

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ПЕТРОВА СВІТЛАНА ГЕОРГІЇВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Спеціальність: 053 Практична психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня Магістр»

Науковий керівник:

КОШИРЕЦЬ ВІКТОР ВАСИЛЬОВИЧ,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології

та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Магдисюк Л.І. _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ	7
1.1 Феномен емоційного вигорання в сучасній психології.	7
1.2 Основні чинники та детермінанти, що сприяють емоційному вигоранню.	14
1.3 Взаємозв'язок специфічних стресорів та емоційного вигорання у дружин військовослужбовців.	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	23
2.2 Організація та методи дослідження.	23
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.	26
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПРОТИДІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	39
3.1 Обґрунтування програми профілактики розвитку емоційного вигорання дружин військовослужбовців.	39
3.2 Структура програми профілактики розвитку емоційного вигорання.	42
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. «Коли хтось з сім'ї йде на фронт, на війні опиняється вся родина» [1]. Ця думка відображає глибинну правду про психологічну ціну війни, яку платять не лише військовослужбовці, а й їхні близькі. Часто родини захисників стикаються з численними труднощами емоційними, психологічними, побутовими. Особливо гостро ці виклики переживають дружини військовослужбовців, які залишаються в тилу. Вони змушені поєднувати ролі матері, господині, моральної опори для родини, водночас долаючи страх, невизначеність і постійне нервове напруження. Такий тривалий психоемоційний тиск часто призводить до такого стану, який у сучасній психології має назву емоційне вигорання.

Емоційне вигорання – це не лише синдром професійного виснаження, але й явище, що проявляється в особистому та сімейному житті в умовах хронічного стресу [4]. У дружин військовослужбовців цей стан має свої особливості, адже на їхню психіку впливають такі фактори, як тривала розлука, постійне очікування звісток з фронту, тривожність за життя чоловіка, соціальна ізоляція, нестабільність у побутовій сфері та самотнє виховання дітей.

Актуальність цієї теми ґрунтується на досвіді багатьох тисяч українських сімей. Поштовхом до цього дослідження став мій власний досвід: коли у березні 2022 року мій чоловік пішов добровольцем на війну, я залишилася одна з двома дітьми 4-х та 10-ти років. Усі побутові, виховні та емоційні проблеми лягли на мої плечі. Цей постійний тиск, у поєднанні з тривогою за життя близької людини, неминуче призвів до емоційного вигорання.

В умовах повномасштабної війни, де тисячі військовослужбовців боронять нашу країну, їхні дружини та сім'ї стають не менш вразливою групою. Вони стикаються з хронічним стресом, соціальною ізоляцією та необхідністю виконувати подвійну роль, що і призводить до виснаження [16]. Тому дослідження

детермінантів емоційного вигорання дружин військовослужбовців є життєво необхідним. Від їхньої стійкості, емоційної рівноваги та внутрішніх ресурсів значною мірою залежить функціонування сім'ї та психоемоційна стабільність самих військовослужбовців. А збереження психічного здоров'я жінок, чиї чоловіки захищають країну, є запорукою їх соціального благополуччя.

У цьому контексті важливо виявити та осмислити психологічні детермінанти, тобто чинники, які впливають на розвиток або протидію емоційному вигоранню у дружин військовослужбовців. Це дасть змогу не лише краще зрозуміти специфіку їхнього стану, а й запропонувати дієві способи психологічної підтримки та профілактики деструктивних психоемоційних станів.

Мета дослідження – виявити, охарактеризувати та проаналізувати основні психологічні чинники, що зумовлюють емоційне вигорання у дружин військовослужбовців, а також визначити можливі напрями психологічної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційного вигорання та його психологічних детермінант.
2. Визначити психологічні особливості функціонування дружин військовослужбовців в умовах війни.
3. Дослідити рівень емоційного вигорання серед дружин військових та його взаємозв'язок з окремими індивідуально-психологічними характеристиками.
4. Виявити ключові психологічні чинники (детермінанти), які впливають на розвиток емоційного вигорання у досліджуваній групі.
5. Розробити психологічну програму профілактики та протидії емоційного вигорання дружин військовослужбовців.

Об'єктом дослідження є психологічний стан дружин військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту.

Предмет дослідження – психологічні детермінанти емоційного вигорання дружин військовослужбовців.

База дослідження: Дослідження проведено на базі громадських організацій та центрів психологічної підтримки сімей військовослужбовців. До вибірки включені 50 жінок віком від 25 до 55 років, які перебувають у шлюбі з військовослужбовцями.

Методи дослідження. У процесі роботи використовувались як загальнонаукові, так і спеціальні методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, класифікація та оглядово-аналітичний метод, вивчення наукової соціальнопсихологічної літератури з теми дослідження; системно-структурний аналіз нормативних документів; концептуально-порівняльний аналіз; практичні: анкетне опитування, тренінг.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження матимуть значне практичне значення:

1. Розробка практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників та фахівців, які працюють із сім'ями військовослужбовців.
2. Створення ефективних програм психологічної допомоги та профілактики емоційного вигорання.
3. Інформування суспільства про психологічні проблеми, з якими стикаються родини військових, що сприятиме підвищенню емпатії та готовності до надання підтримки.
4. Удосконалення політики соціального захисту та підтримки сімей військовослужбовців на державному рівні.

Апробація результатів дослідження: Опубліковані тези за темою дослідження: Коширець В., Петрова С. Емоційне вигорання дружин військовослужбовців: причини, прояви та їх наслідки. Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні: матеріали XX міжнародного науково-практичного семінару (Луцьк, 10–31 жовтня 2025 р.) / ВНУ імені Лесі

Українки; кафедра практичної психології та психодіагностики; за заг. ред. Л. І. Магдисюк. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 140-142.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Феномен емоційного вигорання в сучасній психології

Емоційне вигорання – це поступове виснаження емоційних, когнітивних і фізичних ресурсів, яке виникає внаслідок тривалого стресу та емоційного перенавантаження. Спочатку вигорання проявляється у формі емоційної виснаженості, потім вищезгадані стани трансформуються в зниження професійної ефективності, соціальної взаємодії і навіть у виникнення депресивних симптомів [14].

Феномен емоційного вигорання (burnout) був вперше описаний американським психологом Гербертом Фрейденбергером у 1974 році. Він звернув увагу на психологічні стреси, які виникають у працівників сфери допомоги (лікарі, соціальні працівники), через їх постійну взаємодію з людьми, що переживають важкі життєві ситуації [20].

На думку багатьох дослідників, термін «burnout» має чимало трактувань, однак Фрейденбергер визначає професійне вигорання як виснаження емоційних ресурсів у фахівців, які працюють у сфері соціальної допомоги, коли ті відчують перенасичення проблемами інших людей. Він зазначав, що емоційне виснаження зазвичай виникає у людей з високим рівнем емпатії та ідеалістичними уявленнями про роботу, які водночас мають схильність до мрійливості й нав'язливих думок. У таких випадках синдром емоційного вигорання може виступати як психологічний захисний механізм – своєрідне часткове або повне вимкнення емоційної сфери у відповідь на психотравмуючі обставини.

Таким чином, можемо робити висновок, що емоційне вигорання – це стан виснаження, за якого людина втрачає здатність ефективно діяти як емоційно, так і фізично.

Цю точку зору поділяє й українська дослідниця О. Полякова, яка також вважає емоційне виснаження ключовим компонентом синдрому емоційного вигорання, що проявляється як поєднання фізичної, емоційної та когнітивної втоми або виснаження.

На думку М. Буріша, вигорання – це психологічне явище, яке являє собою сукупність симптомів, що виникають унаслідок тривалого впливу робочого стресу та окремих форм професійної кризи [24].

В. Бойко визначає емоційне вигорання як сформований особистістю захисний психологічний механізм, що проявляється у зниженні або повному приглушенні емоційної реакції у відповідь на певні психотравмуючі впливи. За Бойком, синдром емоційного вигорання є сформованим особистістю психологічним захисним механізмом, який проявляється в частковому або повному приглушенні емоцій (зниженні їхньої інтенсивності) у відповідь на окремі психотравмуючі впливи.

Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених емоційному вигоранню, дозволяє дійти висновку, що цей синдром є серйозним і небезпечним чинником, що негативно впливає на особистість. Пізніше К. Масlach та її колеги (1981) розвинули концепцію емоційного вигорання, пропонуючи модель, що складається з трьох основних складових.

Першою складовою є емоційна виснаженість (*emotional exhaustion*). Вона проявляється у відчутті крайньої втоми, брак енергії та емоційної спустошеності. Людина починає відчувати, що більше не має внутрішніх ресурсів для продовження роботи, а щоденні обов'язки сприймаються як непосильний тягар. Це виснаження часто охоплює не лише фізичну сферу, а й емоційну та психічну, викликаючи відчуття повного спустошення.

Другою важливою складовою є цинізм, який також називають деперсоналізацією (*depersonalization*). На цьому етапі в людини починає змінюватися ставлення до тих, з ким вона взаємодіє у середовищі – клієнтів, колег, пацієнтів, рідних. Вона стає більш відстороненою, байдужою або навіть негативно налаштованою. Можуть з'являтися саркастичні або цинічні висловлювання, знижується рівень емпатії. Усе це є захисною реакцією психіки, спрямованою на зменшення емоційного навантаження.

Третьою складовою є зниження особистих досягнень (*reduced personal accomplishment*). Людина починає втрачати віру у власні професійні здібності, сумнівається в ефективності своєї праці та відчуває безпорадність. Вона може вважати, що не справляється з роботою, що її зусилля не приносять результатів, а професійна діяльність втратила сенс. Це почуття часто супроводжується зниженням мотивації, самооцінки та загального задоволення від роботи.

Усі три складові – емоційна виснаженість, цинізм і зниження особистих досягнень – разом утворюють синдром емоційного вигорання, який суттєво впливає на якість життя, працездатність та психологічне благополуччя людини.

Ця модель стала основою для багатьох досліджень емоційного вигорання в різних професійних сферах і допомогла зрозуміти його вплив на особистість.

Емоційне вигорання – це процес, який розвивається поступово, і кожен етап має свої характерні ознаки. Масlach, Гольдберг та інші автори виділяють кілька етапів цього процесу.

Стадії розвитку емоційного вигорання:

1. Етап ентузіазму та завищених очікувань.

Людина віддано ставиться до роботи, прагне досягати ідеальних результатів, часто нехтуючи особистими потребами. Тут проявляється потреба у самоствердженні. Усе починається з індивідуального прагнення, внутрішньої енергії та бажання досягти успіху, які через завищені очікування щодо себе поступово перетворюються на вимогу обов'язкового успіху. У таких умовах

знижується здатність адекватно оцінювати власні можливості та обмеження, а також визнавати невдачі, що, своєю чергою, стимулює надмірну активність. Виникає переконання, що для досягнення самоствердження все потрібно робити самотійно. Делегування починає сприйматися як перешкода, марна трата часу або навіть як загроза власній унікальності й незамінності.

2. Етап перевантаження.

На цьому етапі емоційного вигорання вже спостерігаються серйозні порушення як у фізичному, так і в психоемоційному стані людини. Все частіше виникають проблеми зі здоров'ям, зокрема підвищується артеріальний тиск (гіпертонія), з'являється прискорене серцебиття, а також тривожні стани, які можуть переслідувати постійно. Людина відчуває загальну втому, часто – без очевидної причини, а сон стає поверхневим, переривчастим або зовсім відсутнім. З боку когнітивної сфери виникають труднощі зі зосередженістю, забудькуватість, що ускладнює виконання навіть рутинних завдань. Людина починає уникати прийняття рішень, втрачає ініціативу, а рівень продуктивності помітно знижується. Замість звичного ритму життя з'являється хаотичність і дезорганізованість.

