

ПРИКЛАДНА ПСИХОЛОГІЯ. ПРОФЕСІЙНА Й ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159. 345.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.6/02>

Ганаба С.О.

Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького

Олешко Д.О.

Національна академія Державної прикордонної
служби України імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ОЦІНКИ

Стаття актуалізує проблему комплексного підходу до діагностики психологічного вигорання у військовослужбовців. Недостатність адаптованих психодіагностичних методик для українських військовослужбовців із урахуванням бойових дій; труднощі раннього виявлення вигорання, оскільки симптоми часто маскуються під втому або бойовий стрес; змішаність факторів впливу: ротації, фронтовий досвід, лідерство, умови побуту, підтримка побратимів; відсутність єдиної стандартизованої військової програми моніторингу вигорання в Україні; пробіл у комплексних методах, які поєднують психодіагностику, фізіологічні показники та аналіз службового навантаження; недостатність досліджень про наслідки вигорання для бойової ефективності, згуртованості підрозділу та адаптації після ротації актуалізують проблемне поле для дослідницького пошуку. Психологічне вигорання військовослужбовців є складним, багатовимірним феноменом, що формується під впливом інтенсивних та тривалих бойових стресорів. Аналіз наукової літератури та сучасних методів дослідження свідчить про необхідність комплексного підходу до оцінки цього стану, який має охоплювати поведінкові, емоційні, когнітивні, біографічні та соціально-психологічні аспекти. Поєднання спостереження, експерименту, аналізу продуктів діяльності, опитувань, узагальнення незалежних характеристик та стандартизованого тестування дозволяє отримати повноцінну картину психоемоційного стану військовослужбовця та визначити ключові чинники ризику. Створення інтегрованої моделі діагностики, яка враховує специфіку військової служби, сприятиме своєчасному виявленню ознак вигорання, підвищить ефективність психологічної допомоги та забезпечить збереження ментального здоров'я військових. Це дозволяє отримати комплексну картину психоемоційного стану та виявити приховані симптоми, які можуть залишатися непомітними за умови використання лише стандартизованих методик тестування.

Ключові слова: психологічне вигорання, військовослужбовці, психодіагностика, методи, експеримент, тестування.

Постановка проблеми. В умовах повномасштабної війни, тривалого бойового навантаження та високого рівня впливу низки стресових факторів питання психологічного вигорання військовослужбовців набуває особливої релевантності. Нерегулярний відпочинок, тривалий

вплив стресових чинників, зокрема бойових дій, втрата товаришів, низка фізичних та емоційних переважань, відчуття постійної загрози життю та здоров'ю зумовлюють розвиток негативних психічних станів, як то: тривога, депресія, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)

© Ганаба С.О., Олешко Д.О., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

та емоційне вигорання [3, с. 30]. У підсумку це погіршує психічне та фізичне здоров'я, знижує мотивацію й рівень дезадаптації після ротацій, підвищує ризики помилок у китичних ситуаціях тощо. Попри зростання уваги дослідників та фахівців-практиків до проблем ментального здоров'я військовослужбовців, все ж залишається недостатньо розроблена система моніторингу та діагностики психоемоційного стану військовослужбовців. Дослідники вважають, що проблема емоційного вигорання після війни «набуває значно гостріших форм вираження через труднощі адаптації, відчуття незавершеності війни у свідомості військових, накопичений стрес і відсутність військових, накопичений стрес і відсутність належної підтримки» [42, с. 66]. Нестача комплексних досліджень актуалізує потребу удосконалення підходів до оцінки негативних психічних станів та розробки адаптивних методів реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам психологічного виснаження присвячено низку міждисциплінарних досліджень. Це поняття аналізується у межах медичних, педагогічних, психологічних і медико-психологічних тощо дисциплін. Ґрунтовно описала це явище К. Маслич, як сукупність елементів: емоційне виснаження, деперсоналізація/цифрове відчуження та зниження професійного самовідчуття/відчуття досягнень. Її ідеї знайшли розвиток у працях Дж. Демадаса, який розглядає феномен вигорання крізь призму підвищених вимог до людини, емоційного навантаження та ситуацій небезпеки тощо. Пояснення механізмів вигорання у ризикованих професіях, зокрема військових представлено у наукових розвідках Е. Демеріоті та А. Ваккера. Розробка низки ідей валідності психодіагностичних інструментів у визначенні рівня вигорання презентовано у дослідженнях В. Шафері. Організаційні та індивідуальні чинники розвитку психологічного виснаження розглянуто Б. Перманом. Окремий напрям досліджень зосереджений на розумінні реакцій особистості на стрес та умов розвитку емоційного виснаження презентовано у працях М. Августюк, Т. Колтунович, О. Матласевич, О. Хайруліна та інших. Роль дистресу й професійного стресу як предикаторів емоційного вигорання аналізує Т. Смірнова. Когнітивні функції та нейропсихологічні показники у військовослужбовців з різними рівнями вигорання розглядають О. Миколайчук, К. Малишева, Н. Філімонова. Особистісні риси як самовладання та наполегливості як фактори, що впливають на рівень емоційного виснаження людини аналі-

