нових підходів у житті. Зміна показника цинізму у ЕГ ($t = 3,9858$, $p = 0,000$) може бути пов'язана зі зменшенням зневіри до роботи й оточення, зниження рівня негативних переконань. Легке підвищення нарцисизму у ЕГ ($t = -2,399$, $p = 0,021$) пов'язане з підвищенням самовпевненості та самооцінки, що є важливим для боротьби з вигоранням. Відсутність змін

у показниках макіавеллізму та психопатії свідчить про те, що програма не вплинула на стратегічну поведінку чи маніпулятивні тенденції, адже вони доволі стабільні й менше піддаються впливу короткострокових корегувальних програм.

Аналіз змін у контрольній групі (КГ), яка не проходила цільову програму корекції професійного вигорання, є важливим для розуміння фонових впливів і природного розвитку особистісних характеристик без втручання. Відсутність змін у показнику екстраверсії може свідчити про те, що без втручання природні чинники не мали суттєвого впливу на соціальну активність або рівень енергії учасників. Показники поступливості ($t = 1,000$, $p = 0,000$) і сумлінності ($t = -1,000$, $p = 0,015$) залишилися практично незмінними, що узгоджується з теоріями стабільності особистісних рис. Підвищення рівня нейротизму ($t = -2,966$, $p = 0,0041$) може бути пов'язане з погіршенням емоційного стану через відсутність підтримки або психологічної роботи. Відсутність впливу програми корекції не дала змоги учасникам розвинути нові підходи до саморефлексії чи творчого мислення, тому показник відкритості до досвіду ($t = 1,356$) залишився стабільним. Показник цинізму ($t = -2,01$, $p = 0,004$), що змінився незначно, може бути результатом стійкого негативного ставлення до роботи чи оточення, яке без цілеспрямованого втручання залишається стабільним. Решта складників "темної тріади" залишилися незмінними, що є передбачуваним, урахувавши їхню сталість у короткостроковій перспективі без інтенсивних втручань. Загалом зміни в контрольній групі здебільшого були відсутні або мінімальні. Це свідчить про те, що без цільових заходів корекції вигорання особистісні риси залишаються відносно стабільними, однак риси негативної валентності можуть посилюватися. Контраст між

експериментальною та контрольною групами чітко демонструє ефективність програми корекції.

Дискусія і висновки

У результаті впровадження програми корекції та превенції професійного вигорання у військовослужбовців були розвинуті більш глибокі навички саморефлексії та сублімації, що сприяють зниженню психоемоційної напруги, яка є своєрідним індуктором емоційного вигорання. Психоедукація та сформовані навички саморегуляції допомагають на ранніх стадіях виявити первинну симптоматику вигорання. Це сприяє формуванню нових зразків поведінки та інтеграції в особистість військовослужбовців інших способів емоційного реагування завдяки створеним умовам для подолання неконструктивних поведінкових стереотипів. Порівняння змін у контрольній і експериментальній групах підтвердило, що програма має значущий вплив на різні аспекти професійного вигорання, особистісні риси й загальний психоемоційний стан учасників. Так, у військовослужбовців експериментальної групи було зафіксовано суттєве зниження загального рівня емоційного вигорання за обома опитувальниками: BAT ($t = 11,157$, $p = 0,000$) та MBI ($t = 9,443$, $p = 0,000$). Найбільший ефект від програми спостерігався за показником виснаження ($t = 7,141$, $p = 0,000$), що вказує на зниження загального рівня втоми та психофізіологічного виснаження. Зниження показників відчуження ($t = 6,652$, $p = 0,000$) і деперсоналізації ($t = 5,706$, $p = 0,000$) свідчить про зменшення почуття відстороненості від колективу та поліпшення емоційної залученості до професійної діяльності. Зміни в показниках когнітивних і емоційних порушень ($t = 5,871$, $p = 0,000$; $t = 3,445$, $p = 0,001$, відповідно) свідчать про стабілізацію емоційного стану, покращення уваги й концентрації. Зменшення вторинних симптомів, таких як психологічні ($t = 4,558$, $p = 0,000$) і психосоматичні скарги ($t = 3,485$, $p = 0,001$), підкреслює позитивний вплив програми на фізичне та психічне здоров'я. При порівняльному аналізі динаміки змін у виявах особистісних рис у військовослужбовців експериментальної групи було зафіксовано зростання екстраверсії ($t = -3,827$, $p < 0,01$) і відкритості до досвіду ($t = -3,546$, $p < 0,01$), що може свідчити про посилення соціальної активності й готовності до адаптації та інновацій. Зменшення цинізму ($t = 3,985$, $p < 0,01$) і зростання поступливості ($t = -2,542$, $p < 0,05$) також підкреслюють покращення міжособистісної взаємодії та емоційної стабільності. Водночас зменшення показників сумнівності ($t = 2,066$, $p < 0,05$) може свідчити про зниження перфекціоністських тенденцій, які часто провокують стрес. У респондентів контрольної групи, які не отримували психологічної допомоги, спостерігалась певна негативна динаміка у вигляді підвищення рівня нейротизму ($t = -2,966$, $p < 0,01$), відсутності змін у виявах редукції особистих досягнень і деперсоналізації, що індукують зростання емоційного виснаження. Багатовимірний дисперсійний аналіз (ANOVA) підтвердив статистично значущі зміни в експериментальній групі ($p < 0,001$), причому найбільший вплив програми спостерігався за показниками виснаження (56,7 % варіації) і деперсоналізації (45,5 % варіації). Це свідчить про ефективність програми у зменшенні симптомів вигорання та покращенні психоемоційного стану військовослужбовців.

