

Отримано: 12 листопада 2025 р.

Прорецензовано: 18 листопада 2025 р.

Прийнято до друку: 26 листопада 2025 р.

email: ruslana.kalamazh@oa.edu.ua

olha.hotsiuk@oa.edu.ua

DOI: <http://doi.org/10.25264/2415-7384-2025-19-64-70>

Каламаж Р. В., Гоцюк О. Л. Психологічні особливості профілактики емоційного вигорання членів родин українських військовослужбовців в умовах воєнного стану. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : серія «Психологія»*. Острого : Вид-во НаУОА, 2025. № 19. С. 64–70.

УДК: 159.944.4-058.65:355.01

**Каламаж Руслана Володимирівна,**

*доктор психологічних наук, професор,  
проректор з навчально-виховної роботи,*

*Національний університет «Острозька академія»  
ORCID-ідентифікатор: <https://orcid.org/0000-0002-2051-0732>*

**Гоцюк Ольга Леонідівна,**

*студентка другого (магістерського) рівня здобуття  
вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»,  
Національний університет «Острозька академія»*

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЧЛЕНІВ РОДИН УКРАЇНСЬКИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*У статті розкрито психологічні особливості профілактики емоційного вигорання членів родин українських захисників з урахуванням метакогнітивного, емоційного, адаптаційно-поведінкового та соціально-психологічного рівнів його прояву. Результати проведеного емпіричного дослідження поглиблюють розуміння цього багаторівневого феномену та доповнюють наявні практичні підходи щодо його вивчення.*

*На підставі встановлених закономірностей розвитку емоційного вигорання запропоновано трьохетапну систему профілактики – первинну, вторинну та третинну, – яка враховує індивідуальні особливості, рівні прояву вигорання, а також вікові й гендерні характеристики респондентів.*

*Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням програм довгострокової психологічної підтримки членів родин українських військовослужбовців, вивченням динаміки емоційного вигорання у післявоєнний період, а також удосконаленням психокорекційних заходів, які сприятимуть підвищенню загальної психологічної стійкості родин та якості їхнього життя.*

**Ключові слова:** емоційне вигорання, члени родин військовослужбовців, психологічна профілактика, тривожність, резильєнтність, копінг-стратегії, соціальна підтримка.

**Ruslana Kalamazh,**

*Doctor of Psychological Sciences, Professor,  
The National University of Ostroh Academy  
ORCID-ID: <https://orcid.org/0000-0002-2051-0732>*

**Olha Hotsiuk,**

*student of the second (master's) level of higher education, specialty 053 "Psychology",  
The National University of Ostroh Academy*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT IN FAMILY MEMBERS OF UKRAINIAN SERVICEMEMBERS UNDER MARTIAL LAW

*The article reveals the psychological features of preventing emotional burnout among family members of Ukrainian defenders, taking into account the metacognitive, emotional, adaptive-behavioral, and socio-psychological levels of its manifestation. The results of the empirical study deepen the understanding of this multilevel phenomenon and complement existing practical approaches to its study.*

*Based on the established patterns of emotional burnout development, a three-stage prevention system is proposed—primary, secondary, and tertiary—which takes into account individual characteristics, levels of burnout manifestation, as well as the age and gender characteristics of respondents.*

*Prospects for further research are related to the development of programs for long-term psychological support for family members of Ukrainian military personnel, the study of the dynamics of emotional burnout in the post-war period, and the improvement of psychocorrectional measures that will contribute to increasing the overall psychological stability of families and their quality of life.*

**Keywords:** emotional burnout, family members of military personnel, psychological prevention, anxiety, resilience, coping strategies, social support.

**Постановка проблеми.** Проблема психологічної профілактики та подолання емоційного вигорання членів родин українських захисників є однією з найактуальніших проблем сьогодення, а особливо в умовах, коли країна перебуває в стані війни, виборюючи власну незалежність та територіальну цілісність. Члени родин військовослужбовців чуттєво переживають цей період, оскільки відчувають постійну тривогу, невизначеність, втому, апатію, страх за життя та здоров'я захисника, додаткові навантаження, які пов'язані зі зміною ролей тощо. З огляду на велику кількість досліджень, проблема емоційного вигорання, хоча й має широку увагу в науковому полі, проте існує необхідність доповнення теоретичних конструкцій, що стосуються досліджуваного феномена у членів родин українських захисників. Дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання серед згаданої категорії осіб сприяє розкриттю механізмів і закономірностей його прояву в умовах війни, зокрема через аналіз чинників, що впливають на їх психоемоційний стан, а розробка ефективних стратегій психологічної підтримки та профілактики вигорання, враховуючи особистісні рівні його прояву, сприятиме підвищенню якості життя сімей захисників в умовах війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив встановити, що нині немає єдиного підходу щодо визначення поняття емоційного вигорання. Багато вітчизняних науковців розглядають цей феномен як дезадаптаційний процес, який знижує резильєнтність особистості, дестабілізує її міжособистісні взаємовідносини, що часто призводить до невротичного реагування з подальшими психосоматичними розладами.

