

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Демидюк Володимир Максимович¹

¹ Слухач інституту державного та військового управління Національного університету оборони України, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0646-4271>

UDC: 159.9

АНОТАЦІЯ

У статті представлено питання емоційного вигорання серед військовослужбовців, які перебувають в умовах здійснення бойових дій. Описано особливості психологічного супроводу військово-професійної діяльності військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. Психологічний супровід військовослужбовців передбачає: психологічне консультування, психотерапевтичну допомогу, освітню діяльність, психологічні тренінги, серед військовослужбовців, які зазнали психологічної травми і стресу та фахове надання консультативної допомоги, діагностування військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання, надання рекомендацій щодо евакуації із зони екстремальних (бойових) умов. У системі забезпечення діяльності психологічної служби у середовищі військовослужбовців поряд з організаційно-правовим напрямком важливе значення займає методичне забезпечення, зокрема впровадження різноманітних психологічних технологій, у першу чергу – психологічних, які дозволяють вирішувати професійні завдання.

Згідно із завдань психологічного консультування розрізняють кілька психорегуляційних програм: навчальна, де здійснюється навчання методам саморегуляції, цільова програма, зосереджена на знятті нервово-психічної напруги, втоми, пошук ресурсних можливостей організму, загальнооздоровча програма, яка спрямована на нормалізацію стану і оздоровлення організму. Ефективне здійснення бойових завдань представлено не лише фаховою підготовкою та фізичними можливостями особистості, а й вмінням її виявляти відповідальність, самостійність, самоконтроль, гнучкість, здатністю приймати самостійні рішення та конструктивно взаємодіяти з іншими учасниками військового колективу в умовах впливу стресових факторів та здійснення професійних завдань.

Ключові слова: військовослужбовці, мотивація, професійна компетентність, рівень емоційного вигорання, емоційна ригідність, стресові фактори, системна психотерапія

Постановка проблеми. У зв'язку із широкомасштабним вторгнення Російської Федерації в Україну підвищується увага до чинників емоційного вигорання серед військовослужбовців. Соціальні та психологічні фактори порушень емоційної сфери викликають широкий інтерес серед психологів практиків та науковців. Психологічне виснаження та психологічні труднощі, які можуть виникати у військовослужбовців обумовлені особливостями виконуваної діяльності у поєднанні із індивідуальними характеристиками, соціальними-політичними обставинами, що здійснюють вплив на ефективність виконання професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Проблематика адаптації військовослужбовців представлена рядом авторів: О. Карояні, Л. Китаєва-Смика, П. Корчемного, В. Маслюка, Є. Миска, В. Попова, Є. Снедкова, С. Седіна, І. Соловйова, Н. Тарабріной, С. Харченка, А. Єна, Л. Яковлевої. Деякі аспекти даної проблеми цікавлять українських науковців, серед яких В. Алещенко, О. Караман, В. Лесков, М. Маслова, Н. Олексюк, Н. Пономаренко, О. Савченко, В. Турбан, О. Хміляр та закордонних, зокрема, С. Вільямс, Дж. Вілсон, Л. В. Холл, Д. Кишбог, Р. Лауфер, Р. Скурфілд та інших. Правова

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © Volodymyr Demydyuk

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

складова реабілітації людей із травмуванням досліджено В. Андреевим, Я. Безуглою, Н. Болотіною, А. Єгоровим.

Психологічний аспект впливу перебування у зоні бойових дій розкрито у працях О. Блінова, О. Бойка, О. Бондаренко, А. Бородія, О. Буковської, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, М. Мушкевич, А. Романишина. Тему емоційного вигорання серед військовослужбовців вивчали такі вчені як: П. Анохін, В. Вундт, В. Джемс, К. Изард, Г. Костюк, П. Куттер, Дж. Уотсон, Л.М. Аболін, Г.А. Вартамян, Е.С. Петров. Дослідженням питання реадaptaції учасників

