

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ КРИЗИ

Гончарова Наталія, Харченко Анжела, Яновська Тамара

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

goncharova.poltava@gmail.com; anzhelaohara@gmail.com;

yanovska71@gmail.com

В умовах війни 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 військово-службовців.

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 самовигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому емоційного вигорання (Т. Брендлі, К. Енгелькамп, Д. Ензмманн, Л. Карамушка, В. Кравченко, С. Максименко, В. Наумова, В. Орел, Г. Фрайденбергер, І. Шалімова, І. Шевченко та ін.), а також методам його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, Т. Семигіна, К. Маслач, О. Старчекова, О. Шовкопляс та ін.) [1, с. 2-3].

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) [4, с. 25-30].

Мета полягає у визначенні та дослідженні основних факторів, які впливають на емоційне вигорання військовослужбовців.

Теоретичні та практичні дослідження вигорання в сучасній психології здійснюються в наступних напрямках:

1. Визначення поняття вигорання і його структури.
2. Дослідження чинників, що викликають цей феномен.
3. Вивчення впливу вигорання на показники поведінки і діяльності суб'єкта.

Професійна ідентичність військовослужбовця є складною та багатоаспектною характеристикою, яка формується під впливом різноманітних факторів, об'єднаних військовими та педагогічними аспектами. Дослідження цього аспекту включає аналіз психологічних особливостей, що визначають професійне самовизначення та самосприйняття військового, розкриваючи ключові аспекти його професійної ідентичності [2, с. 18].

Процес вигорання, як виявлено, відбувається через накопичення негативних емоцій без їхнього вивільнення та поступово розвивається. Відзначається, що військовим стає важко утримати напруженість у спілкуванні та зосередитися на службі, що призводить до фізичної та емоційної втоми. Ці прояви можуть викликати депресію, апатію, спалахи гніву та дискомфорт, які впливають на виконання ними службових завдань та обов'язків військової діяльності [2, с. 18].

У реальному професійному житті, в якому військовослужбовці опиняються в різних ситуаціях, іноді може виникати особлива проблема – невідомість теми, яку необхідно вивчати та розуміти, з відчуттям дефіциту часу для належної підготовки. Військові стикаються з викликами, коли вони повинні освоїти нові завдання, забезпечити їх виконання і вкласти в обмежений час. У таких ситуаціях в людей навіть з великим досвідом виникає нервово напруження, оскільки важко готуватися до певної ситуації належним чином з обмеженими ресурсами [3, с. 25].

Під час таких ситуацій військовослужбовці можуть відчувати підвищення внутрішньої напруги, що призводить до стресу. Це може викликати негативне сприйняття світу та визначити їхню життєву позицію. У практиці це означає внутрішню дисгармонію, коли військові, відчуваючи невпевненість у своїх можливостях та якості своєї роботи,

можуть втратити мотивацію під час виконання складних завдань.

Аналізуючи вище викладене, дослідження вітчизняного вченого В. Орла виокремлює дві групи чинників, які сприяють виникненню емоційного вигорання:

1. *Індивідуальні чинники*: до них відносять соціально-демографічні та особистісні особливості працівника, такі як вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, освітній рівень, а також особистісні якості, такі як витривалість, сила опору, контроль, самооцінка та нейротизм (тривожність).

2. *Організаційні чинники*: вони включають умови праці, зміст праці та соціально-психологічні аспекти, такі як взаємини в організації та ставлення до об'єкта праці [3; 4, с. 48-50].

До зовнішніх чинників ризику емоційного вигорання та зниження професійної активності належать:

1. *Тривала інтенсивна психологічна та емоційна діяльність*: зумовлена інтенсивним спілкуванням та постійним сприйняттям партнерів та їхніх вчинків.

2. *Дестабілізуюча організація діяльності*: включає нечітке планування праці, нестачу устаткування, погано структуровану інформацію та «бюрократичний шум» – суперечності, завищені норми контингенту, з яким пов'язана професійна діяльність.