Загалом проблему емоційного та професійного вигорання, як складного феномену, широко відображено у наукових працях українських дослідників: І. Пасічника, М. Августюк, В. Демидюка, В. Борисенка (емоційне вигорання військовослужбовців), Ю. Жогно (емоційне вигорання педагогів), В. Москальця, Т. Колтунович (професійне вигорання), Т. Титаренко, О. Кляпець (емоційне вигорання в сім'ї), О. Грицюк, Г. Дьоміна, М. Міщенко (професійне вигорання психологів), Л. Карамушка (професійне вигорання підприємців, вчителів), О. Хайрулін (професійне вигорання військовослужбовців), Є. Калюжна, Н. Булатевич, В. Лук'янець (емоційне вигорання батьків в умовах війни) та інші.

Зокрема, емоційне вигорання розглядають як комплексний психофізіологічний феномен, що виникає у процесі тривалого емоційного навантаження в діяльності та спричиняє вияв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості та стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації [6]; як комплексну структуру, що включає когнітивний, поведінковий та емоційно-вольовий компоненти, кожен із яких відіграє ключову роль у формуванні та підтриманні згаданого стану [2]; як стан особистості з тенденцією до прогресуючої негативної динаміки, який виходить за межі суто індивідуального самопочуття та впливає на ширший спектр психічного функціонування [15]; як стан особистості, що характеризується поступовою втратою життєстійкості через тривалий вплив стресових факторів, що проявляється у вигляді хронічної втоми, виснаження, відстороненості та знеціненні себе й інших [12].

У праці О. Магласевич, Ф. Герасімова щодо особливостей психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин згадано, що психологічний імунітет має сильну позитивну кореляцію із задоволеністю життям і благополуччям і негативну кореляцію з вигоранням [13].

У дослідженні О. Хайруліна та співавторів про особливості впливу умов воєнного стану на соціальне благополуччя членів сімей військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях, автори у багаторівневій системі чинників ризику виділяють емоційне виснаження. Дослідники зазначають, що в родинях, які живуть у постійних умовах очікування, невизначеності та страху, змінюються цінності, сприйняття світу, посилюється емоційне вигорання. Родини воїнів зіштовхуються з унікальними викликами: хронічним очікуванням новин, перериванням зв'язку, страхом за життя близьких, невідомістю тривалості відряджень. Такий стан формує «травму невизначеності», особливо виражену в матерів, дітей, дружин. За наведеними в статті даними, понад 60% жінок в родинях військових відчувають перманентний емоційний тиск, але більшість з них не отримують системної підтримки. В умовах руйнації сімейних ролей зростають ризики емоційного вигорання, втрати відчуття близькості, погіршення батьківсько-дитячих відносин, а відсутність спеціалізованих програм підтримки поглиблює цю кризу [18].

Звертає увагу дослідження М. Августюк, В. Демидюка, В. Борисенка щодо румінаційного мислення, яке характеризується повторюваними негативними розмірковуваннями про минулі події, і може суттєво впливати на взаємозв'язок між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю. Автори зазначають, що румінація знижує ефективність емоційної регуляції, посилюючи негативні емоції та створюючи додатковий емоційний тиск. З іншого погляду, вона ускладнює адаптацію та відновлення після стресових подій. Ефективним і науково обґрунтованим засобом зниження рівня румінації є формування психологічної стійкості через використання практик усвідомленості, саморефлексії та залучення соціальної підтримки, що сприяє не лише зменшенню частоти та інтенсивності нав'язливих думок, але й загальному покращенню психічного благополуччя, підвищуючи емоційну рівноваженість і здатність ефективно

реагувати на стресові обставини [1]. Схожої думки дотримуються автори методичного посібника щодо соціально-психологічної реабілітації шляхом метакогнітивного моніторингу [3].