зує Л. Березовська. Висвітлює психоемоційний баланс та специфіку синдрому емоційного вигорання в умовах безперервного бойового стресу А. Раєвська. Дослідження науковців показують, що процес психологічного вигорання у військовослужбовців є багатовимірне явище з варіативною превалентністю, що актуалізує проблему необхідності вдосконалення діагностичного інструментарію, розробки ефективних стратегій профілактики та надання своєчасної психологічної допомоги військовослужбовцям. У підсумку це сприятиме підвищенню рівня ментального здоров'я та їх успішній реадaptaції у мирному житті.

Постановка завдання. Метою статті є аналіз методів дослідження й оцінки психологічного вигорання у військовослужбовців, для розроблення узагальненої моделі комплексної діагностики, що враховує психофізіологічні, поведінкові та соціально-психологічні чинники в умовах військової служби.

Виклад основного матеріалу. Ментальне здоров'я військовослужбовців є засадничим фактором їх боєздатності та соціальної адаптації. В умовах бойових дій військові зазнають високого рівня стресу через іманентну загрозу життю та фізичному здоров'ю, інтенсивні фізичні навантаження, непередбачуваність ситуацій, емоційна ізоляція від родини та близьких тощо, що у підсумку сприяє розвитку негативних психічних станів, таких як тривога, депресія, синдром емоційного вигорання, зумовлює різноманітні психосоматичні відхилення тощо. Окреслена ситуація актуалізує потребу у дослідженнях спрямованих на аналіз методів діагностики та аналізу оцінки психоемоційних, фізіологічних станів військовослужбовців, які слугуватимуть основою окреслення перспективних напрямків психологічної реабілітації та підтримки військовослужбовців.

Засадничими у дослідженні психологічного рівня вигорання військовослужбовців є наукові методи, такі як: спостереження, тестування (анкетування, опитування), експеримент, аналіз продуктів діяльності та методи узагальнення незалежних характеристик. Врахування їх сильних сторін та ефективна комбінація дозволяє зібрати й проаналізувати дані з різних ракурсів, зрозуміти причини та наслідки психологічного вигорання й у підсумку окреслити продуктивні шляхи подолання. Розглянемо ці методи більш детально.