Питанню емоційного вигорання серед військовослужбовців, яке сьогодні активно вивчається у науковому осередку, присвятили свої роботи С. Басараб, О. Буковська, С. Васильєв, В. Гічун, О. Друзь, Л. Жаліло, А. Караян, В. Князевич, М. Кравченко Л. Кудрик, А. Кучер, М. Локтев, І. Лубківський І. Мульована М. Мушкевич, О. Напрєєнко, І. Сиромятніков, О. Сироп'ятов В. Синишина, Ю. Смелов, Ю. Сурмяк, О. Тополь, Р. Торговицький О. Філатова, А. Чаплигін та інші учені. Враховуючи, що емоційного вигорання зазнає більше чверті військовослужбовців (в Україні, в першу чергу, це військовослужбовці, які повернулися із зони бойових дій на Сході), необхідним є привертання уваги науково-дослідницького кола до вдосконалення методів роботи по успішній адаптації військовослужбовців після повернення до умов цивільного життя.

Формулювання цілей статті. Метою статті є виявлення особливостей емоційного вигорання серед військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Проблема емоційного вигорання сьогодні набула глобальних масштабів, що зумовлено як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми. Через відсутність єдиного теоретичного підходу, який охопив би увесь комплекс факторів емоційного вигорання, важливим моментом у його дослідженні є розгляд конкретних досліджень, присвячених взаємозв'язку чинників, що визначають його виникнення, проведення міжкультурних досліджень, вивчення проблеми на міждисциплінарному рівні, розроблення програм його подолання.

Термін «синдром вигорання» походить від грецьк. syndrome – «поєднання» та англ. burnout – «припинення горіння». Спостерігаючи за поступовим емоційним виснаженням, втратою інтересу до діяльності і зниження прихильності серед працівників.

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, у класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під номером Z.73.0 зазначається як: «Вигорання – стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від роботи». У людей із синдромом «вигорання» виражаються психопатологічні, психосоматичні, соматичні симптоми з ознакою соціальної дисфункції. Поряд із цим присутні хронічна втома, порушення пам'яті, уваги, сну з труднощами засинання та ранніми пробудженнями, особисті зміни. Також характерний розвиток тривожних, депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин і суїцид. Загальними соматичними симптомами є головний біль, тахікардія, аритмія, гіпертонія [Міжнародний класифікатор хвороб МКХ-10 (10-й перегляд). – URL: <https://www.surgery.org.ua/Documents/Details/aa535505-419d-4d67-a9e7-5c6d4b8f1ced?title=MizhnarodniiKodifikatorKhvorobMkKh10>].

Синдром вигорання, розвиток його симптоматики має рівне вий характер. Проте основна схема розвитку синдрому емоційного вигорання представлена наступним чином:

- спочатку спостерігаються суттєві енергетичні витрати як наслідок занадто високої позитивної установки на виконання службової діяльності;
- згодом з'являється почуття втоми;
- і нарешті, розчарування, втрата інтересу до результатів своєї роботи.

Перебуваючи під тиском складних життєвих ситуацій, внутрішні людські ресурси вичерпуються, виснажуються, залишаючи велику порожнечу всередині, хоча зовнішня оболонка може залишатися більш-менш незмінною (Maslach, 1993). Зазвичай, вигорання розвивається в осіб, діяльність яких передбачає взаємодію з іншими людьми, від якості якої залежить моральний чи матеріальний її результат. Також часто можна зустрітися з твердженням, що творчі професії найбільш

близькі до емоційного вигорання. Однак сьогодні, на нашу думку, будь-яка діяльність здатна коливати рівень ресурсів людини до ненормальних станів. Дослідниця описала вигорання як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виражається у професіях взаємопов'язаних із комунікацією з людьми, і описала його як результат професійних труднощів.

Феномен емоційного вигорання військовослужбовців перебуває в полі наукового інтересу, зокрема серед військовослужбовців та курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України та ін.

Аналізуючи психологічні праці, можемо виокремити такі важливі напрямки до визначення поняття «емоційного вигорання» та його ознак: результативний і процесуальний. Представники першого підходу вважають вигорання як певний стан, який представляє ряд конкретних і стабільних елементів (симптомів), а другого – вигорання описується як процес, який складається з певних послідовних рівнів (Маляр-Газда, 2015).

Результативний підхід має кілька моделей емоційного вигорання. Відповідно до однофакторної моделі, представниками якої є А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром, вигорання – це стан фізичного, емоційного та когнітивного вигорання, що обумовлений тривалим перебуванням у ситуації стресу (Pines, 1993).