На основі теоретичного аналізу встановлено, що вигорання є інтегральним показником психологічного благополуччя членів родин українських захисників, оскільки воно може як посилювати дисфункції їх психоемоційних станів, так і навпаки, ці стани можуть створювати передумови для його появи. Тому нами було виділено особистісні рівні прояву емоційного вигорання згаданої категорії – метакогнітивний, емоційний, адаптаційно-поведінковий та соціально-психологічний.

Варто зауважити, що хоча нині й існує багато досліджень, які спрямовані на пошук ефективних заходів профілактики емоційного вигорання, проте вони не завжди повною мірою пояснюють особливості та механізми їх застосування для членів родин українських військовослужбовців [6]. Власне це й зумовлює актуальність розробки комплексу профілактичних заходів для згаданої категорії, який би передбачав посилення особистісних якостей найближчого родинного оточення захисників, покращення його психофізіологічного стану через впровадження змін у звичках, поглядах, переконаннях, поглиблення соціальної взаємодії, застосування психотерапевтичних прийомів та методів, враховуючи особистісні рівні прояву вигорання членів родин військовослужбовців.

**Мета статті** полягає у визначенні заходів психологічної профілактики емоційного вигорання членів сімей українських захисників на основі урахування результатів емпіричного дослідження особливостей його прояву на визначених рівнях особистості.

**Виклад основного матеріалу.** Результати наукових досліджень емоційного вигорання вказують на те, що його симптоматика проявляється з огляду на індивідуальну межу психофізіологічних, соціально-психологічних та поведінкових можливостей особистості [19]. У зв'язку з цим, а також через відсутність ефективних стратегій подолання вигорання, у членів родин військовослужбовців можуть з'являтися емоційне напруження, резистенція та виснаження, що також може призвести до деперсоналізації, редукції особистісних досягнень, екзистенційної порожнечі та навіть суїцидальних думок. Окрім того, виділені стадії розвитку згаданого феномену свідчать про негативний вплив не лише на самопочуття людини, а й на відносно нестійку залученість у соціальну взаємодію чи ізоляцію [5].

Наше емпіричне дослідження проводилося у три етапи. Перший етап полягав у виборі респондентів, серед числа родин, у яких є військовослужбовці, що мають досвід перебування в зоні бойових дій. На другому етапі реалізації було проведено дослідження рівня емоційного вигорання членів родин українських захисників, враховуючи згадані особистісні рівні його прояву. На третьому етапі дослідження здійснено кореляційний аналіз отриманих показників.

Психологічний інструментарій було обрано відповідно до мети та завдань дослідження, зокрема у виявленні емоційного вигорання респондентів на різних особистісних рівнях його прояву. Для визначення рівня емоційного вигорання нами було використано комплекс психодіагностичних методик: методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» та опитувальник на визначення вигорання МВІ К. Маслач і С. Джексона; для дослідження *метакогнітивного рівня* прояву вигорання було використано опитувальник для виявлення метакогніцій А. Уеллса та С. Картрайт-Хаттон (MCQ-30); для визначення *емоційного рівня* прояву емоційного вигорання було відібрано тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера; для визначення особливостей *адаптаційно-поведінкового рівня* прояву емоційного вигорання було застосовано методик «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) для з'ясування наскільки респонденти здатні впоратися зі стресовими подіями та відновитися після їх впливу; для діагностування найвираженіших копінг-стратегій було застосовано опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса; особливості прояву емоційного вигорання на *соціально-психологічному рівні* було з'ясовано через застосування тесту «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS).

Дослідження було проведено серед 67 членів родин українських захисників віком від 19 до 63 років, з них 47 жінок та 20 чоловіків. Середній вік респондентів становить 42,8 років (середнє відхилення становить 13,9). Обрана вікова категорія охоплює широкий спектр дорослого населення, яке залучене в сімейне життя українських захисників, оскільки у ці вікові межі увійшли повнолітні діти військовослужбовців, їх подружжя та батьки. Поділ респондентів був здійснений з урахуванням положень Закону України «Про основні засади молодіжної політики» №1414-IX від 27.04.2021 р., що визначає молодь у віці від 14 до 35 років включно (п.17 ст. 1 Закону). Це дозволило виокремити молодіжну групу, яка характеризується активним професійним та соціальним становленням, створенням сімей і високим рівнем динаміки життєвих змін. Така класифікація дозволяє отримати багатогранну картину досліджуваного явища: від погляду молодших членів сім'ї до оцінки старшого покоління.