В емоційній сфері домінують дратівливість та незадоволення своєю роботою. Часто будь-яка взаємодія з людьми починає сприйматися як обтяжлива, що призводить до зменшення соціальної активності або повного уникнення спілкування.

Також фіксуються помітні зміни в харчовій поведінці – апетит може або різко знизитися, або навпаки – з'являється переїдання. Людина ігнорує власні потреби, перестає піклуватися про себе: нехтує відпочинком, особистою гігієною, здоровим харчуванням.

Бажання відпочити, розслабитися чи поспілкуватися з близькими більше не викликає інтересу. Такі потреби, які раніше були джерелом радості та емоційної підтримки, втрачають свою значимість і відходять на другий план. Їх відсутність

стає все більш очевидною. На цьому фоні часто спостерігається зниження сексуального потягу.

Щоб хоч якось впоратися зі стресом, людина нерідко вдається до шкідливих компенсаторних механізмів: починає зловживати алкоголем, нікотиним, кавою або снодійними засобами, що ще більше погіршує загальний стан.

3. Етап емоційного виснаження.

Настає психоемоційне і фізичне виснаження, з'являються апатія, порушення сну, тривожність, депресивні настрої. Цей стан проявляється через низку характерних ознак, які поступово стають дедалі помітнішими у повсякденному житті людини. Передусім зникає інтерес до хобі та улюблених занять – те, що раніше приносило задоволення, більше не викликає емоційного відгуку. Також спостерігається втрата чітких життєвих орієнтирів: цілі нівелюються або втрачають своє значення, а виконання навіть звичних завдань постійно відкладається.

Ще одним тривожним симптомом є хронічна втома, що проявляється вже зранку – людині важко прокидатися, вона відчуває знесилення ще до початку дня. Через знижену енергію та мотивацію стають частішими запізнення на зустрічі, знижується відповідальність і зростає дезорганізованість [14].

У поведінці починає домінувати дратівливість, людина стає конфліктною, вразливою до критики, легко ображається. Водночас вона все більше дистанціюється від оточення: зникає бажання підтримувати контакт із друзями або членами родини, виникає почуття ізолюваності та відчуження. Настрій стає байдужим, апатичним, іноді з елементами цинізму у ставленні до людей і власної діяльності. Усе це супроводжується відчуттям глибокого фізичного та емоційного виснаження. Крім того, часто спостерігається зниження сексуального потягу, що є ще одним показником емоційного та фізіологічного виснаження організму.

4. Етап цинізму та відсторонення

На цьому етапі симптоми емоційного вигорання досягають критичного рівня. Людина більше не може функціонувати у звичному режимі – продовжувати жити

та працювати "як завжди" стає неможливо. Виникає глибоке відчуття внутрішньої порожнечі, ніби все втратило сенс, а емоційні ресурси вичерпано. Основні думки та переживання все більше зосереджуються навколо проблем – як професійних, так і особистих. Вони стають нав'язливими, не дають спокою ні вдень, ні вночі, перетворюючись на справжню одержимість. Людина втрачає здатність бачити ситуацію об'єктивно, погляд на життя й роботу стає глибоко песимістичним. Разом із цим різко знижується впевненість у собі, виникає соціальна ізоляція – людина уникає контактів, відчуває себе чужою серед інших. Змінюється стиль спілкування, звички, реакції, поведінка в цілому. Може з'явитися сильне бажання повністю відсторонитися від соціуму, зникнути з життя інших людей, "випасти" з усіх обов'язків і стосунків.

Цей стан нерідко супроводжується змінами у сприйнятті оточення. Будь-яку турботу, підтримку чи навіть нейтральну увагу з боку близьких людина може сприймати як вторгнення або навіть загрозу. Це може призводити до параноїчних реакцій, коли будь-який прояв участі трактується як спроба контролю чи нападу.

Крім того, виникає втрата відчуття власної ідентичності – ніби ти більше не є собою, а просто виконуєш певні дії на автоматі, без внутрішньої присутності чи емоційного залучення. Цей автоматизм лише підсилює відчуття емоційної порожнечі та відчуження від самого себе.

5. Етап втрати ефективності і депресії.

Людина втрачає віру в свою цінність. Стан вигорання поступово стає частиною повсякденного життя – він виявляється у поведінці, спілкуванні, мисленні. Людина постійно відчуває тривалий смуток, ознаки депресії, почуття безнадійності, глибоку психічну й фізичну втому. З'являється відчуття, ніби всередині все завмерло, немає надії, емоції стають притупленими або взагалі зникають. Виснаження – розумове, емоційне та тілесне – настільки вкорінюється, що починає впливати на саму особистість. Цей стан також несе серйозну загрозу фізичному здоров'ю, зокрема серцю та травній системі.

Б. Перлман і Е.А. Хартман у своїй динамічній моделі емоційного вигорання виділяють чотири етапи розвитку цього стану:

1. **Перший етап** починається з напруження, яке виникає, коли людина намагається пристосуватись до робочих вимог, докладаючи до цього додаткових зусиль. Це може статися через дві основні причини: або працівнику не вистачає знань і вмінь для виконання своїх обов'язків, або сама робота не відповідає його особистим очікуванням, цінностям чи потребам. У будь-якому випадку виникає внутрішній конфлікт, що запускає процес вигорання.

2. **На другому етапі** людина починає глибше відчувати стрес [6]. Проте наскільки сильно вона його переживає, залежить від її внутрішніх ресурсів та умінь адекватно оцінити ситуацію. Якщо людина має сили й підтримку, вона може краще справлятися зі стресом і не допустити подальшого погіршення.

3. **Третій етап** – це вже конкретні прояви вигорання, які можуть бути фізичними (втома, головний біль), емоційними та когнітивними (дратівливість, зниження концентрації), а також поведінковими (наприклад, зниження продуктивності чи уникання обов'язків). У кожної людини ці симптоми проявляються по-різному.

4. **Четвертий етап** – це стан глибокого емоційного вигорання. Людина постійно відчуває втому, емоційну спустошеність, байдужість до роботи та загальне погіршення самопочуття. Цей стан нагадує «вигоряння полум'я», коли всередині вже не залишилось сил, щоб підтримувати мотивацію і натхнення [8].

Симптоми емоційного вигорання часто мають схожість із проявами більш серйозних психічних розладів, зокрема розладів настрою. Емоційне вигорання може підвищувати ризик розвитку депресії, однак важливо зазначити, що депресія є клінічно діагностованим психічним захворюванням, тоді як вигорання не має офіційного діагностичного статусу. Крім того, між цими станами існують суттєві відмінності. На відміну від депресії, яка зазвичай має мультифакторну етіологію, вигорання здебільшого виникає як реакція на конкретні зовнішні чинники, такі як

перевантаження роботою або складні життєві обставини. При емоційному вигоранні можна чітко ідентифікувати причини зниження енергетичного рівня, усунення яких сприяє відновленню нормального стану. Люди, що переживають вигорання, часто описують свій стан як «виснаження енергії» або «емоційне виснаження».

1.2. Основні чинники та детермінанти, що сприяють емоційному вигоранню

Детермінанти емоційного вигорання – це чинники або умови, які сприяють його виникненню, розвитку та закріпленню.

У сучасній психології існують різні підходи до вивчення феномену емоційного вигорання, які зосереджуються на:

- індивідуальних чинниках: особистісні риси, рівень стресостійкості, схильність до тривожності, депресії та ін.
- соціальних чинниках: умови праці, рівень соціальної підтримки, комунікаційні бар'єри, ролі в колективі.
- професійних особливостях: напруга на роботі, надмірна навантаженість, низька мотивація, відсутність можливості для професійного зростання.

Емоційне вигорання проявляється у кількох важливих аспектах. По-перше, людина відчуває емоційне виснаження та байдужість – вона більше не здатна вкладати в роботу стільки сил і енергії, як раніше. По-друге, виникає відсторонене, часто негативне ставлення до колег, клієнтів чи оточення загалом – це називається дегуманізацією. І по-третє, знижується впевненість у власній професійній спроможності – з'являється відчуття, що не вистачає знань, умінь або майстерності для якісного виконання своєї роботи.

Емоційне вигорання є результатом поєднання індивідуальних та соціальних факторів. Ось деякі з них:

1. Особистісні характеристики:

- завищені вимоги до себе: люди, які мають високі стандарти і важко приймають невдачі, більш схильні до вигорання;
- тривожність, депресивні настрої, низька самооцінка: такі фактори сприяють розвитку емоційного вигорання через надмірну чутливість до стресів;
- неефективні стратегії подолання стресу: відмова від соціальної підтримки, уникання проблем, перфекціонізм – все це підвищує ризик емоційного вигорання;
- відмова делегувати завдання. Недовіра чи невпевненість, що хтось може зробити роботу достатньо добре, зрештою веде до того, що в людини накопичується чимало задач. Через хронічний стрес та втому з'являється вигорання [22];
- намагання всім подобатись. Часто це може вказувати на те, що людині складно або страшно відмовляти. Такі особи постійно ніби задовільняють потреби інших, втрачаючи свій внутрішній ресурс і бажання: як подобатись комусь так і взаємодіяти з людьми загалом.

2. Соціальні чинники:

- низька соціальна підтримка: відсутність підтримки з боку колег, сім'ї або друзів – один із ключових факторів, що веде до розвитку вигорання;
- конфлікти в колективі або із суперниками: напружені стосунки на роботі також є чинником ризику;
- трудова мобільність та незадоволеність професією: люди, які не отримують задоволення від своєї роботи або відчують, що їх зусилля не винагороджуються належним чином, мають більший ризик вигорання.

3. Професійні вимоги:

- перенавантаження: часті стреси, необхідність вирішення складних задач, недостатня кількість ресурсів для роботи призводять до емоційної виснаженості;
- неясність ролі: відсутність чітких очікувань або невизначеність в робочих обов'язках також сприяють розвитку вигорання.

Емоційне вигорання має як фізіологічні, так і психологічні прояви, що поступово охоплюють різні аспекти життя людини.

На фізіологічному рівні одними з перших симптомів є хронічна втома, яка не минає навіть після відпочинку. Людина може страждати від порушень сну – як безсоння, так і надмірної сонливості. Часто з'являються головні болі, відчуття м'язової напруги, загальна слабкість, що ускладнює виконання щоденних обов'язків. Також нерідко виникають порушення апетиту – від його зниження до переїдання, а також розлади травлення. Через постійне виснаження організму спостерігається зниження імунітету, що проявляється у частих застудах чи загостренні хронічних хвороб [9].

На психологічному рівні емоційне вигорання проявляється у зміні ставлення до оточення та професійної діяльності. Людина починає негативно реагувати на колег, клієнтів чи пацієнтів, відчуває роздратування, байдужість або навіть ворожість до тих, з ким раніше співпрацювала. Водночас виникає втрата мотивації до праці, знижується інтерес до виконання своїх обов'язків, зникає відчуття задоволення від досягнень. Часто це супроводжується депресивними симптомами, такими як емоційна пригніченість, тривожність, зневіра у власних силах, песимістичне бачення майбутнього. Усе це разом призводить до поступового відчуження від роботи, людей і навіть власного життя.