За двофакторною моделлю (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сіксма), синдром вигорання вписується конструкцією, що складається з виснаження та деперсоналізації [Schaufeli, Enzmann, 1998]. Вигорання за визначенням авторів трифакторної моделі (К. Маслач, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман і Б. Фарбер) – це реакція-відповідь на тривалі стреси міжособистісних стосунків, яка у структурі має три компоненти, такі як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень (Maslach, 1993).

Отже, усі моделі результативного підходу описують емоційне вигорання як дисфункціональний стан здорової особистості, що з'являється в результаті тривалої дії середовища на особистість. Відрізняються моделі між собою кількістю основних структурних компонентів, а саме: виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень. Характерною особливістю позиції дослідниці є зосередження уваги на професій-

ному характері синдрому вигорання, тобто предсталенні його як результату професійних труднощів, а не психіатричного синдрому.

Емоційне вигорання не можна обмежувати лише стресогенним аспектом професійної сфери людини. Втрата особистістю відчуття сенсу своєї діяльності, знецінення зусиль переживається як внутрішньоособистісний конфлікт. Чотирифакторна модель (Г. Фірт, А. Мімс, І. Іванічі, Р. Шваб) стверджує, що один із елементів (емоційне виснаження, деперсоналізація або редукція особистих досягнень) виокремлюється на два окремі фактори. Особливість процесуально-стадіального підходу до розуміння емоційного вигорання полягає в тому, що тут зосередження відбувається на етапах його розгортання.

Аналіз наукових праць засвідчив, що на сьогодні поширеною залишається процесуально-фазова модель вигорання. У ній поєднано процесуальний та фазовий підходи, а також ознаки декількох факторів на кожній фазі синдрому. Водночас автори концепції виділяють три рівні (низький, середній, високий).

Водночас В. Криволапчук та Дж. Едельвіч описали чотирихступеневу рівневу модель синдрому вигорання: «ідеалістичний ентузіазм», «застій», «фрустрація» і «апатія» (Криволапчук, Моцонелідзе, Слюсар, 2010).

За даними В. Бойко, розвиток синдрому емоційного вигорання здійснюється в три фази: напруження – характеризується зниженням настрою, дратівливістю і депресивними реакціями; опір – характерна захисна поведінка, бажання уникати впливу емоційних факторів та обмеження власного емоційного реагування у відповідь на певні травматичні обставини, проявляється «економія емоцій»; виснаження – знижується енергетичний тонус і з'являється почуття безперспективності, психовегетативні розлади та соматичні порушення (Бойко, 2004).

На думку М. Буріша, вигорання проходить у розвитку шість етапів: попереджальну, фазу зниження рівня власної участі, фазу емоційних реакцій, фазу деструктивної поведінки, фазу психосоматичних реакцій і фазу розчарування. Основним спонукальним фактором

вигорання є суперечності між ступенем включеності людини в роботу й отримуваною від неї віддачею (Burisch, 1989).

Як процесуальну модель описує емоційне вигорання і І. Галецька. Дослідниця стверджує, що емоційне вигорання є динамічним процесом, який розвивається в часі та проходить три основні стадії: описується спочатку зростанням емоційного виснаження, внаслідок якого з'являються негативні установки до суб'єктів професійної діяльності та створюється емоційна дистанція в професійних стосунках для подолання виснаження. Водночас паралельно розвивається негативне ставлення до власних професійних досягнень (Галецька, 2007). Деякі вчені (Д. Міллер, М. Мелох) стверджують, що емоційне вигорання проходить у своєму розвитку чотири стадії: ентузіазм, стагнацію, фрустрацію та апатію (Miller, 1996).

С. Черніс розглядає три стадії розгортання емоційного вигорання: перша стадія описується присутністю дисбалансу між вимогами середовища й можливостями, що призводять до виникнення стану стресу; для другої стадії характерні короткотермінове емоційне напруження, втома та виснаження; для третьої стадії характерна зміна мотиваційної сфери особистості та її поведінки (Cherniss, 1992).