У ході дослідження було встановлено, що серед членів родин військовослужбовців виявлено емоційне вигорання, яке не є ситуативним феноменом, а має стійкий і закономірний характер, що зумовлений тривалою психотравмуючою ситуацією. За отриманими результатами було встановлено, що у значній частині респондентів (80%) з числа загальної вибірки емоційне вигорання перебуває на етапі активного

формування, тоді як у понад 20% опитаних воно вже досягло рівня вираженої резистенції та виснаження, що вказує на високий ступінь психологічної вразливості та ризик розвитку дезадаптивних форм поведінки, включно з редукцією міжособистісних контактів та психосоматичними проявами.

Аналіз за гендерною ознакою виявив вищу вразливість жінок зі сформованою фазою виснаження у 51,2% респонденток, з високим емоційним виснаженням, що складає 49% опитаних та з редукцією досягнень у 68% осіб жіночої статі, тоді як чоловіки частіше демонструють напругу в 25% випадках та резистенцію у 18%, з нижчим інтегральним показником вигорання (у чоловіків –  $M=140,8$ , у жінок –  $M=166$ ). Отримані результати вказують на те, що переважно у респонденток жіночої статі виявлене хронічне психоемоційне напруження, яке проявляється у вигляді хронічної втоми, знецінення себе й навколишніх та психосоматичні розлади. Чоловіки, навпаки, демонструють більш виражені фази напруження та резистенції, що свідчить про їх схильність до активного опору стресорам. Проте така стратегія може поступово виснажувати їх ресурси, та підвищувати показник виснаження при тривалому впливі стресових факторів. Окрім того, у чоловіків менш виражене знецінення особистих ресурсів, але воно все ж залишається істотним, що свідчить про внутрішній конфлікт між необхідністю «тримати ситуацію під контролем» і зниженням суб'єктивної ефективності.

Результати дослідження двох вікових груп респондентів, вказують на те, що молодь має вищі рівні напруги у 48,1%, тоді як старші – виснаження у 35% випадках та редукції досягнень у 42,5%, з вищим інтегральним показником (у старших –  $M=160$ , у молоді –  $M=154$ ). Це, своєю чергою, вказує на вікову тенденцію емоційного вигорання серед членів родин українських захисників, оскільки молодь більше перебуває у фазі напруження та пошуку захисту, тоді як у старших вигорання переходить у глибшу стадію з проявами виснаження та деперсоналізації.

Дослідження метакогнітивного рівня прояву вигорання дозволило виявити домінуючі негативні метакогніції, зокрема це негативні переконання про тривогу ( $M=19,3$  бали; 64,1% опитаних), когнітивне самоусвідомлення ( $M=19$  балів; 67,1% опитаних) та потреба контролю думок ( $M=18,8$  балів; 58,1% опитаних). Серед респондентів спостерігається схильність до нав'язливої самопостережливості, що призводить до так званої «ментальної зацикленості», коли енергія йде не на адаптацію до умов, а на внутрішній контроль. Окрім того, тенденція посилення емоційного виснаження простежується серед жінок (у 51%) та молоді (у 35%). Вони витрачають багато психічної енергії на боротьбу зі своїми думками, чим не долають, а, навпаки, пришвидшують вигорання.

На емоційному рівні виявлено високу реактивну ( $M=56,4$  бали; 77,6%) та особистісну тривожність ( $M=54,5$  бали; 83,6%) у досліджуваних загальної вибірки. При цьому низький рівень не виявлено у жодного респондента, що пов'язано з умовами тривалої невизначеності, небезпеки та очікування. До того ж, було виявлено тенденцію до високих показників реактивної та особистісної тривожності у жінок (реактивна у 85,1% та особистісна у 85,1%) та молоді (реактивна у 72,1% та ситуативна у 80%), що може пояснюватися відсутністю життєвого досвіду, яка робить молодих осіб менш стійкими до стресових факторів у порівнянні з старшими респондентами.