Симптоми емоційного вигорання часто мають схожість із проявами більш серйозних психічних розладів, зокрема розладів настрою. Емоційне вигорання може підвищувати ризик розвитку депресії, однак важливо зазначити, що депресія є клінічно діагностованим психічним захворюванням, тоді як вигорання не має

офіційного діагностичного статусу. Крім того, між цими станами існують суттєві відмінності. На відміну від депресії, вигорання здебільшого виникає як реакція на конкретні зовнішні чинники, такі як перевантаження роботою або складні життєві обставини. При емоційному вигоранні можна чітко ідентифікувати причини зниження енергетичного рівня, усунення яких сприяє відновленню нормального стану. Люди, що переживають вигорання, часто описують свій стан як «виснаження енергії» або «емоційне виснаження».

Інтелектуальний стан людини, яка переживає емоційне вигорання, змінюється в негативний бік. Вона поступово втрачає інтерес до нових ідей, теорій та підходів у професійній діяльності. Зникає бажання шукати альтернативні способи вирішення проблем, натомість з'являється схильність діяти звично, за шаблоном. Людина все частіше відчуває апатію, тугу, втрачає смак до життя та мотивацію. Творчий підхід поступово змінюється рутинними діями, а будь-які нововведення сприймаються з байдужістю або навіть із цинізмом. Потреба в особистісному чи професійному розвитку зникає – людина уникає участі в тренінгах, навчанні, експериментах. Її робота стає формальною, позбавленою ініціативи та внутрішнього залучення.

Соціальні прояви емоційного вигорання також мають помітний вплив на життя людини. Вона часто відчуває нестачу часу та сил для спілкування або участі в соціальних заходах. Інтерес до дозвілля, хобі чи планування вільного часу поступово зникає. Соціальні контакти звужуються лише до робочого спілкування, а стосунки з близькими людьми, як удома, так і на роботі, стають поверхневими або взагалі обмеженими. Людина починає відчувати себе ізольованою, ніби вона не розуміє інших і водночас сама залишається нерозумілою. З'являється відчуття, що вона не отримує достатньої підтримки від родини, друзів чи колег, що лише посилює емоційне виснаження.

Під впливом численних факторів – як зовнішніх, так і внутрішніх – людина може опинитися в стані хронічного стресу, який поступово виснажує як фізичні, так

і емоційні ресурси організму. В результаті цього ресурси, необхідні для підтримки стабільного функціонування, стрімко зменшуються.

Стрес сам по собі є природною реакцією організму, що сформувалась у процесі еволюції. Він запускається у відповідь на загрозу і супроводжується низкою психічних і фізіологічних змін. Така реакція мобілізує сили людини, активізує її увагу, підвищує здатність до швидких рішень – усе це необхідно для виживання в умовах небезпеки. В ідеалі, така реакція має бути короткотривалою і завершуватись після усунення загрози.

Однак у сучасному житті багато стресових чинників не зникають – навпаки, вони присутні постійно. До них належать, наприклад, висока відповідальність у роботі, необхідність щоденного спілкування з неприємними або складними людьми, емоційне самоконтролювання, коли потрібно весь час «тримати обличчя», а також високі очікування з боку керівництва або суспільства, постійна завантаженість та зосередженість, відповідальність.

У таких умовах організм перебуває у стані постійної бойової готовності, наче загроза ніколи не зникає. Це призводить до перевантаження нервової системи, порушення фізіологічних процесів, зміни поведінки та емоційного виснаження. Людина починає жити у стані безперервної напруги, що призводить до глибокого виснаження, апатії та, зрештою, – до емоційного вигорання.

Таким чином, хронічний стрес перестає бути захисним механізмом і, навпаки, починає руйнувати фізичне та психічне здоров'я людини, погіршуючи її загальне самопочуття, працездатність і якість життя.

Тому, якщо вчасно не звертати уваги на прояви емоційного вигорання, це може мати серйозні наслідки – зокрема, призвести до психосоматичних розладів, що негативно впливають як на фізичне, так і на психічне здоров'я. У таких випадках людині вже може знадобитися кваліфікована професійна допомога.

1.3. Взаємозв'язок специфічних стресорів та емоційного вигорання у дружин військовослужбовців

Життя дружин військовослужбовців супроводжується унікальними та тривалими психоемоційними навантаженнями. Ця категорія жінок щоденно стикається з хронічними стресовими чинниками, які підсилюються у періоди воєнного стану або під час перебування чоловіка у зоні бойових дій. Специфічні стресори, притаманні таким жінкам, безпосередньо впливають на розвиток емоційного вигорання, яке часто набуває хронічного характеру, погіршуючи їх психічне та фізичне здоров'я.

Одним із основних стресових факторів є тривала розлука з чоловіком та нестабільність контактів із ним. Постійна або періодична відсутність партнера, обмежений або непередбачуваний зв'язок призводять до емоційної нестабільності, відчуття самотності і невизначеності щодо майбутнього. Додатковим джерелом стресу є постійне очікування та тривога за безпеку близької людини, що перебуває у небезпечних умовах. Це провокує нервові напруження, страх, безсоння та нав'язливі думки, які поступово виснажують емоційні ресурси жінки. Водночас існують переживання щодо можливих змін у чоловіка після повернення, що також поглиблює психологічний дискомфорт.

Крім того, до дружин військовослужбовців покладається значне побутове та виховне навантаження. Вони змушені самотійно вирішувати господарські, фінансові та організаційні питання, підтримувати стабільність у сім'ї та виконувати роль емоційної опори для дітей. Особливо складним є виховання дошкільнят, які потребують безперервної уваги, турботи та емоційного залучення. Відсутність партнера змушує жінку бути одночасно сильною, терплячою і зібраною, незважаючи на власний емоційний та фізичний стан, що значно підвищує рівень стресу і виснаження.

Окрему увагу слід приділити вагітним жінкам, які очікують на повернення чоловіків із зони бойових дій. Вагітність супроводжується суттєвими фізіологічними та гормональними змінами, що підвищують їх психологічну вразливість і тривожність. У цей період особливо важливою є емоційна підтримка партнера, яка створює відчуття безпеки і захищеності. Відсутність такої підтримки може призвести до загострення стресових реакцій та негативно впливати на перебіг вагітності.

Також слід виділити жінок віком 18–30 років, які нещодавно вступили у шлюб і знаходяться в очікуванні чоловіків на фронті. Для молодих пар характерний процес формування емоційного зв'язку, який часто порушується через розлуку. Це спричиняє глибоке почуття самотності, втрату близькості та посилює тривогу за партнера, що підвищує ризик виникнення психоемоційних розладів.

Особливу групу становлять матері, які виховують дітей-підлітків. Підлітковий вік характеризується пошуком ідентичності та емоційною нестабільністю, що підсилює потребу в присутності чоловічої фігури як авторитету та підтримки. Відсутність такого впливу може сприяти девіантній поведінці, зниженню самодисципліни та залученню до неблагополучного середовища. Виховання підлітків у таких умовах без партнерської підтримки є значним психологічним навантаженням і вимагає додаткових соціальних і емоційних ресурсів.

Жінки, які проживають у сільській місцевості, часто виконують традиційно «чоловічу» фізичну працю, поєднуючи її з домашніми обов'язками та вихованням дітей. Відсутність підтримки з боку чоловіків або інших членів сім'ї підвищує їх фізичне і емоційне навантаження, що може призводити до хронічного стресу і погіршення здоров'я. Це підкреслює необхідність розробки спеціалізованих соціальних та психологічних програм підтримки для даної категорії.

Жінки віком 45 років і старші, чоловіки яких перебувають на військовій службі, також є особливо вразливою групою. У більшості випадків вони вже мають

дорослих дітей, тому часто відчують самотність і соціальну ізоляцію в умовах розлуки. Тривале очікування чоловіка спричиняє емоційне напруження, підвищує рівень стресу і негативно впливає на психоемоційний стан. Відсутність підтримки з боку оточення лише посилює їх внутрішню вразливість. Крім того, у деяких випадках ці жінки стикаються з додатковим психологічним навантаженням, пов'язаним із тим, що на фронті одночасно перебуває їхній син, а іноді і не один, що значно посилює рівень тривоги, страху та почуття відповідальності за безпеку близьких. Така подвійна розлука поглиблює емоційне виснаження та ускладнює процес адаптації до тривалих стресових умов.

Одним із ключових чинників, що посилюють розвиток емоційного вигорання, є невизначеність щодо майбутнього. Часті зміни життєвих обставин, неможливість планувати та контролювати події спричиняють хронічний психологічний тиск і відчуття безпорадності. Цей стан поступово виснажує емоційні ресурси жінки, підвищує рівень тривожності і сприяє посиленню симптомів вигорання.

До того ж багато жінок, чиї чоловіки перебувають на військовій службі, стикаються із соціальною ізоляцією. Оточення, особливо в умовах відносного «мирного» середовища, часто не здатне адекватно зрозуміти глибину їхніх переживань та емоційних труднощів. Це ускладнює процес спілкування навіть із близькими людьми, викликаючи напруженість і відчуття непорозуміння. Особливо важко встановлювати контакт із жінками, чиї чоловіки не залучені до бойових дій, оскільки у таких випадках часто бракує щирого співпереживання, розуміння та підтримки. Жінки, які живуть мирним та стабільним сімейним життям, не завжди усвідомлюють психологічні виклики та емоційне навантаження, з якими стикаються їхні колеги, чиї чоловіки перебувають у зоні військових дій. Внаслідок цього постає відчуття соціального відчуження та ізоляції, що значно посилює внутрішню самотність і психологічний дискомфорт.

В результаті, тривалий вплив комплексних стресорів призводить до хронічного емоційного виснаження. Жінка втрачає життєву енергію, інтерес до

раніше приємних занять знижується, з'являється емоційне відчуження, а фізична втома не проходить навіть після відпочинку. Порушення сну, зміни апетиту, зниження концентрації уваги, ізоляція від соціальних контактів є типовими проявами цього стану. Без належної підтримки та втручання можливий розвиток тривожних або депресивних розладів, що потребують професійної допомоги.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження психологічних детермінант дружин військовослужбовців проводилось у два етапи.

Перший етап – підготовка до проведення дослідження, вибір методик, ознайомлення та підготовка інструкцій, відбір матеріалів вибірки, пошук досліджуваних та проведення емпіричного дослідження за допомогою онлайн платформи Google forms.

Другий крок передбачав обробку та статистичний аналіз отриманих у ході дослідження результатів та формування висновків.

Вибірку дослідження склали 50 жінок, чиї чоловіки захищають в зонах бойових дій віком від 18 до 55 років.

Для емпіричного дослідження нами були підібрані такі методики:

1. Методика HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale – госпітальна шкала тривоги й депресії) – психодіагностичний інструмент, розроблений для швидкого виявлення симптомів тривожних та депресивних розладів у людей, які перебувають під психологічним навантаженням [3]. HADS складається з 14 тверджень та має дві підшкали по 7 підпунктів:

1. HADS A – тривога;
2. HADS D – депресія.

За результатами: 0-7 балів – норма, клінічно значущих симптомів немає. 8-10 балів – прикордонний рівень, можлива тривога або депресія (варто звернути увагу). 11 і більше – клінічно виражений рівень тривоги чи депресії. HADS дозволяє

швидко виявити ризики та зрозуміти чи потрібна більш глибока психологічна чи психіатрична оцінка.