Можемо стверджувати, більшість дослідників синдрому вигорання описують більш негативне значення, акцентуючи увагу на наслідках процесу. Разом з тим, існує низка науковців, які стверджують, що це явище з позитивними якостями. Зокрема, що синдром вигорання можна обґрунтовано описувати як ресурс особистісно-професійного розвитку. В. В. Бойко описує його як механізм психологічного захисту у формі включення емоцій у відповідь на певні травматичні обставини (Бойко, 1999).

На думку спеціалістів ВООЗ, синдром емоційного вигорання представлено проблемою, яка потребує фахової допомоги та в зв'язку з цим внесена в лексикони психіатрії (ВООЗ), згідно яких емоційне вигорання – це фізичне, емоційне виснаження, що описується як порушення ефективності в роботі, втратою сну, схильністю до захворювань на соматичному рівні, а також вживанням алкогольних напоїв з метою отримання певного полегшення, що має схильність до розвитку фізіо-

логічної залежності та іноді суїцидальної поведінки [Психіатрія / під ред. В.М.Козідубової, В.М. Кузнєцова, В.А. Вербенко, Л.М. Юр'євої, О.О. Фільца, І.О. Бабюка.. – Харків: Оберіг, 2013 р. 1164 с.].

Синдром емоційного вигорання є комбінацією фізичного, емоційного й когнітивного виснаження або стомлення, при цьому головний фактор - емоційне виснаження. Додаткові компоненти зазначеного синдрому є наслідком поведінки, яка призводить до когнітивно-емоційного вигорання, що виражається у редукуванні особистих досягнень.

Вважаємо вартим уваги підхід до визначення симптомів емоційного вигорання, що запропонований В. Криволапчуком, І. Моцонелідзе, І. Слюсар:

1. Фізичні симптоми: втома, втомлюваність та виснаженість протягом дня, фізичне виснаження, коливання ваги, порушення сну, запаморочення; серцевий біль; нудота, тремор; підвищення артеріального тиску; труднощі з диханням, зниження імунітету, чутливість до погодних змін, скарги на погане самопочуття загалом;

2. Емоційні симптоми: зниження емоційності, песимістичність і цинізм, зниження концентрації уваги, виражається розчаруванням, безпорадністю, почуття невдачі, самозвинуваченням, депресією, байдужістю, холодністю у особистому житті; втратою ідеалів, надій чи професійних перспектив; усамітненість; тривожність, депресивність та істеричність, неконтрольовані поведінкові вирази агресії, роздратованості, гніву та образливості, збільшення деперсоналізації своєї чи інших;

3. Поведінкові симптоми: труднощі у виконанні професійних завдань; порушення режиму праці та тривалості робочого дня, зниження продуктивності професійної діяльності, відсутність мотивації до праці, відтермінування запланованих завдань, уникання самостійного прийняття рішень, розлади харчування, байдужість до їжі, прагнення зробити перерву, відпочити, прагнення до соціальної ізоляції; часте виникнення думок про зловживання речовинами, що змінюють настрій (кава, алкоголь, ліки); підвищений чутливість;

4. Інтелектуальні симптоми: зниження інтересу до життя, нових ідей, альтернативних підходів у роботі; зниження концентрації уваги, апатія, підозрілість і недо-

вірливість; переважання шаблонності у діяльності (формальне виконання роботи); відмова від участі у розвивальних заходах, експериментах; негативне ставлення до нововведень.

5. Соціальні симптоми: зниження соціальної активності, відсутність інтересу до проведення власного особистого часу, розчарування та песимістичні погляди на майбутнє, формальне виконання функціональних обов'язків, обмеження соціальних контактів тільки вимушеними; відчуття самотності, недостатньої підтримки у колі близького оточення; конфліктність. Отже, синдром емоційного вигорання виражається поєднанням симптомів порушень в психологічній, соматичній і соціальній сферах життя. Аналіз вітчизняних і зарубіжних досліджень засвідчив, що базовим симптомом синдрому емоційного вигорання є виснаження. Воно виявляється на трьох рівнях (фізичному, емоційному, духовному виснаженні) й охоплює практично всі сфери життя людини (Криволапчук, Моцонелідзе, Слюсар, 2010).

На нашу думку, емоційне вигорання, насамперед, - це психічний синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності особистості, характеризується поступовою втратою емоційної, когнітивної і фізичної енергії, і знаходить вираження у симптомах емоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від роботи.