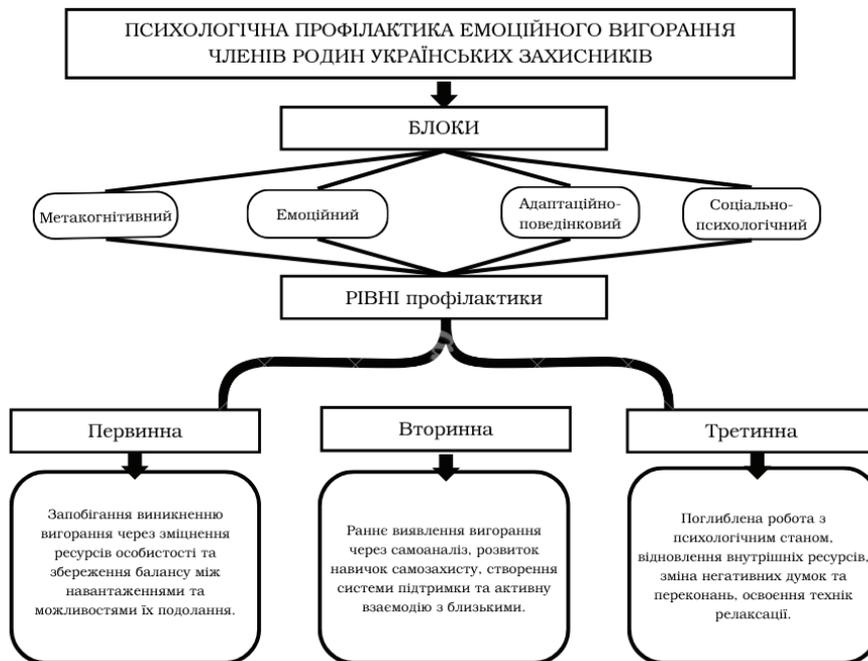
Емпіричне дослідження адаптаційно-поведінкового рівня прояву емоційного вигорання виявило у загальній вибірці респондентів домінування дезадаптивних копінг-стратегій: втеча-уникнення (55,2%), дистанціювання (23,9%) та конфронтація (19,4%). Застосування згаданих стратегій серед респондентів переважно спостерігається у жінок (68,1%) та молоді (51,9%), тоді як адаптивні стратегії, такі, як планування та переоцінка домінують у чоловіків (45%) та старших (42%). Це може свідчити про спроби респондентів уникати емоційного болю, пов'язаного з розлукою чи невизначеністю. При цьому у більшій кількості респондентів чоловічої статі (20%) спостерігається вищий рівень резильєнтності, ніж у жінок (12,7%). Така ж тенденція зберігається у порівнянні між старшими респондентами (20%) та молоддю (7,4%), що теж може пояснюватися наявністю або відсутністю досвіду у виборі ефективних стратегій подолання стресу.

На соціально-психологічному рівні серед загальної вибірки респондентів виявлено домінування підтримки від близьких (34,3%) та сім'ї (32,8%), з вищим ризиком ізоляції у чоловіків (5%) та старших (12,5%). Такі результати вказують на те, що для членів родин захисників соціальна підтримка від сім'ї та близьких людей є визначальним ресурсом у подолання емоційної напруги та виснаження.

Здійснений кореляційний аналіз, із використанням методів Пірсона та Спірмена, підтвердив сильні позитивні зв'язки вигорання з реактивною ( $\rho = 0,67$ ) та особистісною тривожністю ( $\rho = 0,65$ ), а також із негативними метакогнітивними переконаннями, зокрема з переконаннями про неконтрольованість і небезпечність тривоги ( $\rho = 0,62$ ) та потребою контролю думок ( $\rho = 0,52$ ). Негативні зв'язки виявлені між вигоранням і резильєнтністю ( $\rho = -0,61$ ) та сприйнятою соціальною підтримкою ( $\rho = -0,28$ ). Усі ці ефекти сильніші у жінок і молоді, адже в них кореляція вигорання з тривожністю сягає  $\rho = 0,72$ , з негативними метакогніціями  $\rho = 0,68$ , тоді як захисна роль резильєнтності слабша ( $\rho = -0,37$ ). У групі з уже сформованою фазою виснаження особливо високі показники переконань про неконтрольованість тривоги

( $\rho = 0,74$ ), потреба контролю думок ( $\rho = 0,69$ ), тривожність ( $\rho = 0,73$ ) і найнижча підтримка від друзів (3,3 бали).

