

Подолання ж вже наявного професійного вигорання є більш складним процесом і залежить від його стадії. У деяких випадках рекомендованим може бути повна зміна виду діяльності, однак у більшості випадків вирішенню проблеми сприятиме відпочинок, особі рекомендовано помістити себе у зовсім нову обстановку із новими людьми. Важливо також виявити основну причину вигорання та виправити її – поведінка колеги, керівника, одноманітність завдань, відсутність кар'єрного зростання, неналежний рівень заробітної плати. Кожен з цих факторів потребує виявлення та вирішення. Також для окремих осіб рекомендованим кроком буде звернення до психолога [3, с. 118].

Отже, враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що професійне вигорання на разі є недооціненою проблемою, яка може призвести до завдання значного рівня шкоди не тільки психологічному стану особи, але і її фізичному здоров'ю.

Беручи до уваги кількість часу, що людина проводить на роботі, ґрунтовне опрацювання стрес-факторів є обов'язковим заходом. Самоконтроль є важливим аспектом профілактики та уникнення професійного вигорання, особа повинна бути ініціативною у питанні вирішення власних проблем, вживати активних кроків і систематично аналізувати стан робочої атмосфери і власний емоційний фон.

Задля уникнення професійного вигорання необхідним є дослідження ознак цього явища, профілактика та негайне вирішення у разі констатації наявності хоча б декількох маркерів.

Формування ефективного захисного механізму є фундаментальним завданням, яке покладається на саму особу і саме особа відповідальна за вживання активних дій, спрямованих на боротьбу із цим негативним явищем [2, с. 164].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Карамушка Л., Гнускіна Г. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
2. Freudenberger H. J. Staff burn-out. J Soc Issues. 1974; 30: 159-166.
3. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. Випуск 16 (61). 2021. С. 110-119.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КОЛЕДЖУ

Сторощук О.В.

Студентка факультету психології і соціальної роботи

ПНПУ імені В.Г. Короленка

apreleva_sow@ukr.net

Гончарова Н.О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,

goncharova.poltava@gmail.com

Актуальність теми. Сучасний військовий коледж виконує важливу роль у

підготовці майбутніх військовослужбовців, які несуть відповідальність за якісну підготовку курсантів до захисту Вітчизни. Під час навчання військові навчальних закладів стикаються з викликами та стресами, які можуть призвести до явища, відомого як "емоційне вигорання". Емоційне вигорання військовослужбовців стає нагальною проблемою, яка вимагає серйозного вивчення та аналізу.

Сьогодні дослідження емоційного вигорання є досить гострою проблемою. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку людини. Також актуальність цього питання можна пояснити відсутністю надійної системи психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання. Особливого значення вивчення цієї проблеми набуває у військовій діяльності педагогів [1, с. 83-88].

Виходячи з того, що розповсюдження синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, це зумовлює зростання інтересу до цього феномену науковців з різних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. Цією проблемою дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років. Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Т. Брендлі, К. Енгелькамп, Д. Ензмманн, Л.М. Карамушка, В.Ю. Кравченко, С.Д. Максименко, В.Ю.Наумова, В.Є. Орел, Г. Фрайденбергер, І.С. Шалімова, Шевченко І.О. та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, Т.А. Семигіна, К. Маслач, О. С. Старчекова, О.В. Шовкопляс та ін.).

На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен емоційного вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях).

Мета розвідки. Мета дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей, які впливають на емоційне вигорання військовослужбовців коледжу.

Завдання дослідження полягають у наступному: 1) аналіз теоретичних концепцій специфіки феномену професійного емоційного вигорання та його проявів у військових контекстах; 2) визначення основних закономірностей впливу військової служби на психологічний стан, почуття та добробут військовослужбовців; 3) розгляд причин та передумов виникнення емоційного вигорання військовослужбовців.

Основні результати та висновки дослідження. Систематична взаємодія зі стресорами, такими як військова дисципліна, фізичні вправи, та постійний тиск досягнення високих стандартів, може призвести до надмірного стресу у

військових викладачів. Ці фактори можуть впливати на їх психічне здоров'я та викликати прояви емоційного вигорання [1, с. 90-98].