На думку В. Бойко причинами виникнення синдрому емоційного вигорання є сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників. Зовнішні чинники емоційного вигорання:

1. Постійна напружена емоційна діяльність (пов'язана з інтенсивною комунікацією).
2. Дестабілізуюча організація діяльності (постійне присвячення себе роботі, коли вона замінює повноцінне соціальне життя особистості).
3. Підвищена відповідальність при виконанні професійних завдань та ілюзія надважливості виконуваної роботи, що є опорою самооцінки (якщо результат роботи не відповідає очікуванням, поступово втрачається її значущість і цінність, що призводить до вигорання).
4. Проблемна психологічного клімату у колективі (наявність конфліктів у робочому середовищі).

Внутрішні чинники емоційного вигорання:

1. Схильність до емоційної ригідності – синдром частіше виникає в осіб, що контролюють власні емоції, у яких підвищена вразливість і чутливість блокують механізм психологічного захисту, а у людей більш імпульсивних розвиток описаного синдрому відбувається повільніше;
2. Інтенсивне сприйняття та осмислення ситуацій професійної діяльності.
3. Слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності.
4. Моральні фактори дезорієнтації особистості. При цьому фахівець нездатний включитися у взаємодію із колегами такі моральні категорії, як совість, чесність, порядність, повагу до прав і чеснот іншої особистості.

Моральна дезорієнтація викликана іншими причинами – не здатністю особистості відрізнити позитивне від негативного, благо від шкоди. Однак як у випадку при моральній дезорієнтації формування емоційного вигорання полегшується. Зростає імовірність байдужості до суб'єкта діяльності, апатії до професійних обов'язків (Бойко, 1999). Сукупність впливу описаних факторів, їх постійність і невирішеність на певних стадіях лише ускладнює процес психологічного захисту особистості та посилює прояви синдрому емоційного вигорання. Його ознаками також є зростання негативних взаємин із сім'єю, важливими людьми, зниження здатності успішно розв'язувати особисті та професійні проблеми.

У професії військовослужбовця, крім існуючих факторів, спостерігається ще один вагомий чинник, що пов'язаний з особистісними особливостями військовослужбовця (індивідуальні фактори).

Сучасні дослідники синдрому емоційного вигорання відзначили більше ста симптомів, які, в свою чергу, допомагають визначити рівень представленості емоційного вигорання.

Результати дослідження. Згідно із результатами методики дослідження емоційного вигорання за В. Бойко виявлено, що у 46,3% військовослужбовців переважає високий рівень емоційного вигорання, у 38,2% середній, а в 15,5% низький рівень емоційного вигорання. Це свідчить про те, що військовослужбовці більшою

мірою схильні до емоційного вигорання у професійній діяльності. Результати методики показані на рисунку 1.

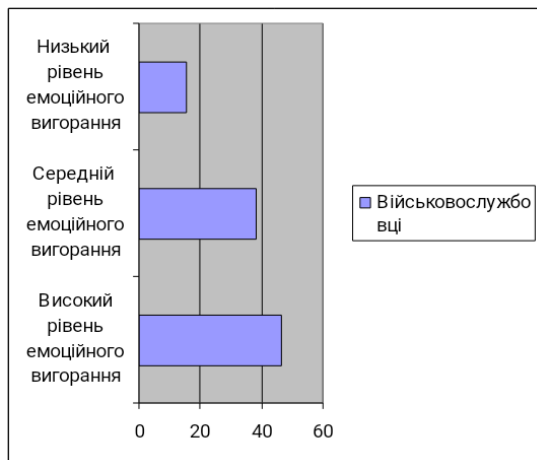


Рис. 1. Результати відсоткового аналізу за методикою дослідження емоційного вигорання за В. Бойко

Подолання травматичного досвіду можливо за участі психотерапевтичних технологій. Активно застосовуються у відновленні психологічної стійкості військовослужбовців позитивна психотерапія. Позитив у цьому випадку розуміється як цілісність, єдність у різноманітності, подолання однотипності у внутрішньому світі людини та її взаєминах з іншими (Muzychko, Ostrovs`ka, Sajko, 2020)

Дослідники стверджують, що після впровадження психотерапевтичних технологій знизився рівень посттравматичного стресового розладу, невротизації, ригідності, дратівливості, агресивності, почуття провини, реактивної агресії, емоційної лабільності, фізіологічної збудливості, фрустрації, депресивності та підвищився рівень нервово психічної стійкості, схильність до самоконтролю та моральної нормативності (Ostrovs`ka, Sajko, 2020).