Враховуючи отримані результати теоретичного аналізу та емпіричної частини дослідження, було запропоновано модель трьохетапної системи психологічної профілактики, враховуючи особистісні рівні прояву вигорання членів родин українських захисників. Такий розподіл профілактичного впливу залежить від різного ступеня сформованості вигорання, виявленого серед респондентів у емпіричній частині дослідження (Рис. 1):



**Рис. 1. Рекомендована модель психологічної профілактики емоційного вигорання членів родин українських захисників**

При цьому ми вбачаємо, що *метою* психологічної профілактики емоційного вигорання членів родин українських військовослужбовців є комплекс заходів, які спрямовані на запобігання емоційному, фізичному та психологічному виснаженню особистості шляхом зміцнення її психоемоційної стійкості та розвитку адаптивних механізмів подолання стресу через систему психологічної підтримки, навчання й метакогнітивного моніторингу.

Запропоновані заходи психологічної профілактики емоційного вигорання членів родин українських захисників базуються на комплексному підході щодо попередження проявів симптомів цього феномену з урахуванням особистісних рівнів його прояву, (дезадаптивні метакогнітивні переконання, рівень особистісної і ситуативної тривоги, рівень резильєнтності, домінуючі копінг-стратегії) та соціальної підтримки особистості (близьке оточення, громада, соціальні інститути). Це дозволяє всебічно підійти до питання формування та збереження резильєнтності визначеної категорії, реалізуючи роботу з дезадаптивними метакогніціями, наявною тривожністю, формуванням навичок саморегуляції, розвитку адаптивних копінг-стратегій, а також соціальної інтеграції й залучення до мереж підтримки. Окрім того, такі заходи інтегрують елементи когнітивно-поведінкової терапії, метакогнітивної терапії, арт-, музикотерапії, тілесно-орієнтованих практик та соціальної роботи, забезпечуючи поетапне нарощування ресурсів від усвідомлення проблеми до стійкого психоемоційного благополуччя.

Під час розробки рекомендацій щодо профілактики вигорання також враховано вікові та гендерні особливості, оскільки проведене емпіричне дослідження виявило різницю в отриманих результатах, що вказує на різний вплив вигорання та прояв його симптоматики у визначеній категорії осіб за цими параметрами. Зокрема встановлено, що респонденти жіночої статі та молодь, яка не досягла 35-річного віку, мають значні передумови до формування емоційного вигорання, оскільки брак досвіду в подоланні стресових факторів, зміна ролей через відсутність одного члена сім'ї та додаткові сімейні навантаження, пов'язані з цим, негативні переконання щодо особистісних якостей, високий соціальний тиск, створюють умови для погіршення психоемоційного стану особистості.

Очікується, що врахування виявлених психологічних особливостей емоційного вигорання членів родин військовослужбовців сприятиме підвищенню результативності профілактики вигорання, зокрема через:

– зниження рівня тривожності та стресових реакцій;  
– підвищення психоемоційної резильєнтності та самоефективності;  
– зростання соціальної інтеграції та залученості;  
– покращення якості сімейних взаємодій, зменшення конфліктності й відчуття соціальної ізоляції;  
– формування й успішне застосування адаптивних копінг-стратегій задля ефективного подолання тривожності та стресу.

Окрім того, такий підхід дозволяє не лише знизити рівень емоційного вигорання, але й підвищити загальну психологічну стійкість членів родин військовослужбовців.

**Висновки.** Проведене емпіричне дослідження серед членів родин українських військовослужбовців дозволило встановити, що серед цієї категорії спостерігається високий рівень емоційного вигорання, дезадаптивні стратегії мислення та поведінки, недостатня соціально-психологічна підтримка.

Результати загальної вибірки респондентів показали високий рівень переважаючої сформованої фази виснаження, що свідчить про наявність деструктивного впливу стресу, зокрема серед респондентів жіночої статі та молодших членів сімей, які не досягли 35 років. Дослідження метакогнітивного, емоційного, адаптаційно-поведінкового та соціально-психологічного рівнів прояву вигорання дозволило виявити наявність дезадаптивних метапереконань, підвищений рівень тривожності серед респонденток жіночої статі та молоді, домінування дезадаптивних копінг-стратегій – втеча-уникнення, дистанціювання та конфоронтация, нижчий рівень резильєнтності, незважаючи на соціальну підтримку сім'ї та близьких людей, яку частіше отримують молодь та жінки.

З огляду на виявлені психологічні особливості емоційного вигорання найближчого родинного оточення військовослужбовців, було запропоновано трьохетапну систему, яка складається з первинної, вторинної та третинної профілактики. Рекомендації враховують детермінанти прояву вигорання, з акцентом на гендерні та вікові ознаки, та спрямовані на підвищення емоційного благополуччя родин українських захисників. Такий підхід забезпечує здійснення комплексного впливу на психоемоційний стан особистості з урахуванням її індивідуальних особливостей та рівня розвитку вигорання.