Поширеним методом у психодіагностиці є спостереження за поведінкою та реакцією військовослужбовців у різних умовах. Особливістю

цього методу є те, що він виводить процес пізнання за межі відомого кола явищ, але водночас його обмежує принаймні шляхом абстрагування дослідників від несуттєвого для вирішення дослідницької задачі [1, с. 34–35]. Дослідники вважають, що під час проведення спостереження мають бути виконані умови, а саме: воно має здійснюватися у відносно короткий проміжок часу; спостережувані явища й процеси мають бути доступними, тобто публічними. В ідеалі, об'єкти спостережень не мають знати, що за їх поведінкою спостерігають. Умовами цього методу дослідження є: чітке визначення цілей спостережень; на основі цілей складання детальної програми спостереження; фіксування даних спостережень; застосування системи категорій і оцінних шкал [2]. Якість й достовірність отриманих результатів залежить від програм із визначенням мети дослідження, завдань, запитань тощо. Власне ефективно підібраний дослідницький інструментарій дозволяє детально фіксувати отримані дані та досягти окреслених цілей. Цей метод використовується, як правило, за умови що втручання у досліджуваний процес небажано або неможливо. Зазвичай спостереження використовуються з метою збору інформації для підтвердження чи спростування певної гіпотези та можуть слугувати для певних теоретичних узагальнень. Результати спостереження фіксуються за допомогою аудіо- чи відеотехніки, записів у блокнотах, щоденниках тощо. Як ілюстрація, щоденникові спостереження, які на початку ХХ століття розроблялися Дж. Селлі, В. Друммондом. Науковці у своїх працях акцентували увагу на ключових для ведення спостережень акцентах: тривале систематичне спостереження за об'єктом, щоденна реєстрація його поведінки, ретельна перевірка отриманих результатів тощо [6]. Серед недоліків цього методу є суб'єктивне тлумачення отриманих даних, орієнтація науковця на власну систему цінностей та світоглядних установок, емоційний вплив людського сприйняття на об'єкт дослідження тощо. Також під час прямого спостереження зазвичай вивчається поведінка невеликої групи людей, що у підсумку впливає на репрезентативність отриманих даних.

Отож, спостереження має доповнювати інші наукові методи й є релевантним тоді, коли інформація, необхідна науковцю, не може бути отримана іншим способом. Йдеться, насамперед, про експеримент як створення контрольованих умов для вивчення причинно-наслідкових зв'язків між факторами, що спричиняють психологічне виго-

рання та його проявами. Експеримент вважається провідним методом наукового психологічного дослідження. Його особливість визначається створенням детально продуманої, штучно створеної ситуації, у якій досліджувана якість буде виявлена найкращим чином та підлягатиме детальній й об'єктивній оцінці. Основна перевага цього методу у тому, що «він дозволяє надійніше, ніж інші методи, досліджувати певні психічні явища» [8, с. 127]. Особливістю психологічного експерименту є об'єкт дослідження – людина, а також те, що експеримент дає можливість науковцю адекватно проявитися у зовнішній поведінці. У наукових дослідженнях цей метод є важливим джерелом збору фактичного матеріалу, дієвим засобом перевірки гіпотези та правильності висновків дослідника.

Ще одним методом наукового дослідження особливостей психологічного вигорання військовослужбовців є аналіз продуктів діяльності. Мова йде про вивчення результатів роботи військових, наприклад документів, звітів для виявлення ознак вигорання. Зазначимо, що аналіз продуктів діяльності є одним із класичних й досить гнучких методів психологічного дослідження. Його засадничою ідеєю є вивчення матеріальних чи символічних результатів людської діяльності – письмових робіт, малюнків, творчих виробів, моделей поведінки, профілів у соціальних мережах, унікальні патерни використання технологій, цифрові історії та будь-які інші артефакти, які відображають внутрішній світ людини. Артефакти створені людиною, містять інформацію про її емоційний стан, мотивацію, рівень когнітивного розвитку, особливості мислення та уваги тощо. Перевагою цього методу є те, що він дозволяє досліднику «зазирнути» у внутрішні процеси людини, не втручаючись безпосередньо у них. Продукти діяльності можуть слугувати цікавим джерелом інформації про життєві стратегії, самоідентифікацію та способи взаємодії зі світом. Наукова релевантність цього методу у його природності. Так, на відміну від експерименту аналіз продуктів діяльності досить часто не потребує прямого втручання у поведінку людини. Вочевидь, дослідник отримує менш спотворені результати, адже об'єкт вивчення не намагається свідомо змінити свою поведінку під впливом контролю чи оцінювання. Обмеження у використанні цього методу є розуміння, що один і той самий продукт можна по-різному інтерпретувати. Тому цей метод потребує визначення чітких критеріїв аналізу та комбінування з іншими методами, як то: експеримент,

спостереження, тестуванням, методом узагальнення незалежних характеристик тощо, що дозволяє отримати більш багатовимірний й достовірний портрет феномену психологічного вигорання військовослужбовців.