Надання комплексної допомоги військовослужбовцю, який опинився в складному психологічному стані після повернення із зони бойових дій, надається в рамках психологічної реабілітації. Метою психологічної реабілітації є надання військовослужбовцю допомоги для відновлення психологічного стану до оптимального, важливого для проведення діяльності, стану.

Найчастіше психологи виділяють чотири ключові етапи психологічної реабілітації військовослужбовців:

1. Діагностичний етап – на цьому етапі здійснюється вивчення характеру наявних у військовослужбовців психологічних труднощів, оцінюється ступінь їх впливу на їх психологічне здоров'я. Виділяють такі завдання вивчення та оцінки психічного стану: а) визначення наявності, складу та вираженості негативних психологічних наслідків професійного стресу; б) виявлення причин їх виникнення та прояви рецидивів; в) встановлення ефективності способів опанування військовослужбовцем негативними психологічними наслідками професійного стресу; г) виявлення доцільності використання тих чи інших методів психологічної допомоги конкретному військовослужбовцю.

2. Психологічний етап – тут представлено цілеспрямоване використання конкретних методів впливу на психіку реабілітованих військовослужбовців.

3. Реадаптаційний етап – виконується, переважно, при проведенні специфічної реабілітації.

4. Етап супроводу – включає спостереження за військовослужбовцями, їх консультування та в разі потреби, надання додаткової психологічної допомоги після етапу психологічної реабілітації [Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійно-мобілізації / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 434 с., с. 138].

В разі, якщо військовослужбовець звертається до центру соціально-психологічної реабілітації учасників бойових дій, то він може отримати фахову допомогу та підтримку, згідно із завданнями центру:

1. Медичну реабілітацію військовослужбовців (особливо, травмованих).

2. Заходи для соціально-психологічної адаптації військовослужбовців – учасників бойових дій та членів їх сімей (індивідуальна психологічна та психотерапевтична допомога, групові та індивідуальні форми реабілітації).

3. Соціально-психологічну підтримку військовослужбовців і учасників їх сімей (з цією метою повинна бути організована робота кімнати психологічного розвантаження при центрі).

4. Здійснювати освітню діяльність (професійне консультування, первинна або додаткова професійна).

Під час проведення формувального експерименту із використанням психотерапевтичних вправ спря-

мованих на зниження рівня емоційного вигорання нами представлено та реалізовано основні принципи психотерапевтичного втручання за напрямком системної психотерапії: а) принцип творчої позиції (учасники групи експериментують з особистісними ресурсами, знаходять нестандартні шляхи рішень); б) принцип партнерського спілкування (створення атмосфери безпеки, довіри, відкритості); в) принцип активності (виконання спеціально розроблених вправ, програвання ситуацій, які дозволяють усім учасникам групи брати активну участь у них); д) принцип спонтанності, що дає можливість змінити звичні поведінкові стереотипи з подальшою активізацією творчого потенціалу особистості.

Вказані принципи представлено у психологічних аспектах подолання емоційного вигорання серед військовослужбовців:

- активність у процесі навчання та залучення учасників групи тренінгу до самостійної діяльності;
- створення середовища психологічного комфорту та креативності, що сприяє активізації творчого потенціалу, згідно з яким кожен учасник тренінгу може допускати помилки і може са-

Модуль 1. «Особливості емоційного вигорання», що мав на меті підвищити рівень знань військовослужбовців та сформувати когнітивний аспект.

Модуль 2. «Основні техніки подолання емоційного вигорання», що мав на меті сформувати знання військовослужбовців із мозкового штурму.

Модуль 3. «Тренінг», що мав на меті сформувати емоційно-вольовий компонент подолання емоційного вигорання у військовослужбовців.

В учасників експериментальної групи також статистично виявлено зростання показників адаптивності (з 33 % до 34 %), самоконтролю (з 25 % до 31 %) та зниження рівня емоційного вигорання (з 41 % до 25 %) дані є статистично значущими.