#### Література:

1. Августюк М. М., Демидюк В. М., Борисенко В. Є. Роль румінації як модератора у взаємозв'язку між емоційною регуляцією та психологічною стійкістю: теоретичний аналіз. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2025. № 18. С. 15–21.
2. Августюк М.М., Демидюк В.М. Основні психологічні характеристики емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 14–20.
3. Балашов Е. М., Матласевич О. В., Каламаж Р. В., Гандзілевська Г. Б., Кулеша Н. П., Ратінська О. М. Соціально-психологічна реабілітація з використанням метакогнітивного моніторингу особистості: методичні поради / за ред. І. Д. Пасічника. Острог, 2025. 208 с.
4. Булатевич Н., Лукянець В. Особливості батьківського вигорання матерів у часи війни. *Вісник Київського національного університету імені Т.Г.Шевченка. Соціальна робота*. Том 1. № 9, 2023.
5. Грицюк О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Том 1. Вип. 35. С. 30–33.
6. Демидюк В. М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису: дисертація. Острог, 2023. 230 с.
7. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 249 с.
8. Каламаж Р. В., Тимошук Є. А. Теоретико-методологічні аспекти дослідження резильєнсу освітніх організацій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 98–105.
9. Калюжна Є.М., Думановська С. В. Психологічні особливості емоційного вигорання батьків у період війни. *Наукові перспективи. Серія: «Психологія»*. № 11, 2024. с. 1332-1346.
10. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Гнускіна. – Київ : Логос, 2018. – 198 с.
11. Кляпець, О. Я. Феномен емоційного вигорання в сім'ї. *Соціальна психологія*, 4 (18). с. 168-177.
12. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2016. 252 с.
13. Матласевич О., Герасімов Ф. Особливості психологічного імунітету українських комбатантів та членів їхніх родин: теоретичні аспекти. *Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ*. Випуск 22, 2024. С. 50-59.

14. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. Серія: Психологія*, 2015. № 1150. Вип. 57. С. 30-33.
15. Пасічник І.Д., Демидюк В.М. Особливості подолання професійного вигорання у середовищі військово-вослужбовців. *Наукові записки національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал*. Острог : Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 4–12.
16. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів / Г. Дьоміна, О. Мельничук // *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Серія : Психологія*. – 2021. – Т. 32(71), № 4. – С. 28-34. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp\\_2021\\_32%2871%29\\_4\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32%2871%29_4_7)
17. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. – К. : Міленіум, 2007. – 142 с.
18. Хайрулін О.М. , Соболь Л.В. , Кошевой О.В. Особливості впливу умов воєнного стану на соціальне благополуччя членів сімей військовослужбовців, які беруть участь у бойових діях. *ГАБИТУС*. Випуск 73. 2025. С.314-318 // <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/57.pdf>
19. Avhustiuk M., Pasichnyk I., Balashov E., & Kalamazh R. (2025). Ruminative Thinking among Military Personnel of the Armed Forces of Ukraine. Insight: The Psychological Dimensions of Society, (13), 431-459.