Релевантним у дослідження особливостей психологічного вигорання військовослужбовців є метод узагальнення незалежних характеристик. Суть методу полягає в «узагальненні, по можливості, великої кількості даних про людину, отриманих від якомога більшої кількості осіб, які спостерігали за нею в різних видах діяльності і поведінки, в яких проявляються її різні індивідуально-психологічні особливості» [1, с. 23]. Дослідник збирає незалежні характеристики, як то: опис поведінки, рис особистостей чи здібностей, які презентуються різними людьми. Кожен із них оцінює людину на основі власного досвіду та контексту взаємодії з нею. Отримані дані порівнюються, узагальнюються та аналізуються для виявлення стійких, повторюваних характеристик, що у підсумку створює певне уявлення про особливості діяльності та психоемоційний стан військовослужбовця. Цей метод дозволяє охарактеризувати людину з позицій різних соціальних ролей та у різних життєвих ситуаціях, що є важливим як у наукових дослідженнях, так й у діагностиці, консультативній практиці тощо. Перевагами цього методу є можливість отримати інформацію про реальну поведінку військовослужбовця у природних життєвих ситуаціях. З огляду на те, що характеристики надаються людьми, які регулярно взаємодіють зі досліджуваними, то вони відображають не надуману, штучну поведінку, а повсякденні реалії, що робить висновки більш достовірними та зменшує вплив суб'єктивних перекручень, притаманних окремому спостерігачеві тощо. Недоліками цього методу є розуміння того, що незалежні характеристики ніколи не є повністю об'єктивними, кожна людина оцінює поведінку інших людей через призму власного досвіду, цінностей та упереджень. Зауважимо, що люди мають різний рівень спостережливості, що також впливає на повноту та достовірність інформації. Важливим є також етичний вимір отриманої інформації. Так, отримання характеристик від сторонніх осіб вимагає дотримання конфіденційності, інформованої згоди та чіткого розуміння мети дослідження. Особливо це стосується ситуацій, у яких інформація може бути використана для оцінювання чи покарання військовослужбовця.

Цей метод корелюється ще з одним поширеним методом психологічних досліджень – це

опитування. Йдеться про проведення інтерв'ю та анкетування з метою збору суб'єктивної інформації про переживання, почуття, думки, поведінкові наміри та життєвий світ військовослужбовців. Вочевидь, опитування зосереджується на виявленні причинно-наслідкових зв'язках у контрольованих умовах й спрямоване на фіксацію суб'єктивної реальності військовослужбовцями. Цей метод є релевантним у вивченні складних психологічних феноменів, які неможливо спостерігати безпосередньо. Осередням методу є вербалізація досвіду: дослідник ставить запитання, а респондент дає відповіді у формі самоопису. Такий підхід дозволяє отримати інформацію про соціальні установки, цінності, життєві пріоритети, поведінкові патерни, особистісні характеристики тощо. Зауважимо, що у психологічних дослідженнях цей метод набуває різних форм – від неструктурованих бесід до стандартизованих анкет й масштабних соціально-психологічних опитувань. Серед переваг методу – універсальність, оскільки він дає змогу досліднику працювати з великими вибірками, порівнювати групи, виявляти поширені тенденції та моделювати закономірності, які характеризують ту чи іншу спільноту. Обмеженнями методу є те, що опитування залежить від чесності та здатності респондентів до самоспостереження (людина може несвідомо спотворювати інформацію, погано пам'ятати події тощо). Також, отримані через самоопис, суб'єктивні дані не завжди точно відображають реальну поведінку військовослужбовця. Тому, цей метод необхідно комбінувати з іншими методами наукового дослідження.