2. Опитувальник емоційного вигорання К. Масlach. Це найпоширеніша та найавторитетніша методика. Вона оцінює вигорання за трьома основними шкалами – «емоційне виснаження», «деперсоналізація», «редукція особистих досягнень».

Емоційне виснаження – відображає відчуття спустошеності, втрати сил, хронічної втоми. Людина відчуває, що не може віддавати себе роботі чи іншим людям. Високий бал за цією шкалою вказує на відчуття пригніченості, втоми, апатії, внутрішньої спустошеності. За цією методикою 0-7 балів – показує низький рівень емоційного виснаження, 8-17 – середній, 18 і більше – високий рівень емоційного виснаження. Максимальний бал – 45.

Деперсоналізація – відображає якість взаємин з колегами та загальне сприйняття себе. Характеризується розвитком цинічного відчуженого ставлення до людей загалом. З'являється байдужість, формальність у взаєминах, іноді роздратування. Високі бали свідчать про формальне, емоційно відсторонене ставлення до людей, а також відчуття несправедливого ставлення до себе. 0-4 – бали низький рівень, 5-10 – середній, 11 – і більше високий рівень деперсоналізації. Максимальний – 25.

Редукція особистих досягнень – відображає рівень задоволеності своєю професійною діяльністю, відчуття власної компетентності. Шкала оцінює рівень оптимізму, віру у власні сили, здатність розв'язувати проблеми. Максимально можливий бал – 40, де 0-22 бали – високий рівень редукції досягнень, 23-30 балів – середній, 31 і вище – низький рівень. Шкала має обернену залежність – чим більше балів, тим нижча редукція особистих досягнень.

3. Методика дослідження «синдрому вигорання» Дж. Гринберг. Мета методики полягає у дослідженні рівня емоційного вигорання – високого, середнього, низького. Низький рівень – 0 -7 балів, середній – 8-14, високий – 15-20. Низький рівень – ознаки вигорання майже відсутні. Середній – наявні окремі

прояви, що вказують на формування симптому. Високий – вигорання є стійким станом, що значно впливає на працездатність та психологічне благополуччя.

4. Методика BASIC-PH полягає у дослідженні копінг-стратегій (способів подолання стресу). Вона ґрунтується на ідеї, що кожна людина має свої сильні сторони реагування на складні обставини. Методику розробив ізраїльський психолог Мулі Лахад. BASIC-PH ґрунтується на ідеї багатоканальності подолання стресу: емоції, тіло, мислення, уява, соціальні зв'язки та віра. Це універсальні ресурси, які кожен використовує у власних пропорціях [26].

Основні засади методики:

1. Ресурсний підхід. Методика спрямована не стільки на виявлення проблем, скільки на активізацію внутрішніх ресурсів людини.
2. Принцип індивідуальності. Кожна особистість має свій домінантний канал, через який реагує на стрес (віра, соціальні зв'язки, мислення).
3. Гнучкість. Чим більше каналів особистість може задіяти в стресі, тим вища стресостійкість.
4. Системний підхід. Людина має внутрішні ресурси для подолання стресу. Ці ресурси поділяють на 6 каналів BASIC-PH, що утворюють індивідуальний «набір» копінг-стратегій:

Belief & values (віра та цінності) – спосіб подолання кризи, що базується на вмінні вірити. Це може бути віра у власні сили, у вищі сили, у справедливість, у сенс життя чи майбутнє. Такий канал допомагає людині триматися завдяки переконанням, внутрішнім цінностям і духовності.

Affect (емоції) – подолання через вільне вираження почуттів. Людина долає стрес, дозволяючи собі плакати, сміятися, говорити про свої емоції, відчувати полегшення через щирі переживання. Цей спосіб вимагає навчитись розуміти власні почуття, називати їх своїми іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятним для людини способом (в танці, малюнку, розмові, музиці чи співі).

Social (соціальний канал) – подолання кризи за допомогою інших людей. Сюди входить підтримка близьких, друзів, колег, участь у групах, відчуття приналежності до спільноти. Соціальні зв'язки дають силу й відчуття, що людина не сама.

Imagination (уява) – подолання кризи через творчість, фантазію, гру. Це може бути малювання, музика, вигадкування історій, мрії, жарти, здатність «перемкнутися» в інший образ чи сценарій. Такий канал відкриває простір для психологічної гнучкості. Цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Сюди також відноситься імпровізація, творчість, мистецтво, почуття гумору.

Cognition (мислення, когніція) – подолання стресу через аналіз, логіку, планування. Людина намагається зрозуміти суть проблеми, знайти рішення, розкласти все по поличках. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та рефлексія. Це раціональний стиль, що дозволяє контролювати ситуацію [26].

Physical (фізичний канал). Цей спосіб стресодолання, пов'язаний з такими можливостями нашого тіла, як здатність відчувати себе завдяки нюху, дотику, смаку чи слуху, відчуттю тепла чи холоду, болі, задоволення, внутрішньої напруги чи розслаблення. Це фізична активність, спорт, прогулянки, дихальні практики, робота руками, релаксація. Активізація тіла допомагає знизити напругу і відновити енергію.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів досліджень

Після проведення ґрунтового теоретичного аналізу проблеми нами були описані результати проробленого емпіричного дослідження.

За допомогою методика HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale – госпітальна шкала тривоги й депресії) було виявлено, що група опитаних жінок військовослужбовців має високий рівень як внутрішньої напруги, так і втрату радості від життя – ангедонія. 70-80% – опитаних дружин втратили інтерес до речей, які завжди приносили задоволення. Серед них, 70% – відчують себе млявими і майже не відчують бадьорості. Орієнтовно 27% відчують, що почали все робити дуже повільно.

Варто додати, що серед опитаних жінок спостерігається виражене зниження життєвої енергії та бадьорості, що супроводжується відчуттям уповільнення у значної частини групи, ця цифра становить 70%. 27,3% – відчують зниження тону життя.

У переважної більшості опитаних виявлено клінічно значущий рівень ангедонії. Це є головною ознакою депресивного стану, що вимагає уваги.

Щодо оцінки тривожності, то 81% серед жінок не можуть спокійно розслабитись, що є одним із показників підвищеної тривожності. Більше половини респонденток зазначили, а це 54% – не можуть взагалі розслабитись, навіть у спокійних умовах, що свідчить про наявність внутрішнього напруження та гіпертонусу нервової системи. 72,7% відчують напругу інколи, що підкреслює її наявність у повсякденному житті. Це підкреслює, що стан тривожності для більшості є хронічним і супроводжує їх у повсякденному житті. Ці результати показані на рис. 2.1.

81,9 % серед опитаних дружин відчують неспокій час від часу або більшу частину часу, що вказує на постійний ментальний дискомфорт. Страх можливих негативних подій — це емоційна реакція, яка виникає без чіткої реальної загрози, але супроводжується соматичними й когнітивними симптомами тривоги (напруження, серцебиття, внутрішнє тремтіння, настороженість, очікування небезпеки).

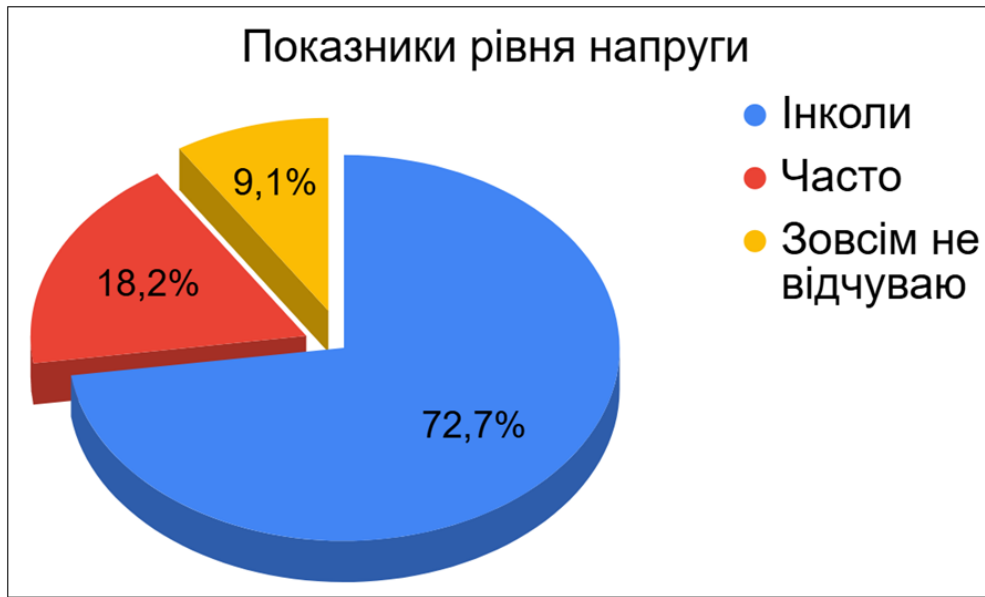


Рис. 2.1. Показники рівня напруги за методикою HADS- госпітальна шкала тривоги та депресії, %

У контексті емоційного вигорання або хронічного стресу цей стан є показником зниження відчуття безпеки та контролю над ситуацією. Людина схильна інтерпретувати нейтральні події як потенційно загрозливі, що посилює емоційне виснаження. Страх, що можливо щось станеться відчувають 36,4% опитаних жінок. Результат представлено на рис. 2.2.

Варто зазначити, що серед опитаних дружин військовослужбовців є значний вагомий рівень тривожності, яка виражається в постійній напрузі та нав'язливих депресивних думках. Серед жінок депресивні симптоми досить виражені вказуючи на глибоку втрату мотивації та радості. Тривожні симптоми виражені досить високо, проявляючись як хронічна напруга та здатність до релаксації.

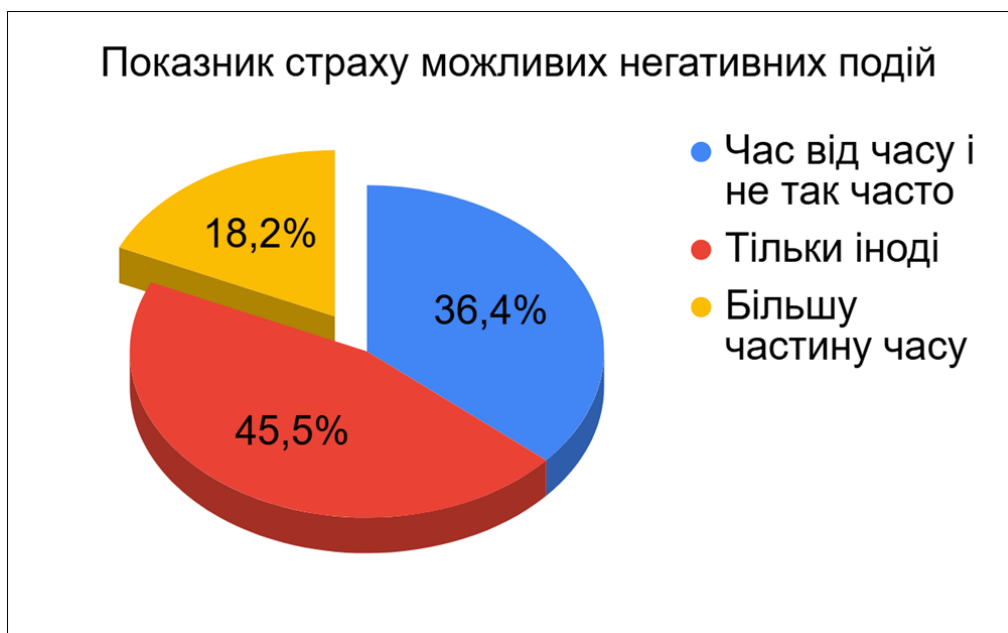


Рис.2.2. Показники рівня страху за методикою HADS, %

За результатами опитувальника емоційного вигорання К. Маслач усі показники емоційного виснаження є високими або критично високими. Критично висока потреба в ізоляції, а це 88,8% серед опитаних, (рис.2.3) дуже високе розчарування в роботі – 77,7%, а також високий рівень втоми серед жінок вже на початку робочого дня – 66,6%.(рис 2.4).