Отже, розроблена психокорегувальна програма є дієвим інструментом для зниження рівня емоційного вигорання і покращення особистісних характеристик військовослужбовців. Її впровадження сприяє не лише

стабілізації психоемоційного стану, а й підвищенню ефективності виконання професійних завдань. Результати дослідження підтверджують доцільність інтеграції подібних програм у систему психологічного забезпечення підрозділів Збройних сил України. Проведене дослідження не висчерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Подальшими перспективами є: розроблення конкретних психологічних рекомендацій і програм, призначених для кращого розуміння проблематики професійного вигорання; застосування нових методів у сфері корекції цього феномена; вивчення нейрокорелятив і психофізіологічних виявів як детермінантів вигорання.

Список використаних джерел

- Біблія. Сучасний переклад з давньоєврейської та давньогрецької мов. (2023). Українське біблійне товариство.
- Максименко, С. Д., & Носенко, Е. Л. (2008). *Експериментальна психологія*. Центр навчальної літератури.
- Осика, О. В., & Осика, К. С. (2016). *Теорія та практика психокорекційної роботи*. Слов'янськ.
- П'янківська, Л. В. (2018). *Програма психологічної профілактики синдрому "емоційного вигорання" у курсантів*. Компрінт.
- П'янківська, Л. В. (2019). *Психологічна профілактика синдрому "емоційного вигорання" у курсантів вищих навчальних закладів МВС України* [Дис. канд. психол. наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського].
- Хайрулін, О. М. (2015). *Психологія професійного вигорання військовослужбовців*. ТНЕУ.
- Шекспір, В. (1986). Сонет 66. У Д. Павличка (Пер.), *Сонети* (с. 92). Дніпро.
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lonnqvist, J. (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>.
- Cherniss, C. (1992). Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13(1), 1–11.
- Cox, T., Griffiths, A. J., & Rial-Gonzalez, E. (2000). *Research on work-related stress*. European Agency for Safety and health at Work, Office for Official Publications of the European Communities. <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/stress>
- Elkin, I., Shea, M. T., Watkins, J. T., Imber, S. D., Sotsky, S. M., Collins, J. F., Glass, D. R., Pilkonis, P. A., Leber, W. R., & Docherty, J. P. (1989). National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *General effectiveness of treatments*. *Archives of general psychiatry*, 46(11), 971–983. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1989.01810110013002>
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burn-Out: The high Cost of high Achievement*. Anchor Press.
- Ipser, K. (1986). *Mit Goethe in Italien, 1786–1986*. Türmer.
- Maslach, C., & Pines, A. (1979). Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*, 246.
- Schmidt, A. (2012). Benediktinisches Leben: Bewährter Ausdruck und Paradigma verantwortlichen Umgangs mit der Lebenszeit. In *Dimensionen der Zeit. Die Entschleunigung unseres Lebens* (p. 84).
- Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*. Psychology and health Series. Chapman and hall.
- References**
- Ahola, K., Honkonen, T., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., Aromaa, A., & Lonnqvist, J. (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>
- Bible. *Modern Translation from hebrew and Greek*. (2023). Ukrainian Bible Society [in Ukrainian].
- Cherniss, C. (1992). Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13(1), 1–11.
- Cox, T., Griffiths, A. J., & Rial-Gonzalez, E. (2000). *Research on work-related stress*. European Agency for Safety and health at Work, Office for Official Publications of the European Communities. <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/stress>
- Elkin, I., Shea, M. T., Watkins, J. T., Imber, S. D., Sotsky, S. M., Collins, J. F., Glass, D. R., Pilkonis, P. A., Leber, W. R., & Docherty, J. P. (1989). National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program. *General effectiveness of treatments*. *Archives of general psychiatry*, 46(11), 971–983. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1989.01810110013002>
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burn-Out: The high Cost of high Achievement*. Anchor Press.
- Ipser, K. (1986). *Mit Goethe in Italien, 1786–1986*. Türmer.
- Khairulin, O. M. (2015). *Psychology of Professional Burnout in Military Personnel*. TNEU [in Ukrainian]
- Maksymenko, S. D., & Nosenko, E. L. (2008). *Experimental Psychology*. Center for Educational Literature [in Ukrainian].