Ще одним науковим методом дослідження психологічного вигорання військовослужбовців є біографічний метод. Він ґрунтується на збиранні та аналізі даних про життєвий шлях військовослужбовця, що допомагають визначити фактори, які сприяли психологічному вигоранню. Йдеться, про біографічне дослідження «життєвого шляху людини, основних подій, конфліктів, продуктів і цінностей, що розгортаються протягом життя людини в даних суспільно-історичних умовах» [7, с. 85]. Феномен життєвого шляху дослідники пропонують зафіксувати у таких поняттях, як події, обставини, соціальне середовище, власне середовище розвитку, індивідуальний спосіб життя тощо. Засадничим у цьому переліку є подія (активна дія людини, яка суттєво змінює спосіб життя, середовище та структуру особистості) [7, с. 86]. Цей метод дозволяє визначити суб'єктивно значимі факти життя, формулювати «проміжні гіпотези

щодо впливу атракторів на утворення фракталів упродовж життя людини» [7, с. 87].

Одним із найбільш стандартизованих, точних та наукового обґрунтованих методів психологічного дослідження є тестування. Використання стандартизованих психологічних тестів та анкет є ефективним для вимірювання рівня вигорання, стресу та визначення інших психічних станів. Основною метою тестування є отримання вимірюваних, об'єктивних та порівнювальних показників, які відображають певні психологічні характеристики людини, як то: інтелект, увагу, пам'ять, особистісні риси, емоційні стани, професійні здібності тощо. Однією з переваг тестування є його здатність вимірювати те, що важко побачити безпосередньо. Тести дозволяють виміряти низку характеристик людини з високою точністю та порівняти результати між різними людьми та групами. Зауважимо, що наукова цінність тестування залежить від надійності (стабільність результатів у часі та за різних умов) та валідності (тест насправді вимірює те, для чого його створено). Тестування дозволяє робити об'єктивні висновки про психологічні характеристики людини, порівнювати результати між різними групами, проводити комплексну діагностику та формувати науково обґрунтовані рекомендації. Зауважимо, що ефективна діагностика потребує врахування індивідуальних особливостей та життєвого досвіду військовослужбовців. Йдеться про рівень стресостійкості, наявний попередній психологічний досвід та адаптаційні ресурси.

Проілюструємо на прикладі добору стандартизованих тестових методик для діагностики стану психологічного вигорання у військовослужбовців. Підібрані інструменти враховують специфіку військової служби, інтенсивні стрес-фактори та потребу у комплексному аналізі емоційного виснаження, когнітивних змін, мотивації та стресостійкості:

1) Опитувальник вигорання Маслача (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey (MBI-HSS)) є «золотим стандартом» у діагностиці психологічного вигорання, який вимірює рівень емоційного виснаження, редукцію персональних досягнень, деперсоналізацію й дозволяє зрозуміти причини цього явища [9].

2) Копенгагенський інвентаризаційний опитувальник вигорання (Copenhagen Burnout Inventory (CBI)) використовується для вимірювання персонального (загального) вигорання, професійного вигорання, вигорання у взаємодії з іншими людьми. Опитувальник є релевантним у роботі у колективах з високим рівнем взаємодії, акцентує

увагу на втомі та виснаженні саме від виконання професійних завдань.

3) Шкала професійної якості життя (Professional Quality of Life Scale (ProQOL, версія V) вимірює рівень вигорання, вторинну травматизацію, співчутливість/задоволення від допомоги. Цей опитувальник дозволяє врахувати вторинний травматичний стрес, який є критично важливим для військових через постійний контакт із травмуючими подіями та показує баланс між негативними та позитивними сторонами військової служби.