### References:

1. Avhustiuk M. M., Demydiuk V. M., Borysenko V. Ye. Rol ruminatsii yak moderatora u vzaiemozviazku mizh emotsiinoiu rehuliatsiieiu ta psykhologichnoiu stikistiu: teoretychnyi analiz. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia» : naukovi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2025. № 18. S. 15–21.
2. Avhustiuk M.M., Demydiuk V.M. Osnovni psykhologichni kharakterystyky emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv v umovakh dovhotryvalykh zbroinykh konfliktiv. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia» : naukovi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2024. № 17. S. 14–20.
3. Balashov E. M., Matlasevych O. V., Kalamazh R. V., Handzilevska H. B., Kulesha N. P., Ratinska O. M. Sotsialno-psykhologichna reabilitatsiia z vykorystanniam metakohnityvnoho monitorynhu osobystosti: metodychni porady / za red. I. D. Pasichnyka. Ostroh, 2025. 208 s.
4. Bulatevych N, Lukianets V. Osoblyvosti batkivskoho vyhorannia materiv u chasy viiny. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni T.H.Shevchenka. Sotsialna robota*. Tom 1. № 9, 2023.
5. Hrytsiuk O. V. Osnovni pryntsypy ta pidkhody v doslidzhenni syndromu emotsiinoho vyhorannia u zarubizhnii psykhologhii. *Aktualni problemy psykhologhii*. 2012. Tom 1. Vyp. 35. S. 30–33.
6. Demydiuk V. M. Psykhologichni chynnyky zapobihannia ta podolannia emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv v umovakh dovhotryvalykh zbroinykh konfliktiv : kvalifikatsiina naukova pratsia na pravakh rukopysu: dysertatsiia. Ostroh, 2023. 230 s.
7. Zhohno Yu.P. Psykhologichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia pedahohiv: dys. kand. psykol. nauk: 19.00.07 / Pivdenoukrainskyi natsionalnyi pedahohichnyi universytet imeni K. D. Ushynskoho. Odesa, 2009. 249 s.
8. Kalamazh R. V., Tymoshchuk Ye. A. Teoretyko-metodolohichni aspekty doslidzhennia rezylieusu osvitynikh orhanizatsii. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia» : naukovi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2024. № 17. S. 98–105.
9. Kaliuzhna Ye.M., Dumanovska S. V. Psykhologichni osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia batkiv u period viiny. *Naukovi perspektyvy*. Seriiia: «Psykhologhiia». № 11, 2024. s. 1332-1346.
10. Karamushka L. M., Hnuskina H.V. Psykhologhiia profesiinoho vyhorannia pidpriiemtsiv : monohrafiia / L. M. Karamushka, H. V. Hnuskina. – Kyiv : Lohos, 2018. – 198 s.
11. Kliapets, O. Ya. Fenomen emotsiinoho vyhorannia v simi. *Sotsialna psykhologhiia*, 4 (18). s. 168-177.
12. Koltunovych T. A. Psykhologichni umovy korektsii profesiinoho vyhorannia u vykhovateliv dytiachykh navchalnykh zakladiv : dys. kand. psykol. nauk : 19.00.07 / DVNZ «Prykarpatskyi natsionalnyi universytet imeni Vasylia Stefanyka». Ivano-Frankivsk, 2016. 252 s.
13. Matlasevych O., Herasimov F. Osoblyvosti psykhologichnoho imunitetu ukrainskykh kombataniv ta chleniv yikhnykh rodyn: teoretychni aspekty. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy*: Zbirnyk naukovykh prats RDHU. Vypusk 22, 2024. S. 50-59.
14. Mishchenko M. S. Profilaktyka ta korektsiia emotsiinoho vyhorannia u praktychnykh psykhologhiv. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni VN Karazina*. Seriiia: Psykhologhiia, 2015. № 1150. Vyp. 57. S. 30-33.
15. Pasichnyk I.D., Demydiuk V.M. Osoblyvosti podolannia profesiinoho vyhorannia u seredovyshchi viiskovosluzhbovtziv. *Naukovi zapysky natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»*. Seriiia «Psykhologhiia» : naukovi zhurnal. Ostroh : Vyd-vo NaUOA, 2023. № 16. S. 4–12.
16. Psykhologichni osoblyvosti profesiinoho vyhorannia psykhologhiv-psykhsomatologhiv / H. Domina, O. Melnychuk // *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V.I. Vernadskoho*. Seriiia: Psykhologhiia. – 2021. – Т. 32(71), № 4. – С. 28-34. – Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp\\_2021\\_32%2871%29\\_4\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/sntnvusp_2021_32%2871%29_4_7)
17. Tytarenko T. M., Kliapets O. Ya. Zapobihannia emotsiinomomu vyhoranniu v simi yak faktor harmonizatsii simeinykh vzaiemyn : naukovo-metodychnyi posibnyk. – K. : Milenium, 2007. – 142 s.
18. Khairulin O.M. , Sobol L.V. , Koshevoi O.V. Osoblyvosti vplyvu umov voiennoho stanu na sotsialne blapoluchhia chleniv simei viiskovosluzhbovtziv, yaki berut uchast u boiovykh diiakh. *HABITUS*. Vypusk 73. 2025. S.314-318 // <http://habitus.od.ua/journals/2025/73-2025/57.pdf>
19. Avhustiuk M., Pasichnyk I., Balashov E., & Kalamazh R. (2025). Ruminative Thinking among Military Personnel of the Armed Forces of Ukraine. Insight: The Psychological Dimensions of Society, (13), 431-459.