У контексті військового коледжу, де викладачі навчають курсантів, фактори, що призводять до виникнення професійних стресів та синдрому емоційного вигорання, можуть бути різноманітні і включають [2, с.256-259]:

1. *Високий рівень відповідальності за курсантів*: Військовослужбовці та військовослужбовці викладачі військового коледжу несуть велику відповідальність за формування та навчання майбутніх військових.

2. *Напруженість та конфлікти в професійному оточенні*: Специфіка військового середовища може призводити до напружених ситуацій та конфліктів між працівниками.

3. *Недостатні умови для самовираження*: Військовослужбовці та військовослужбовці викладачі можуть відчувати обмеження у можливостях вираження власної творчості та індивідуальності.

4. *Одноманітність діяльності*: Постійна військова рутинна та одноманітність діяльності можуть сприяти виникненню емоційного вигорання.

5. *Відсутність позитивного оцінювання*: Відсутність визнання та позитивного оцінювання може впливати на самооцінку викладачів – військовослужбовців.

6. *Відсутність перспектив у роботі*: Неясність щодо подальшого професійного розвитку може створювати відчуття стагнації та невизначеності.

7. *Невирішені особисті проблеми*: Особисті проблеми військовослужбовців, які залишаються невирішеними, можуть поглиблювати емоційне вигорання. Згідно з М.В. Барабановою, вигорання слід розглядати як окремий аспект стресу, оскільки його визначення та дослідження в основному базується на моделі відповіді на хронічні "робочі" стресори, як описано Ф.Б. Березіним [35]. Реакція вигорання починається переважно як результат (наслідок) вимог, що включають стресори міжособистісного характеру. За словами Н.І. Водоп'янової, вигорання є наслідком робочих стресів і виникає у випадках, коли адаптаційні можливості (ресурси) вичерпані [3, с. 38-45].

Отже, серед найбільш поширених факторів емоційного вигорання у військових педагогічних працівників виділяються зовнішні та внутрішні чинники, які формують специфічний контекст професійної діяльності військовослужбовців та військовослужбовці викладачів військового коледжу. Визначення цих факторів є важливим для розуміння та ефективного управління стресовими ситуаціями в цій специфічній професійній сфері.

Проведення навчання в умовах військового коледжу може викликати емоційне виснаження у військових викладачів, оскільки вони часто стикаються з важкими ситуаціями, пов'язаними з військовими аспектами. Втрата власної ідентичності через взаємодію з військовою системою також може бути чинником самовигорання [4, с. 231-240].

Згідно з літературними джерелами, самовигорання в контексті військової сфери може бути спричинене різноманітними факторами. Однією з них є

постійний стрес, пов'язаний з небезпекою для життя, психологічним тиском та непередбачуваністю обстановки. Крім того, недостатнє розуміння або недооцінка власних можливостей може також призвести до емоційного виснаження та самовигорання [5, с. 37-40].

У військовому коледжі, де військовослужбовці виступають як інструктори, їхня функціональна роль додатково ускладнюється. Вони не лише відповідальні за власну готовність до дій, але також повинні взаємодіяти з курсантами.

Можна зробити висновок, що з метою запобігання емоційному вигоранню важливо вдосконалити систему психологічної підтримки, надавати військовослужбовцям можливість узгоджувати свої дії в умовах стресових ситуацій та навчати їх ефективно керувати своїм емоційним станом. Також важливо стимулювати розвиток адаптаційних стратегій, які дозволять військовослужбовцям ефективно пристосовуватися до змін у власному середовищі.

Узагальнюючи вище сказане, відзначимо, що у світлі сучасних викликів та змін у військовій сфері, розуміння та управління факторами емоційного вигорання військовослужбовців стає важливою складовою ефективного функціонування військових структур. Аналіз цих факторів надасть можливість розробити стратегії покращення психологічного клімату та підтримки особового складу для забезпечення оптимального виконання їхніх обов'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дудяк В. Емоційне вигорання. Серія «Психологічний інструментарій». Київ, 2007. 128 с.
2. Ковалькова Т.О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. Правничий вісник Університету «КРОК». 2016. № 24. С. 254-260.
3. Криворучко П.П. Порадник військовому психологу : навч. посібник за ред. П.П. Криворучко, В.І. Степанченко. Київ, 2002. 71 с.
4. Павлюк М., Журавська Д., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. Актуальні проблеми психології. 2018. № 11 (18). С. 226-244.
5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: тендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ, 2004. 264 с.