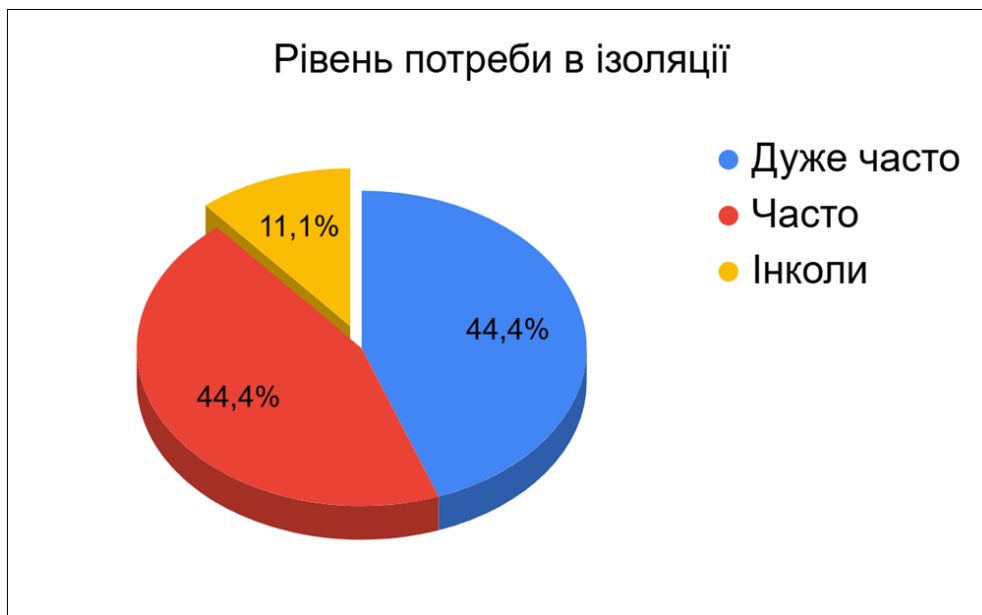


Рис.2.3. Рівень потреби в ізоляції за опитувальником К.Маслач, %

За шкалою емоційного виснаження в середньому – 63,4% опитаних жінок постійно відчують високий рівень виснаження та втоми. Такі показники свідчать про наявність стійкого емоційного перевантаження, що формується внаслідок тривалого психоемоційного напруження, надмірної відповідальності та недостатнього відновлення внутрішніх ресурсів.

За шкалою деперсоналізації в середньому 58,3% жінок регулярно відчують високий рівень цинізму та емоційного відчуження. Що свідчить про високий рівень деперсоналізації. Цей компонент синдрому емоційного вигорання характеризується емоційним віддаленням від людей, зниженням емпатійності, формуванням холодного, дистанційованого стилю спілкування. 77,7 % жінок відчують байдужість і втрату цікавості, 66,6% – стали більш черствими.



Рис.2.4. Відсоткове співвідношення рівня виснаження на початку робочого дня за опитувальником К.Масlach ,%

Варто зазначити, що 39,1% серед опитаних жінок регулярно не відчують достатнього відчуття компетентності та значущості своєї від своєї роботи, що

показує середній рівень редукції особистих досягнень, який погіршує ступінь вигорання.

Аналізуючи результати вибірки, можемо показати загальний стан емоційного вигорання серед жінок у відсотковому співвідношенні (див. рис.2.5). Найвищий показник спостерігається за шкалою емоційного виснаження – 35%, що свідчить про наявність емоційної втоми, втрату енергії та внутрішніх ресурсів. Показник деперсоналізації становить 25%, що вказує на помірний рівень байдужості та відсторонення у спілкуванні з оточенням. Редукція особистих досягнень – 20%, що характеризує зниження віри у власну професійну ефективність і задоволеність результатами діяльності.

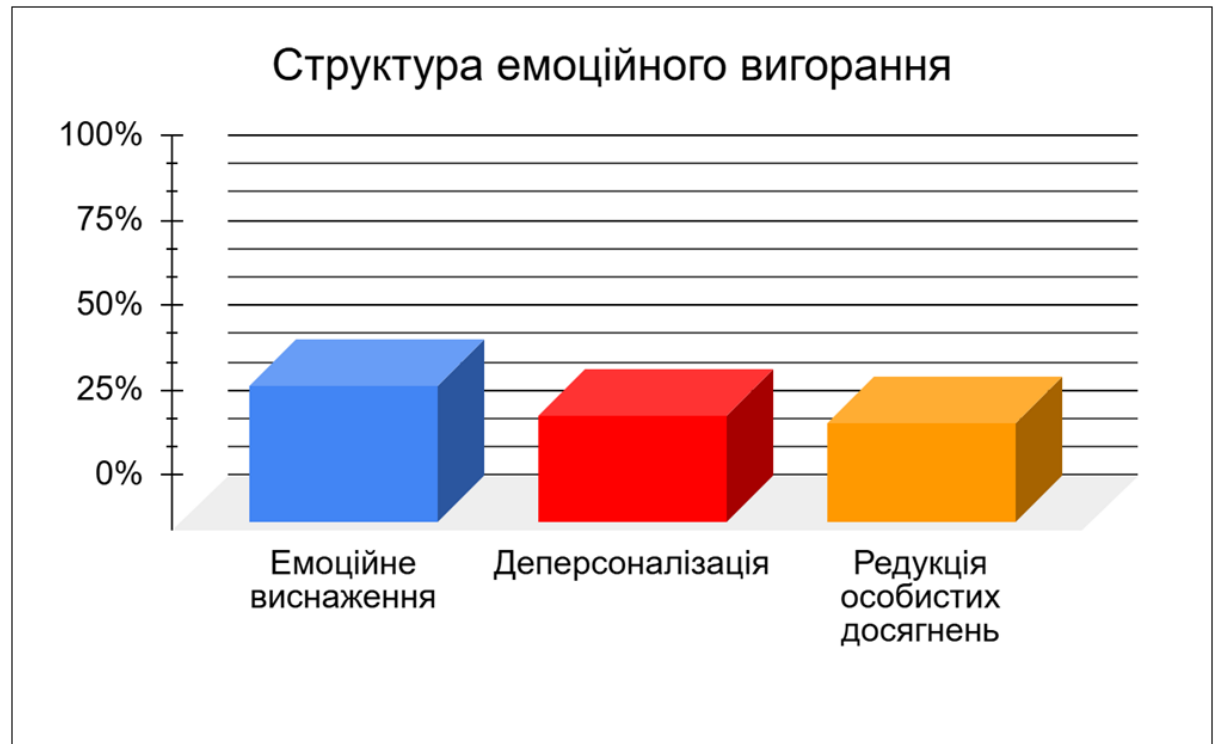


Рис.2.5. Відсоткове співвідношення результатів емоційного вигорання за шкалою К. Масlach, %

Продовженням нашого дослідження є висвітлення отриманих результаатів за опитувальником на вигорання та оцінку стресу Дж. Грінберга. Серед опитаних жінок, можна зробити висновок, що група перебуває у стані хронічного стресу та

вираженого вигорання, що впливає на роботу і на ментальне здоров'я дружин. 75% серед опитаних дружин втратили ініціативу і стали негнучкими. Це означає, що жінка здатна тільки на мінімум. 62,5 % відчують, що працюють гірше і втратили інтерес до роботи взагалі (рис.2.6). 75% – легко піддаються фрустрації (рис. 2.7). Це говорить про те, що жінки стають пасивними, бо виснажені.



Рис.2.6. Показники втрати інтересу до професійної діяльності

Це пряма ознака соматизації стресу, коли психологічна напруга переходить у фізичні недуги.



Рис.2.7. Показники фрустрації серед жінок по опитувальнику Дж.Грінберга

Варто зазначити, що 50% серед опитаних жінок – легко розгнівати. Це про часту зміну настрою. 62,5% – втратили почуття гумору. Це вказує на високу напруженість і не здатність до радості. Нервова система перевантажена, тому емоційні реакції стають різкими.

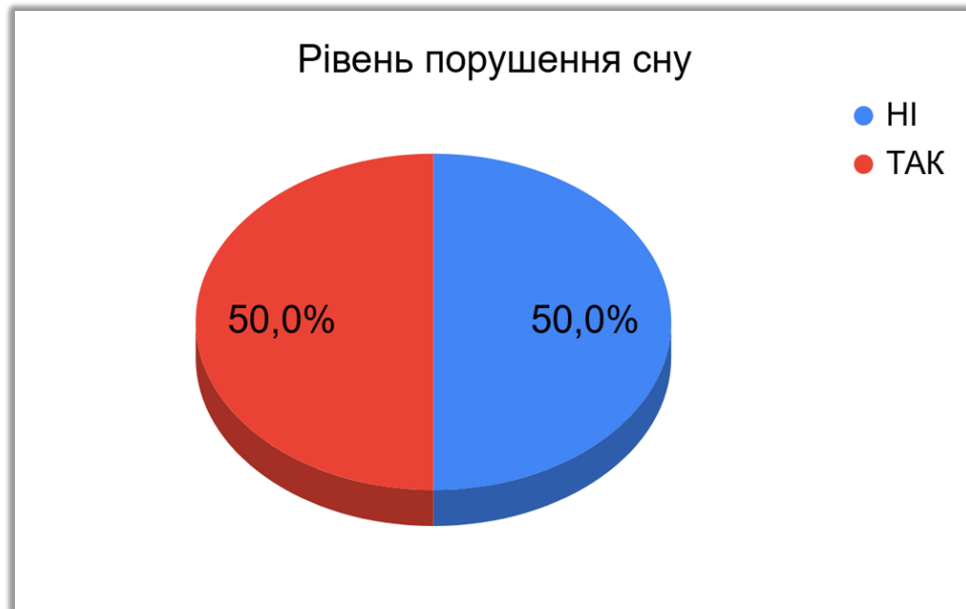


Рис. 2.8. Показники рівня порушення сну

Серед 75% жінок регулярно турбує головний біль. Це найяскравіший маркер того, що психічне здоров'я перейшло в тіло. 62,5% серед опитаних перебувають у постійній втомі, а половина 50% – мають проблеми із сном (рис.2.8).

Отже, якщо підсумувати, то можна зробити висновок, що група опитаних жінок перебуває у важкому стані. Високе професійне вигорання спровокувало хронічну тривогу та депресію, що, своєю чергою, призвело до погіршення фізичного здоров'я та робочої неефективності. Цей стан є сигналом до необхідності професійної психологічної допомоги та перегляду робочого навантаження

Емпіричне дослідження, проведене за методикою BASIC-Ph, дозволило проаналізувати індивідуальні способи психологічного реагування дружин військовослужбовців у ситуаціях напруження та визначити чинники, що сприяють формуванню або, навпаки, зменшенню проявів емоційного вигорання.