4) Ольденбурзький інвентаризаційний бюлетень вигорання (Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)) вимірює як фізичні, так і когнітивні аспекти вигорання, в також відсторонення від роботи. Є релевантним для оцінки рівня втрати інтересу до військової служби, байдужості, зниження професійної залученості. Підходить для регулярного моніторингу стану військовослужбовців.

Оскільки психологічне вигорання у військовослужбовців пов'язане із хронічним стресом, то запропоновані методики слід доповнити психодіагностичним інструментарієм, який оцінює емоційний стан.

1) Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale (PSS-10) оцінює суб'єктивне відчуття стресу, що є важливим для визначення тригерів, пов'язаних із вигоранням.

2) Шкала тривожності та депресії (Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) дозволяє виявити супутні прояви тривоги та депресії, що часто поєднуються зі станом вигорання, особливо у військовослужбовців під час ротацій та після інтенсивних бойових дій.

3) Шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC)) дозволяє оцінити рівень стресостійкості й дозволяє зрозуміти наскільки військовослужбовець здатен компенсувати вплив хронічного навантаження та чи має він ресурси для відновлення.

Варто звернути увагу на правильність добору діагностичного інструментарію, оскільки недостовірний інструментарій може привести до хибних висновків. Дослідники звертають увагу на наступні важливі аспекти у виборі: адаптованість інструментів до військового контексту (враховувати особливості служби, специфіку військових обов'язків, наявність бойового стресу тощо); висока валідність і надійність (мінімізація ризику помилок та точність діагностики); мультидисциплінарний підхід (враховуючи різноманіття психічних розладів, які можуть виникнути у військовослужбовців, слід застосовувати не лише низку психологічних тес-

тів, а й включати медичні й соціальні показники з метою отримання повної картини стану людини); конфіденційність та етика (релевантним є діагностичний інструментарій, який гарантує конфіденційність й створює безпечну атмосферу для відкритого обговорення психічного стану); вибір методик для різних рівнів виявлення проблеми (для первинного скринінгу можуть бути використані короткі опитувальники чи анкети, які дозволяють виявити наявність депресії, тривожності, реакцій на сильні стресові ситуації; з метою глибинної діагностики можуть бути використані детальні інтерв'ю чи спеціалізовані клінічні інструменти тощо); залучення військових психологів та терапевтів (важливе значення має кваліфікація й досвід спеціалістів, які будуть працювати з діагностичним інструментарієм) тощо [3, с. 34–35].

Вочевидь комплексний підхід до діагностики психологічного вигорання у військовослужбовців має вчасно виявляти негативні психічні стани. До діагностики мають залучатися не лише психологи, а й медики, реабілітологи, психіатри, соціальні працівники та інші. Спільна робота цих та інших фахівців дозволяє більш точно оцінити стан військовослужбовця, розробити та впровадити реабілітаційні та профілактичні програми психологічної підтримки військовослужбовців. Релевантним є використання не лише низки стандартизованих тестів, а й методів спостереження, узагальнення незалежних характеристик, опитування, аналізу

поведінкових реакцій тощо. Такий підхід дозволяє отримати комплексну картину психоемоційного стану та виявити приховані симптоми, які можуть залишатися непомітними за умови використання лише стандартизованих методик тестування. Значимість комплексного підходу обумовлюється й динамічним змін у психіці військовослужбовців: стресові фактори можуть змінюватися залежно від етапу служби, бойового досвіду та соціального оточення.

Висновки. Психологічне вигорання військовослужбовців є складним, багатовимірним феноменом, що формується під впливом інтенсивних та тривалих бойових стресорів. Аналіз наукової літератури та сучасних методів дослідження свідчить про необхідність комплексного підходу до оцінки цього стану, який має охоплювати поведінкові, емоційні, когнітивні, біографічні та соціально-психологічні аспекти. Поєднання спостереження, експерименту, аналізу продуктів діяльності, опитувань, узагальнення незалежних характеристик та стандартизованого тестування дозволяє отримати повноцінну картину психоемоційного стану військовослужбовця та визначити ключові чинники ризику. Створення інтегрованої моделі діагностики, яка враховує специфіку військової служби, сприятиме своєчасному виявленню ознак вигорання, підвищить ефективність психологічної допомоги та забезпечить збереження ментального здоров'я військових.