Maslach, C., & Pines, A. (1979). Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*, 246.

Osyka, O. V., & Osyka, K. S. (2016). *Theory and Practice of Psychocorrectional Work*. Slavyansk [in Ukrainian].

P'yankivska, L. V. (2018). *Program for Psychological Prevention of Emotional Burnout Syndrome in Cadets*. Komprint [in Ukrainian].

P'yankivska, L. V. (2019). *Psychological Prevention of Emotional Burnout Syndrome in Cadets of higher Education Institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine* [Diss. of PhD (Psychol.), Ivan Chernyakhovsky National University of Defense of Ukraine] [in Ukrainian].

Schmidt, A. (2012). Benediktinisches Leben: Bewährter Ausdruck und Paradigma verantwortlichen Umgangs mit der Lebenszeit. In *Dimensionen der Zeit. Die Entschleunigung unseres Lebens* (p. 84).

Shakespeare, V. (1986). Sonnet 66. In D. Pavlychka (Transl.), *Sonnets* (p. 92). Dnipro [in Ukrainian].

Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*. Psychology and health Series. Chapman and hall.

Отримано редакцією журналу / Received: 27.01.25

Прорецензовано / Revised: 31.01.25

Схвалено до друку / Accepted: 07.02.25

Olena MYKOLAICHUK, Deputy head
ORCID ID: 0000-0001-9208-7665
e-mail: mykolaichukolena@ukr.net
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

RESULTS OF APPLYING A BURNOUT CORRECTION PROGRAM FOR MILITARY PERSONNEL OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Background. A theoretical and methodological analysis highlights the necessity of integrating preventive, administrative, and personality-oriented measures aimed at reducing the impact of stress factors and enhancing the overall psychological resilience of military personnel. Addressing and preventing professional burnout, a multidimensional construct that combines a range of psycho-emotional states of negative modality and destructively affects ability of military personnel to fulfill their professional duties, requires a systematic approach. The purpose of this article is to theoretically substantiate and experimentally investigate the impact of a burnout correction program on the Armed Forces of Ukraine military personnel under conditions of a full-scale invasion.

Methods. The study employed both theoretical methods (analysis, comparison, generalization, systematization) and empirical methods, namely: the Burnout Assessment Tool (BAT), Maslach Burnout Inventory (MBI), methods of mathematical statistics.

Results. A diagnostic experiment identified the levels and intensity of professional burnout among combatants. The effect of the correctional program on the formation and manifestations of burnout syndrome was analyzed. A strong correlation was found between the components of professional burnout and personality traits of both positive and negative valence, the changes in which influenced the psycho-emotional state and mental health of combatants.

Conclusions. A comparative analysis of professional burnout indicators before and after the program's implementation was conducted. Positive dynamics in personality traits were observed, indicating improvements in respondents' psycho-emotional state. The effectiveness of the developed burnout correction program for military personnel of the Armed Forces of Ukraine was demonstrated. The importance of implementing the program in military units is emphasized to balance combatants' emotional state, reduce manifestations of professional burnout, or prevent its onset, which represents a long-term investment in professional efficiency and mental health.

Keywords: correction program, prevention, burnout, exhaustion, psychological resilience, military personnel.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.