Представлені результати опитування, проведеного серед 50 респондентів, надають детальне уявлення про переважні механізми психологічного подолання стресу (копінгові стратегії). Загальний профіль вибірки характеризується значною орієнтацією на активні, раціональні та соціально-підтримуючі стратегії, що свідчить про домінування конструктивних і цілеспрямованих підходів до вирішення проблемних ситуацій. Аналіз проводився шляхом виокремлення відсотка респондентів, які обрали варіанти «часто», «дуже часто» та «завжди так роблю», як показників високого рівня використання відповідної стратегії.

Найбільш вираженими у дослідженій групі виявилися стратегії, спрямовані на раціональний аналіз та планування дій. Це вказує на переважання проблемно-орієнтованого копіngu, що є ознакою високої психологічної зрілості та відповідальності за вирішення життєвих викликів. Стратегія «Я аналізую ситуацію, щоб знайти раціональне рішення» отримала 100% підтримку (50 із 50 респондентів обрали «часто», «дуже часто» або «завжди»). Це абсолютний максимум, що підкреслює критичну роль когнітивного контролю та мисленнєвої обробки проблеми.

Також варто зазначити, що стратегії, пов'язані з розробкою чітких кроків і планів дій, також отримали високу оцінку: 72,7% та 81,8% відповідно. Це підтверджує, що замість пасивного уникнення, респонденти воліють активно структурувати кризову ситуацію для подальшого контролю.

Окрім того, високий показник позитивного мислення був зафіксований у питанні «Я уявляю, що ситуація вирішиться добре» (100% високих відповідей). Хоча це емоційно-орієнтована стратегія, у цьому контексті вона функціонує як когнітивний інструмент підтримання мотивації та віри у власну ефективність.

Значущість соціальної та духовної підтримки. Емоційно-орієнтований копінг у групі значною мірою реалізується через зовнішні ресурси – соціальне середовище та духовні переконання. Ці механізми виконують функцію емоційного розвантаження та підсилення внутрішньої стійкості.

Більшість респондентів (близько 63,6%) визнали, що спілкування з іншими та розповідь про проблеми приносять значне полегшення та допомагають впоратися зі стресом. Це свідчить про довіру до близького оточення як до джерела емоційної підтримки (рис.2.9).

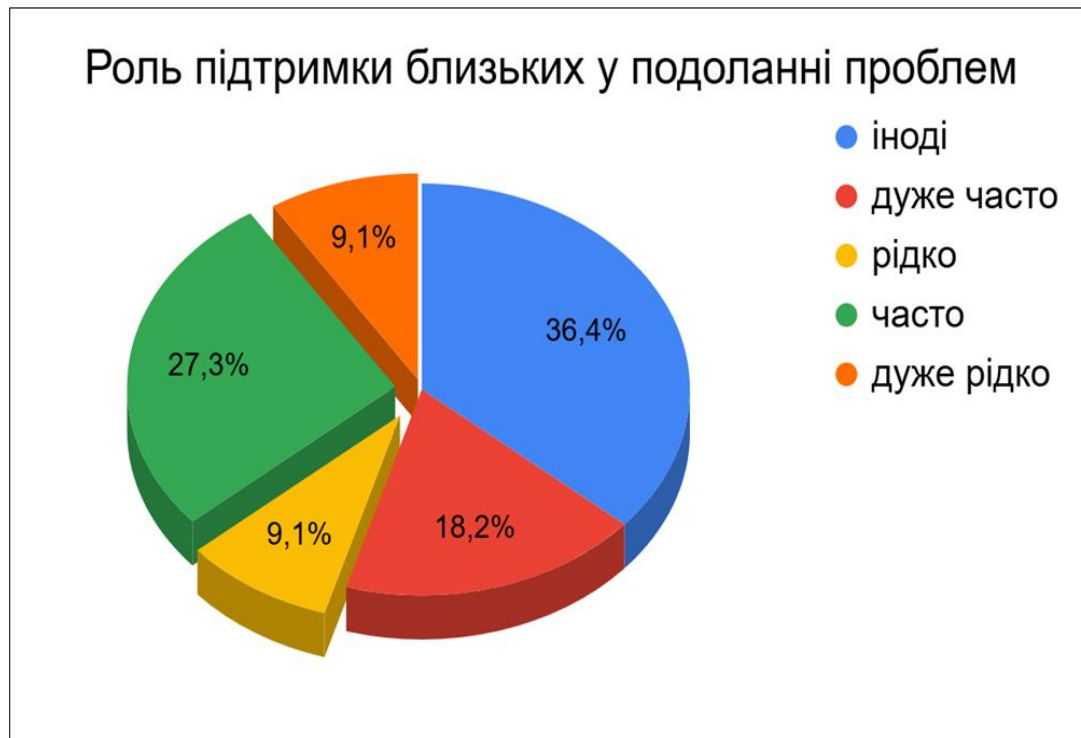


Рис. 2.9. Результати вибірки по рівню соціальної підтримки за методикою BASIC PH

Звернення до духовних або моральних переконань у стресі є однією з домінуючих стратегій, яку активно використовують 72,8% опитаних (рис. 2.10) Цей показник є вищим, ніж більшість соціальних чи поведінкових стратегій, що підкреслює важливість ціннісно-смислового рівня для стабілізації особистості під час кризи.



Рис. 2.10. Відсоткове співвідношення використання духовних і моральних ресурсів у стресових ситуаціях (за методикою BASIC Ph)

Емоційний та поведінковий копінг становлять окремий клас стратегій подолання стресу. Варто зазначити, що стратегії, пов'язані з безпосереднім вираженням емоцій та фізичною активністю, демонструють більшу активність та меншу концентрацію, ніж когнітивні. Здатність «легко висловлювати емоції» (плакати, сміятися) високо оцінили 63,6% респондентів, що свідчить про конструктивну модель емоційного реагування без пригнічення почуттів.

Стратегія «Я займаюся фізичною активністю, щоб зняти напругу» отримала лише 50% високих відповідей, а стратегія, що включає прогулянки, прибирання та рухливу діяльність (Питання 17), є більш популярною (72,7% високих відповідей). Це вказує на те, що рух і побутова активність цінуються вище, ніж власне спортивні заняття, як метод зняття напруги.

Варто зауважити, що стратегія «творчості» (малювання, письмо, музика) (Питання 11) є найбільш диференційованою: близько половини використовують її активно, тоді як значна частина (27,3%) – дуже рідко або ніколи. Це дозволяє припустити, що творчий копінг є індивідуально-специфічним і не є універсальним для даної групи.

Загалом по методиці BASIC-Ph результати дослідження показали, що респонденти мають здорові та ефективні способи боротьби зі стресом. Когнітивний контроль і планування (100% використання) – основа для активної зміни ситуації. Віра та цінності (72,7% використання) – внутрішній ресурс для стійкості та пошуку сенсу. Соціальна підтримка (63,6% використання) – механізм для зниження емоційного навантаження.

Емпіричне дослідження, проведене серед 50 дружин військовослужбовців, дозволило детально оцінити рівень емоційного вигорання, тривожності та депресивних проявів у цій групі. За результатами методики HADS було виявлено високий рівень внутрішньої напруги та ангедонії: більшість респонденток втратили інтерес до раніше приємних занять, 70% відчують млявість і зниження бадьорості, а 27% відчують уповільнення у виконанні повсякденних справ. Ці дані свідчать про наявність клінічно значущих депресивних симптомів, що потребують уваги фахівців.

Оцінка тривожності показала, що 81% жінок не здатні розслабитися, 54% взагалі не можуть досягти стану спокою, а 72,7% періодично відчують напруження, що підтверджує стійкий ментальний дискомфорт. Страх можливих непередбачуваних подій відчують 36,4% респонденток, що свідчить про наявність постійної тривожності у повсякденному житті.

Дані за опитувальником К. Маслач виявили високий або критично високий рівень емоційного виснаження: 88,8% жінок мають потребу в ізоляції, 77,7% відчують розчарування у своїй діяльності, 66,6% страждають від підвищеної втоми вже на початку робочого дня. Середні показники емоційного виснаження

складають 63,4%, деперсоналізації – 58,3%, а редукції особистих досягнень – 39,1%. Це свідчить про високий рівень професійного вигорання, емоційне дистанціювання та втрату мотивації.

Варто зазначити, що за методикою Дж. Грінберга було виявлено, що більшість жінок перебуває у стані хронічного стресу: 75% втратили ініціативу та гнучкість, 62,5% відчують зниження продуктивності, 75% легко піддаються фрустрації, 62,5% втратили почуття гумору, 50% мають порушення сну, а 75% страждають від головного болю. Ці дані свідчать про соматизацію стресу та високу нервову напруженість, що проявляється у різкій зміні настрою та емоційній нестійкості.

Також, результати, отримані за методикою BASIC-Ph, показали, що респондентки активно використовують когнітивні та проблемно-орієнтовані стратегії: 100% аналізують ситуацію та планують кроки для її вирішення. Значною мірою застосовуються позитивне мислення (100%), соціальна підтримка (63,6%) та звернення до духовних і моральних ресурсів (72,7%). Емоційне розвантаження через фізичну активність або творчість менш поширене, що свідчить про перевагу когнітивних та планувальних механізмів подолання стресу.

Отже, отримані дані свідчать, що дружини військовослужбовців перебувають у стані значного емоційного та професійного вигорання. Водночас більшість респонденток демонструє здорові та ефективні способи подолання стресу, спираючись на когнітивний контроль, соціальну та духовну підтримку. Ці результати підкреслюють необхідність профілактичних і корекційних заходів, включаючи психологічну допомогу, оптимізацію навантаження та розвиток ефективних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПРОТИДІЇ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ДРУЖИН ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Обґрунтування програми профілактики розвитку емоційного вигорання дружин військовослужбовців

Сучасна соціально-політична ситуація в Україні, зокрема тривалий військовий стан, створює значне психологічне навантаження не лише на військовослужбовців, але і на їх дружин [2]. Вони часто перебувають у стані постійної тривоги за життя та здоров'я чоловіків, виконуючи численні обов'язки, пов'язані з вихованням дітей, веденням господарства та забезпеченням стабільності в родині. У таких умовах значно зростає ризик розвитку емоційного вигорання.

Результати проведеного дослідження підтвердили наявність у більшості респонденток ознак емоційного вигорання: зниження інтересу до діяльності, втрата ініціативи, зростання рівня фрустрації, емоційна нестабільність та апатія. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого психологічного втручання, спрямованого на відновлення внутрішніх ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості.

Тому розроблення програми профілактики та протидії розвитку емоційному вигоранню, спрямованому на підтримку психологічної стійкості та підвищення якості життя дружин військовослужбовців, є критично необхідним і становить основну практичну мету даного дослідження.

Метою програми є зниження рівня емоційного вигорання у дружин військовослужбовців шляхом формування ефективних механізмів психологічної саморегуляції, розвитку ресурсних стратегій подолання стресу, зміцнення

соціальної підтримки та підвищення рівня усвідомленості власних потреб та можливостей.

Ми сформуваємо наступні завдання програми:

1. Ознайомити учасниць із сутністю феномену вигорання, причинами симптомами та наслідками.
2. Сприяти розвитку навичок самоспостереження та самопідтримки.
3. Сформувати позитивне ставлення до себе, своїх життєвих ролей та власних досягнень.
4. Розвинути навички конструктивного спілкування, взаємодопомоги та підтримки в сімейному та соціальному середовищі.
5. Ознайомити з методами релаксації, дихальними практиками та засобами зняття напруги.
6. Підвищити мотивацію до фізичної активності.