Список літератури:

1. Бербец Т. М., Халлієв К., Есенов Х. Спостереження як ефективний метод педагогічного дослідження. *Вісник Українсько-туркменського культурно-освітнього центру: міждисциплінарний науковий збірник*. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. Вип.2, Ч. I. С. 20–26.
2. Гончаренко С. У. Педагогічні дослідження. Методологічні поради молодим науковцям. Київ-Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2008. 278с.
3. Демчук О., Артемова О. Діагностика негативних психічних станів військовослужбовців. *Психологія: реальність та перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2025. Вип. 24. С. 30–37.
4. Івасюк А. М. Мотивація та емоційне вигорання військовослужбовців. *Габітус*. 2025. Вип. 72. С. 65–70.
5. Кисленко Д. П. Діагностика проявів психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців. *Академічні візії*. 2023. Вип. 23. С. 34–45.
6. Коломієць Л. І. Щоденникові спостереження як метод дослідження психічного розвитку дітей в історії експериментальної педагогіки кінця XIX – початку XX століття. *Науковий вісник Херсонського державного університету : збірник наукових праць. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 1. Том 1. Херсон, 2015. С. 139–144.
7. Кривопишина О. А. Особливості біографічного експерименту як методу сучасних досліджень психології творчості. *Педагогічна освіта: Теорія і практика. Психологія. Педагогіка. Збірник наукових праць*. 2014. №22. С. 84–87.
8. Панасенко Е. Експеримент як провідний емпіричний метод наукового дослідження в психології: теоретичний аспект. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. 31. С. 127–133.
9. Maslach, C., Shaufeli, W. B., & Marek, T. (1993). Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout : Recent developments in the theory and research*. Washington D.C: Taylor & Francis. P. 1–16.

Hanaba S.O., Oleshko D.O. PSYCHOLOGICAL BURNOUT IN MILITARY SERVICEMEN: RESEARCH AND ASSESSMENT METHODS

The article actualizes the problem of a comprehensive approach to the diagnosis of psychological burnout in military personnel. The lack of adapted psychodiagnostic methods for Ukrainian military personnel taking into account combat operations; the difficulties of early detection of burnout, since symptoms are often masked as fatigue or combat stress; the mixture of influencing factors: rotations, front-line experience, leadership, living conditions, support from comrades; the absence of a single standardized military burnout monitoring program in Ukraine; the gap in comprehensive methods that combine psychodiagnostics, physiological indicators and analysis of service load; the lack of research on the consequences of burnout for combat effectiveness, unit cohesion and adaptation after rotation actualize the problem field for research search. Psychological burnout of military personnel is a complex, multidimensional phenomenon that is formed under the influence of intense and prolonged combat stressors. Analysis of scientific literature and modern research methods indicates the need for a comprehensive approach to assessing this condition, which should cover behavioral, emotional, cognitive, biographical and socio-psychological aspects. The combination of observation, experiment, analysis of activity products, surveys, generalization of independent characteristics and standardized testing allows you to get a complete picture of the psycho-emotional state of a serviceman and identify key risk factors. The creation of an integrated diagnostic model that takes into account the specifics of military service will contribute to the timely detection of signs of burnout, increase the effectiveness of psychological assistance and ensure the preservation of the mental health of military personnel. This allows you to get a comprehensive picture of the psycho-emotional state and identify hidden symptoms that may remain unnoticed if only standardized testing methods are used.

Key words: *psychological burnout, military personnel, psychodiagnostics, methods, experiment, testing.*

Дата надходження статті: 29.10.2025

Дата прийняття статті: 25.11.2025

Опубліковано: 30.12.2025