3. *Підвищена відповідальність за функції*: викладачі часто несуть велику відповідальність за функції, виконуючи енергетичні розряди керівника та батьків курсантів. Кожен, хто працює з людьми і чесно ставиться до своїх обов'язків, несе етичну та юридичну відповідальність за добробут ділових партнерів (курсантів, батьків, колег), довірених їм.

4. *Несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності*: обумовлена конфліктами як по вертикалі, так і по горизонталі, в системі «керівник – підлеглий» та «колега – колега». Рано чи пізно обачна людина з міцними нервами схилиться до стратегії емоційного вигорання: триматися від усього й усіх подалі, не приймати все близько до серця, берегти нерви.

5. *Психологічно важкий контингент*: викладачам доводиться спілкуватися з курсантами, які можуть мати особливості характеру, нервової системи чи затримки психічного розвитку.

Внутрішніми чинниками емоційного вигорання за В.Бойко є: схильність до емоційної ригідності, інтенсивне сприйняття та переживання обставин діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі та моральні дефекти та дезорієнтація особистості [4, с. 21-30].

Отже, можна сказати, що до найбільш поширених факторів емоційного вигорання відносяться зовнішні чинники, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні чинники, що стосуються індивідуальних характеристик саме професіоналів. А до найпоширеніших ознак тривалого стресу та синдрому вигорання можна віднести наступні: виснаження, втому, безсоння, негативні установки стосовно роботи, незадоволення роботою, нехтування виконанням своїх обов'язків, порушення апетиту, посилення агресивності, негативну самооцінку, пасивність, збільшення прийому психостимуляторів (кава, тютюн, алкоголь), втрата концентрації, невиконання строків роботи, пошук виправдань замість рішень, конфлікти на робочому місці, частий головний біль, розлади шлунку, робота вдома, невпевненість, почуття розчарування, почуття неусвідомленого постійного неспокою, підвищена роздратованість.

З метою запобігання самовигоранню 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.

У світлі сучасних викликів та змін у військовій сфері, розуміння та управління факторами самовигорання 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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Литвинова А. В. Синдром емоційного вигорання у військовослужбовців учасників бойових дій. КНУ. Paris, République française. Octobre. 2021. P. 39.

2. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 50 с.

3. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 49–54.

4. Токар Н. Ф. Динаміка мотивації в процесі професійної підготовки. *Педагогіка і психологія*. 1997. №4. С. 151–154.

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ВІДНОВЛЕННЯ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОЇ ТА ПОВОЄННОЇ КРИЗИ

Гузь Ірина, Фролова Вікторія

*Комунальна установа «Центр професійного розвитку педагогічних
працівників Диканської селищної ради»
cprppdik@gmail.com*

Воєнна агресія, що триває на території України, створила безпрецедентні виклики не лише для системи безпеки, охорони здоров'я та економіки, а й для сфери освіти. Учні, студенти, педагогічні працівники опинилися у стані постійного стресу, невизначеності та психологічного виснаження. В умовах воєнного та повоєнного періоду порушено звичний ритм навчання, відбувається вимушене переміщення здобувачів освіти, руйнуються усталені міжособистісні зв'язки, зростає емоційна нестабільність, що безпосередньо впливає на мотивацію до навчання, успішність та загальний психоемоційний стан учасників освітнього процесу.

Педагогічна спільнота стикається з новими завданнями – не лише забезпечити якість освітнього процесу в кризових умовах, а й підтримати життєстійкість учнів і студентів, сприяти їхній психологічній адаптації, створювати безпечний простір для навчання та розвитку. Особливої уваги потребує питання професійного вигорання вчителів та викладачів, які самі переживають наслідки війни, але водночас виступають ключовими фігурами підтримки для молодого покоління.

Життєстійкість у цьому контексті розглядається як здатність зберігати внутрішню рівновагу, активно діяти, навчатися, приймати рішення та не втрачати сенс життя в умовах кризи. Її формування є необхідним як для здобувачів