Сучасна психологічна наука визначає низку провідних напрямів і методів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості особистості.

1. Соціально-психологічні ресурси охоплюють підтримувальне соціальне оточення, налагоджені міжособистісні зв'язки, а також заходи з психологічної просвіти, формування та розвитку психологічної культури особистості. Саме ці фактори забезпечують людині відчуття захищеності, довіри та належності до спільноти.

2. Особистісні ресурси включають внутрішні характеристики, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій: активну мотивацію до саморозвитку, позитивне ставлення до життя, адекватну самооцінку, сформовану Я-концепцію, розвинені емоційно-вольові якості, а також усвідомлене ставлення до власного здоров'я як до цінності.

3. Інформаційні та інструментальні ресурси передбачають здатність особистості контролювати життєві ситуації, гнучко адаптуватися до змін, володіти

знаннями та практичними навичками саморегуляції, а також застосовувати інтерактивні техніки для конструктивної зміни себе та навколишнього середовища.

У ході дослідження нами окреслено основні напрямки профілактики та подолання емоційного вигорання. Передусім важливим є формування мотивації до розвитку стресостійкості, що передбачає прагнення особистості підвищувати власну психологічну витривалість і гармонійно реагувати на життєві виклики за допомогою різноманітних технік саморегуляції та психологічних практик.

Другим напрямом є забезпечення особистості необхідними психологічними знаннями про природу стресу, його детермінанти, особливості індивідуального реагування та можливі наслідки. Така психоосвіта сприяє розвитку усвідомленого ставлення до власного емоційного стану й формуванню навичок самоконтролю.

Важливу роль відіграє оптимізація психологічного стану особистості, яка полягає у зниженні рівня емоційного напруження, відновленні внутрішніх ресурсів, розвитку здатності до відпочинку та релаксації. Не менш значущим є розвиток вольових якостей, що забезпечують здатність діяти цілеспрямовано навіть у складних або фруструючих умовах.

Окрему увагу слід приділяти попередженню виникнення стресових станів, що передбачає проведення психоедукаційних заходів, спрямованих на підвищення психологічної грамотності та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Завершальним компонентом профілактичної роботи виступає формування позитивного мислення, що дозволяє людині раціонально оцінювати події, знаходити оптимальні способи виходу із стресових ситуацій, уникати дії деструктивних емоційних чинників і зберігати внутрішній баланс.

Варто зазначити, що програма профілактики та протидії розвитку вигорання для дружин військовослужбовців не лише розширить знання щодо проблеми вигорання, але й оснащує їх конкретними інструментами для ефективного управління стресом та вигоранням. Після закінчення програми жінки зможуть ефективніше керувати своїм емоційним станом, підвищаться навички комунікації,

що призведе до покращення якості самопомоги та зниження рівня помилок, пов'язаних зі стресом та вигоранням. Крім того, програма сприятиме підтримці здорового способу життя серед дружин військовослужбовців та розвитку їхньої стійкості до негативних емоційних впливів [20].

3.2. Структура програми профілактики розвитку емоційного вигорання

Етапи реалізації програми (12 занять):

1. Діагностично-мотиваційний етап (1-2 заняття), на якому проводиться оцінка психоемоційного стану жінки за допомогою анкетування, тестування, а саме – опитувальник емоційного вигорання К. Масlach, методика HADS, методика дослідження синдрому вигорання Дж. Гринберга. Метою даного етапу є формування усвідомлення проблеми вигорання, актуалізація мотивації до змін.

Методи і техніки:

1. Групове обговорення «Мій стан зараз» – діагностична вправа, під час якої учасниці відкрито діляться своїми актуальними емоційними та фізичними переживаннями, що сприяє актуалізації проблеми та створення атмосфери довіри в групі.

2. Міні-лекція «Що таке вигорання і як воно формується?».

3. Діагностика за поданими вище методиками.

4. Вправа «Колесо життєвого балансу» – оцінка основних сфер життя.

5. Техніка «Мій ресурс сьогодні» – усвідомлення та візуалізація тих внутрішніх ресурсів або зовнішніх джерел сили, підтримки чи енергії, які доступні тут і тепер.

На даному етапі очікується усвідомлення власного емоційного стану та визначення зон ризику.

2. Другий етап - розвиток навичок саморегуляції (3-4 заняття). Мета даного етапу – навчити учасниць керувати рівнем напруги, знижувати стрес та тривогу. Основні техніки, які використовуються:

- дихальні вправи («4-7-8», квадратне дихання);
- техніка «Безпечне місце» – класична уявна вправа в травма-фокусованій терапії, спрямована на швидке зниження тривоги та на саморегуляцію;
- вправа «Заземлення» – повернення в «тут і тепер» через тілесні відчуття;
- коротка медитація «5 відчуттів». Ця техніка є формою заземлення та усвідомленості, що швидко повертає увагу з тривожних думок у теперішній момент через п'ять зовнішніх відчуттів (назвати п'ять речей одного кольору, чотири звуки, три відчуття, два запахи та один смак).

Також на даному етапі використовуємо такі завдання – скласти власний набір щоденних практик відновлення та вести щоденник емоцій.

3. Третій етап- Когнітивна перебудова (6-8 заняття). Мета даного етапу – змінити деструктивні переконання, що сприяють вигоранню. Етап когнітивна перебудова сприяє формуванню гнучкого мислення та підвищення самоефективності. Завдання – виявити три типові негативні переконання про себе («я не справлюсь», «я слабка», «я нікому не потрібна») та замінити їх адаптивними твердженнями.

Техніки для використання когнітивної перебудови:

- ідентифікація автоматичних думок та когнітивних викривлень. На цьому етапі усвідомлюються миттєві, часто негативні думки, що виникають у відповідь на події та виявляються систематичні помилки мислення.
- «думка-емоція-поведінка-результат». Метою цього циклу – показати взаємозв'язок між мисленням та реакцією на стрес.

– вправа «докази «за» і «проти». Її суть полягає у систематичному аналізі об'єктивних фактів, які або підтверджують («за»), або спростовують («проти») ту чи іншу дисфункційну думку, що викликає емоційний дистрес.

4. Четвертий етап. Ресурсна активація (9-11 заняття) – зростання життєвої енергії, підтримки та сенсу. Мета – активізувати особистісні, духовні та соціальні ресурси. Завданням даної техніки – створити «ресурсний план відновлення» на тиждень, додати хоча б одну подію для фізичного або емоційного відновлення (сон, масаж, басейн, творчість, рух).

Техніки, які варто застосувати:

- робота з моделлю BASIC RH- визначення учасницями каналів подолання стресу та активізація інших каналів;
- арт-техніка «Моє дерево ресурсу»-відображає зображення власних опор (коріння- віра, гілки-соціальні зв'язки, плоди- досягнення);
- групова робота «Мережа підтримки» (визначення кола ресурсних контактів);
- техніка «Лист подяки» – емоційне розвантаження через усвідомлення позитивних подій.

5. П'ятий етап. Інтеграція та профілактика рецидиву (12 заняття). Дана техніка передбачає інтеграцію навичок у повсякденне життя, підвищення самоконтролю та зниження рівня емоційного вигорання. Мета: закріплення навичок, розробка особистого плану самодопомоги.

Техніки:

- колективне обговорення – «Що я змінила в своєму житті?»;
- вправи на усвідомлення успіхів – «Мій прогрес за 12 тижнів»;
- техніка «Мій компас підтримки»- створення карти дій в разі повернення симптомів.

Варто зазначити, що запропонована програма є ефективним інструментом психологічної допомоги дружинам військовослужбовців, які переживають

хронічний стрес і симптоми емоційного вигорання. Вона базується на сучасних наукових підходах до психокорекційної практики, поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, а також інтегрує духовно-сміслові ресурси, що відповідає українському культурному контексту. Її впровадження сприяє відновленню внутрішньої рівноваги, зниженню ризику психоемоційних порушень та зміцненню психологічної стійкості жінок у період воєнних викликів.

Варто додати, що ефективність зазначених технік та методів підтверджується їх комплексним впливом на різні рівні функціонування особистості. Практики саморегуляції та релаксації сприяють зменшенню фізіологічної напруги, нормалізації гормонального фону (зокрема, рівня кортизолу) та стабілізації діяльності нервової системи [17]. Завдяки цьому людина здатна зберігати внутрішню рівновагу навіть у стресових обставинах, що істотно знижує ризик розвитку емоційного виснаження.

Техніки раціонального планування часу забезпечують упорядкованість у виконанні щоденних завдань, дозволяють ефективніше розподіляти ресурси та зменшують відчуття перевантаженості, яке часто є передумовою вигорання.

Методи арт-терапії, практики вдячності та формування позитивного мислення позитивно впливають на емоційну сферу, допомагаючи усвідомлювати, приймати й трансформувати негативні переживання. Завдяки цьому підвищується рівень задоволеності власною діяльністю, що виступає важливим ресурсом для представників допомагаючих професій [2].

Тілесно-орієнтовані підходи – такі як фізична активність, дихальні вправи чи техніка «заземлення» – позитивно позначаються не лише на психоемоційному стані, але й на загальному фізичному здоров'ї, підвищуючи стійкість до стресу та здатність до відновлення.

Групова форма роботи, а також розвиток навичок ефективної комунікації сприяють створенню атмосфери взаємної підтримки, що дозволяє уникнути почуття ізоляції та безпорадності. Відчуття колективної згуртованості та

можливість відкрито ділитися власними емоціями знижують ризик емоційного вигорання та підвищують рівень психологічної безпеки у середовищі.

Отже, комплексне застосування описаних підходів забезпечує їхню результативність, оскільки вони враховують як індивідуальні потреби жінки, так і соціально-груповий контекст. Кожен метод спрямований на формування нових моделей поведінки й стабільних навичок емоційної саморегуляції, що допомагають уникати надмірного емоційного залучення, підтримувати оптимальний рівень працездатності та зберігати благополуччя в довготривалій перспективі. Застосування цих підходів у системі профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання є науково обґрунтованим і доцільним, оскільки сприяє формуванню здорового, стресостійкого й ресурсного середовища.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячено актуальній проблемі психологічних детермінант емоційного вигорання дружин військовослужбовців, що набуває особливої гостроти в умовах тривалих бойових дій та системної невизначеності.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що синдром емоційного вигорання варто розглядати не лише як феномен професійної деформації (за класичною моделлю К. Масlach), а й як специфічну реакцію адаптації-дезадаптації на хронічний сімейний стрес. Для дружин військовослужбовців емоційне вигорання є результатом тривалого дисбалансу між витраченими психоемоційними ресурсами та їх поповненням в умовах хронічної тривоги та соціальної ізоляції.

Варто зазначити, що теоретичний аналіз проблеми дозволив здійснити комплексне структурування чинників, що виступають детермінантами ризику розвитку синдрому емоційного вигорання у дружин військовослужбовців. Ми розподілили ці психологічні чинники на три групи за рівнем їхнього впливу: від внутрішнього світу особистості до зовнішнього соціального контексту.