Натомість, в учасників контрольної групи також статистично підтвержено зростання показників адаптивності (з 30 % до 34 %), самоконтролю (з 22 % до 29 %) та зниження рівня емоційного вигорання (з 28 % до 24 %), однак отримані дані не є статистично значущими.

Розвиток представлених якостей дозволить військовослужбовцям об'єктивніше ставитись до влас-

Таблиця 1.

Динаміка розвитку показників емоційно-вольового компонента в учасників експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту

Показник емоційно-вольового компонента		До формувального експерименту						Після формувального експерименту						t-крит
		Н		С		В		Н		С		В		
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Емоційне вигорання	ЕГ	6	24	8	31	19	44	25	48	8	28	4	323	2,464
	КГ	12	35	15	36	6	28	20	31	19	29	14	316	
		3,534						3,634						
Адаптивність	ЕГ	8	20	16	48	8	32	3	17	19	50	10	33	2,498
	К Г	7	27	20	43	5	30	5	19	18	46	9	35	
		4,274						5,312						
Самоконтроль	ЕГ	10	28	16	48	6	24	4	14	19	55	9	31	
	КГ	9	33	15	44	8	23	6	23	20	48	6	29	
		4,373						5,287						

*- $p < 0,05$

можливо їх долати;

зниження емоційного вигорання та підвищення стресостійкості і професійної компетентності.

Зазначені напрями втілено у програму подолання емоційного вигорання та розвитку стресостійкості у військовослужбовців, яка складається з т психологічного тренінгу, розділеного на три модулі:

них можливостей, краще пристосуватись до нової ситуації, ефективніше виконувати професійну діяльність, а також проявляти отримані знання та навички самоконтролю під час виконання професійних завдань.

Висновки. Емоційне вигорання, насамперед – це психічний синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності людей, характеризується поступовою втратою емоційної, когнітивної і фізичної енер-

гії, і виражається у симптомах емоційного виснаження, хронічної втоми, роздратування та зниження задоволення від роботи. Причинами виникнення синдрому емоційного вигорання є сукупність внутрішніх і зовнішніх чинників. Зовнішні чинники емоційного вигорання: постійна напружена емоційна діяльність (пов'язана з постійною комунікацією), дестабілізуюча організація діяльності (постійне присвячення себе роботі, коли вона замінює соціальне життя особистості), підвищена відповідальність при виконанні професійних завдань та ілюзія надважливості виконуваної роботи (якщо результат роботи не відповідає очікуванням, поступово втрачається її значущість і цінність, що призводить до емоційного виснаження), напружена психологічна атмосфера у колективі. Після проведення формувального експерименту із застосуванням елементів системної психотерапії в учасників експериментальної та контрольної групи статистично виявлено зростання показників адаптивності, самоконтролю та зниження рівня емоційного вигорання. Розвиток самоконтролю та адаптації якостей дозволить військовослужбовцям адекватніше ставитись до власних можливостей, краще адаптуватись до нової ситуації, ефективніше виконувати роботу, а також проявляти отримані знання та навички самоконтролю під час виконання професійних завдань.

References :

- Boyko, V. V. Enerhiya emotsiy. Sankt-Peterburh: Pyter, 2004. 474 s.
Boyko V. V. Syndrom «emotsynoho vyhorannya» v profesyniy mobilizatsiyi / V. V. Boyko. – SPb. : Piter, 1999. – 434 s.
- Halets'ka I. I. Osoblyvosti emotsynoho vyhorannya menedzheriv z riznym rivnem samoaktualizatsiyi. Aktual'ni problemy psikhoholohiyi. T. 5. Vyp. 6. 2007. C. 89-95
- Kryvolapchuk V. O., Motsonelidze I. O., Slyusar I. M. Psykhohyena Profesynoyi chastky Pratsivnykiv ovs: navchal'no--etodychnyy Posynyk / za r. V. O. Kryvolapchuka. Kyiv: DNDI MVS Ukrayiny, 2010. 284 s.
- Malyar-Hazda N. M. Emotsiynе vyhorannya – aktual'na problema medytsyny s'ohodni. Problemy klinichnoyi pediatriyi. 2015. № 3. C. 27–31.
- Mizhnarodnyy klasyfikator khvorob МККН-10 (10 - y perehlyad). – URL: <https://www.surgery.org.ua/Documents/Details/aa535505>