1. Особистісні детермінанти формують індивідуальну вразливість дружин військовослужбовців до емоційного вигорання та визначають їхню здатність до адаптації в умовах хронічного стресу. Ключовим чинником є стратегії подолання стресу (копінг-стратегії): використання дезадаптивних копінгів, таких як пасивне очікування є критичним, оскільки вони не сприяють вирішенню проблеми, а лише прискорюють виснаження психоемоційних ресурсів. На противагу, активні та проблемно-орієнтовані стратегії слугують надійним захисним буфером. Значний вплив має також вираженість тривоги. Висока особистісна тривожність створює фон емоційної напруги та підвищує загальну вразливість до стресорів, тоді як ситуативна тривожність, спровокована конкретними подіями (наприклад, невизначеністю зі зв'язком), прямо індукує хронічну психофізіологічну напругу, що є безпосередньою причиною емоційного виснаження.

2. Варто зазначити про важливу роль сімейних детермінант, оскільки вони відображають якісні показники внутрішньосімейних відносин та значні рольові зміни, які неминуче відбуваються у родині у зв'язку зі службою військовослужбовця. Недоліки у цій сфері часто призводять до емоційного перевантаження дружини та її відчуття ізоляції навіть у найближчому оточенні. Відкрите, підтримуюче спілкування слугує важливим психологічним ресурсом. Навпаки, недововленість, конфлікти або замовчування про труднощі створюють емоційну напругу, яку дружина змушена долати самотійно.

Якість спілкування з дітьми також має велике значення. Необхідність одноосібно виконувати подвійні ролі в сім'ї часто веде до перевантаження. Емоційні та поведінкові проблеми дітей є додатковим стресором, оскільки вони вимагають в матері додаткових енерговитрат.

3. Варто додати і зовнішні чинники, які можуть виступати як потужним захисним ресурсом, так і, у випадку їхнього дефіциту, значно посилювати вигорання через соціальну ізоляцію та брак підтримки. Дефіцит соціальної підтримки (допомога з побутом, доглядом за дітьми) прямо збільшує фізичне та рольове навантаження. Брак емоційної підтримки (співчуття, розуміння власного досвіду) сприяє розвитку деперсоналізації та відчуття самотності у горі. Якість взаємодії з іншими дружинами та командуванням може бути потужним буфером, який забезпечує відчуття безпеки та приналежності. Ізоляція чи негативний досвід взаємодії можуть поглибити відчуття відчуженості та несправедливості. Варто сказати, що доступність до кваліфікованої психологічної допомоги безпосередньо впливає на внутрішні ресурси жінок. А її відсутність – змушує жінку самотійно долати труднощі, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Проведене емпіричне дослідження дозволило кількісно та якісно оцінити ступінь вираженості його ключових компонентів. Найбільш критичними компонентами синдрому є емоційне виснаження та деперсоналізація. Середній відсоток респондентів, які регулярно відчувають високу вираженість симптому,

становить 63,4%. Це свідчить про високий рівень виснаження життєвих ресурсів, що є центральною ланкою синдрому емоційного вигорання і відображає відчуття перевантаження, спустошеності та зниження емоційного фону. Середній відсоток респондентів, які регулярно відчують цинізм та емоційне відчуження, становить 58,3%. Це також оцінюється як високий рівень деперсоналізації. Почуття компетентності та значущості своєї роботи/ролі, становить 39,1%. Це відповідає середньому рівню редукції особистих досягнень.

Варто зазначити, що результати даного дослідження мають вагомe практичне значення для системи психологічної допомоги військовим родинам. Виявлення конкретних психологічних детермінант дозволяє перейти від загальної терапії до цілеспрямованої та диференційованої профілактики емоційного вигорання. Саме з цією метою нами була створена комплексна програма профілактики та корекції емоційного вигорання дружин військовослужбовців. Програма побудована на емпірично підтверджених даних і спрямована на нейтралізацію ключових чинників ризику. Такий підхід забезпечить надання своєчасної, науково обґрунтованої та цільової допомоги, що є необхідною умовою для збереження психологічного здоров'я та соціальної стійкості сімей військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алчанова Олена. Разом, але не поруч: як підтримувати стосунки на відстані під час війни. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/razom-ale-ne-poruch-yak-pidtrymuvaty-stosunky-na-vidstani-pid-chas-vijny> (дата звернення: 20.09.2025).
2. Беловолченко А. Що переживають дружини воїнів – досвід HR PROGRAM MANAGEMENT. URL: <https://gamedev.dou.ua/articles/what-soldiers-wives-experience> (дата звернення: 15.08.2025).
3. Борищук В. О. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання. *Socialpharmacyinhealthcare*. 2015. №1. С. 65-72.
4. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту*: матер. Міжнар. Науково-практична конф. (26-27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24-29.
5. Вавринів О. С., Христук О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 2. С. 11-15.
6. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ., 2012. Т. 5. № 12. С. 16-22.
7. Барабой В. А., Резніков О. Г. Фізіологія, біохімія і психологія стресу. Київ: Інтерсервіс, 2013. 314 с.
8. Яськів І. Емоційне вигорання: причини, симптоми, стадії та як боротися з ним. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/emocijne-vygorannya-prychyny-symptomy-stadiyi-ta-yak-borotysya-z-nym>
9. Величко А. Основні детермінанти емоційного вигорання особистості. *Вісник Київського Ін-ту бізнесу та технологій*. 2012. № 1 (17). С. 89.

10. Галецька І., Кліманська М., Климанська Л. Психологічний дистрес переживання дев'яти місяців війни цивільним населенням України. *Український психологічний журнал*. 2022. №2 (18). С. 45–67.
11. Дідик Н. Ф. Особливості організації групової психологічної роботи з дружинами військовослужбовців: від соціальної потреби до індивідуального запиту. *Актуальні проблеми психології*: Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 2019. С. 100-120.
12. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ: Главник, 2007. 125 с.
13. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи: у 3 т. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.
14. Шевчук В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус*. 2020. № 17. С. 123-130.
15. Галан Л. Як комунікувати з військовими: недоречні фрази та слова. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-ne-poranyty-slovom-nedorechni-frazy-u-spilkuванні-z-vijskovymu> (дата звернення: 21.09.2025).
16. Гонтар В. Як підтримати дружину військового. Поради від психологині. URL: <https://misto.media/articles/legend/2158-іак-pidtrymaty-druzynu-viyskovoho-porady-vid-psykholohyni> (дата звернення: 21.09.2025).
17. Главацька О. Л. Попередження професійного вигорання працівників соціальної сфери, 2020. 180 с.
18. Грішин Є. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Психологія*. 2021. С. 62-81.
19. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Актуальні проблеми психології*: Консультативна психологія і психотерапія: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. С. 124-151.

20. Іванашко О. Є. Професійна адаптація і професійне вигорання особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. 2007. № 19 (43). С. 82-85.
21. Камащенко Н. Як говорити з жінками, які чекають близьких з фронту: поради психологині. URL: <https://mc.today/uk/yak-govoriti-z-zhinkami-shho-chekayut-blizkih-z-frontu-poradi-psihologini> (дата звернення: 21.09.2025).
22. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. 2022, 52 с.
23. Ковальчук Л. Депресія, безсилля, ПТСР. Як подолати війну всередині нас і залишатися ресурсним. URL: <http://surl.li/qezupz> (дата звернення: 02.10.2025).
24. Коваленко Л. В. Емоційне вигорання: теорія і практика. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2011.
25. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. № 7. С. 210-218.
26. Коширець В.В. Особливості надання психологічної допомоги особам з ПТСР. *Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 8. Рівне, 2017. С. 128-133.
27. Коширець В.В., Мельник А.П., Шкарлатюк К.І. (2024). Психологічні особливості прояву посттравматичних стресових розладів у цивільного населення під час війни. *Психологічні студії*. № (2). С. 54-61.
28. Корольчук М. С. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів. Київ, 2014. 275 с.
29. Кузів О. Є. Психофізіологія: курс лекцій навч. посібн. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.
30. Лентянчик О. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни. URL: <http://surl.li/sjmgqw> (дата звернення: 02.10.2025).
31. Лінде М. Психологічне консультування: теорія та практика. Київ: Академія, 2021. 256 с.

32. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ: НАВС, 2019. 54 с.
33. Марищук В. Л. Поведінка та саморегуляція людини за умов стресу. Львів, 2021. 254 с.
34. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема., Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна», 2(1), 2012, 444-452.
35. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики "Діагностика рівня емоційного вигорання" В. В. Бойко / М. С. Міщенко // Молодий вчений. - 2015. - № 4(3). - С. 103-105. - URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_4\(3\)__26](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2015_4(3)__26).
36. Медична та соціальна реабілітація: навчальний посібник / за заг. ред. І. Р. Мисули, Л. О. Вакуленко. Тернопіль: ТДМУ, 2005. 402 с.
37. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Т. XI. Вип. 6. Кн. II. С. 103-113.
38. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів: ЛДУВС, 2015. 324 с.
39. Панченко О. Мій не створений для війни. Як порозумітися сім'ям цивільних та військових. URL: <https://www.village.com.ua/village/city/how-it-works-city/350261-military-and-civil-families> (дата звернення: 02.10.2025).
40. Ройз С. Як це бути дружиною військового. 11 важливих речей, які потрібно знати кожному. URL: https://nv.ua/ukr/opinion/viyna-v-ukrajini-yak-ce-but-i-druzhinoyu-viyskovogo-zsu-osobistiy-dosvid-50374324.html#goog_rewarded (дата звернення: 02.10.2025).
41. Сирота О. В. Причини та наслідки стресу. Керування стресом. URL: <http://repository.vsau.org/getfile.php/2225.pdf> (дата звернення: 17.08.2025).
42. Стрес і психологічна травма. Що з нами відбувається зараз. URL: <http://surl.li/kethin> (дата звернення: 17.08.2025).

43. Стрес і людина: медико-психологічна допомога при стресових розладах: метод. посібник/ за ред. Пінчук І.Я. Київ, 2014. 92 с.
44. Служба психосоціальної підтримки дружин військовослужбовців. «Як спілкуватись з чоловіком, коли він на війні?» URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/yak-spilkuvatysya-z-cholovikom-koly-vin-na-vijni-rekomendacziyi-na-osnovi-dosvidu-druzhyny-zahysnykiv-ta-samyh-vijskovykh (дата звернення: 17.08.2025).
45. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова та ін. Київ: Наш формат, 2017. 168 с.
46. Татік Ю. Що турбує дружин військовослужбовців і як цьому зарадити. URL: https://censor.net/ua/blogs/3430867/scho_turbu_drujin_vyiskovoslujbovtsv_yak_tsomu_zaraditi (дата звернення: 17.08.2025).
47. Туриніна О. Л. Психологія травмуючи ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
48. Федоренко Р.П., Коширець В.В., Шкарлатюк К.І. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*. № 8 (26), 2022. С. 408-421.
49. Хаустова Л. «Приймати зміни один одного». Як спілкуватися з військовими рідним та знайомим – поради від психолога. URL: <https://www.6262.com.ua/news/3540864/prijmati-zmini-odin-odnogo-ak-spilkuvatisa-z-vijskovimi-ridnim-ta-znajomim-poradi-vid-psihologa> (дата звернення: 17.08.2025).
50. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
51. Шелков В. Ю. Профілактика стресу методами психологічної саморегуляції. *Український медичний часопис*. 2009. № 2 (70). С. 57-59.

52. Шараєва О. І., Малина О. Г. Особливості психоемоційних станів дружин військовослужбовців. *Молода наука Запорізького національного університету*, Запоріжжя, 2024. № 1. С. 486

53. Шкарлатюк, К. І., & Коширець, В. В. (2023). Психологічні детермінанти стрес-долаючої поведінки військовослужбовців. *Психологічні студії*, (1), 69–75. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.10>.