-419d-4d67-a9e7-5c6d4b8f1ced?
title=MizhnarodniyKodifikatorKhvorobMkKh10

- Psykhiatriya / pid red. V.M.Kozidubovoyi, V.M. Kuznyetsova, V.A. Verbenko, L.M. Yur'yevoyi, O.O. Fil'tsa, I.O. Babyuka.. – Kharkiv: Oberih, 2013 r. 1164 rik s.
- Burisch M. Das Burnout Syndrome. Teoriya vnutrishn'oho Erschoepfung. Springer, 1989., 63
- Cherniss C. Dovhostrokoviyi naslidky vyhorannya: doslidnyts'ke doslidzhennya. Zhurnal orhanizatsiyanoi povedinky. 1992. Vyp. 13 (1). S. 1–11., s. 10
- Maslach C. Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed.W.B.Shaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 1-16
- Miller D. Stres i vyhorannya u VIL. SNID. 1996. Vyp. 10 (dod.). S. 213–219., c. 213
- Muzychko, L., Sayko, K., Ostrovs'ka, K. (2020). Ukrayins'kyi psykhoterapevtychnyy dosvid podolannya posttravmatychnoho stresovoho rozladu u viys'kovosluzhbovtziv. Psykholohiya ta osvita. (s. 198 – 202). [frantsuz'koyu]
- Ostrovs'ka, K.O., Sayko, KH.YA (2020). Osoblyvosti nadannya psykhoterapevtychnoyi dopomohy vnutrishn'o peremishchenym osobam ta uchasykam OOS / Psykholohichnyy chasopys (s. 29 – 37). [in Ukrainian].
- Payns A. M. Vyhorannya: ekzystentsiynna perspektyva. Profesiyne vyhorannya: ostanni rozrobky v teoriyi ta doslidzhennyakh / Pid red. V. B. Shaufeli, kr. Maslach & T. Marek. Washington DC: Taylor & Francis, 1993. P. 33–51.
- Shaufeli V. B., Entsmann D. Vyhorannya kompan'yon dlya navchannya ta praktyky; krytychnyy analiz. London: Teylor i Frensis, 1998. S. 77–85

Volodymyr Demydyuk

Student at the Institute of State and Military Administration of the National Defense University of Ukraine, Kyiv (Ukraine)

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY PERSONNEL WITH A HIGH LEVEL OF EMOTIONAL BURNOUT

ABSTRACT

The article presents the issue of emotional burnout among military personnel who are in combat operations. Features of psychological support of military and professional activities of servicemen with a high level of emotional burnout are described. Psychological support of servicemen includes: psychological counseling, psychotherapeutic assistance, educational activities, psychological trainings, among servicemen who have experienced psychological trauma and stress and professional provision of advisory assistance, diagnosis of servicemen with a high level of emotional burnout, provision of recommendations on evacuation from the extreme (combat) zone conditions. In the system of ensuring the activities of the psychological service among military personnel, along with the organizational and legal direction, methodical support, in particular the introduction of various psychological technologies, primarily psychological ones that allow solving professional tasks, is of great importance.

According to the tasks of psychological counseling, several psychoregulatory programs are distinguished: an educational program, where self-regulation methods are taught, a targeted program focused on the relief of neuropsychological tension, fatigue, the search for the body's resource capabilities, a general health program aimed at normalizing the condition and improving the health of the body. The effective performance of combat tasks is represented not only by professional training and physical capabilities of an individual, but also by his ability to show responsibility, independence, self-control, flexibility, the ability to make independent decisions and constructively interact with other members of the military team under the influence of stress factors and the implementation of professional tasks.

Key words: military personnel, motivation, professional competence, level of emotional burnout, emotional rigidity, stress factors, systemic psychotherapy.

How to cite (як цитувати):

Demydyuk, V. (2022). FEATURES OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF MILITARY PERSONNEL WITH A HIGH LEVEL OF EMOTIONAL BURNOUT. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 8 (3), 46-54. <https://doi.org/10.31108/1.2022.8.3.4> [in Ukrainian]

Подання статті: 05.01.2022

Дата рекомендації до друку: 25.03.2022

Дата оприлюднення: 30.03.2022