

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЯК ВИКЛИК ДО ПРОБЛЕМ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ

Розглянуто проблеми емоційного вигорання та надмірного професійного стресу військовослужбовців ЗСУ в особливих умовах діяльності. Досліджено різноманітні концепції емоційного вигорання. Відображено роль і місце надмірного професійного стресу (дистресу) як предиктора розвитку емоційного вигорання та інших стійких негативних проявів. Проаналізовано результати психологічного вивчення військових правоохоронців, які виконують обов'язки в районі проведення операції Об'єднаних сил щодо наявності ознак емоційного вигорання. Визначено загальні особливості перебігу фаз та симптомів емоційного вигорання у військовослужбовців постійного складу району проведення операції Об'єднаних сил (за методикою (В. Бойко) діагностики рівня професійного вигорання). Зазначено, що ступінь вираженості і феноменологія проявів професійного стресу має індивідуальну природу, залежить як від особливостей емоційно-вольової та особистісної сфери, індивідуального досвіду, стресостійкості та особистих копінг-механізмів, так і від умов діяльності. Проаналізовано чинники розвитку емоційного вигорання у військових правоохоронців під час служби в особливих умовах на сучасному етапі. Фактори професійної діяльності, пов'язані з надмірним стресом, сприяють розвитку емоційного вигорання та є одним із чинників плинності кадрового фахового потенціалу із ЗСУ. Шляхом запобігання розвитку процесу емоційного вигорання на ранніх етапах може бути комплексна профілактика, що поєднуватиме як оптимізацію зовнішніх умов діяльності, так і контроль режиму, саморегулювання психічної та фізичної активності, позитивну взаємодію в колективі. Також як перспективи подальших досліджень поставлено питання відновлення психічного і фізичного здоров'я особистості військовослужбовця після тривалої дії психотравмуючих чинників та вигорання. На разі одним із виходів у глибоких стадіях цього процесу є зміна професії, однак це може суперечити життєвим сенсам особистості та в результаті викликати глибоку особистісну кризу. При звільненні військовослужбовців доцільно уважніше розглядати причини звільнення, використовувати інші можливості щодо збереження фахівця у професійній діяльності шляхом обрання тієї стратегії побудови кар'єри та перерозподілу функцій, що їм підходять.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійний стрес, бойовий стрес, дистрес, професійна діяльність, психічний стан.

Постановка проблеми. У сучасному світі значно зросли вимоги до соціально активної особистості: постійні стресові навантаження під час діяльності, ненормований робочий графік, збільшення інформаційного та психологічного навантаження, нестача фінансового ресурсу в сукупності з напруженою суспільною обстановкою та глобальною пандемією створюють єдине поле хронічного надмірного стресу. Якщо ж розглядати це питання в контексті військової професії, то основними стресорами слід визначити російсько-українську війну, а також обстріли підрозділів ЗСУ попри перемир'я ще до початку повномасштабного вторгнення і поширення експансії над Україною її ворога, втрати особового складу, соціальну проблематику тощо. Зважаючи на значну тривалість бойових дій на сході України, що тривали понад вісім років, та їхній затяжний характер, а також, зважаючи на здатність стресу до накопичення (без відповідної розрядки), емоційне напруження військовослужбовців має характер довготривалого та надмірного стресу, що може призвести до емоційного виснаження та вигорання.

У сучасних уявленнях та відповідно до міжнародного класифікатора хвороб в останній редакції (2019), емоційне вигорання – це визнаний синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці та належить конкретно до явищ у професійному контексті. Основними його ознаками визначено втрату енергійності, інтересу до діяльності, відчуття виснаження, негативізм та песимізм стосовно роботи, зниження професійної ефективності та мотивації. Окремо слід звернути увагу на розгляд проблематики емоційного вигорання та втоми, як фактора плинності професійних кадрів з лав ЗСУ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним з перших проблему стресу, починаючи з 30-х років ХХ ст., вивчав видатний фізіолог Г. Сельє, зосередившись на вивченні фізіологічних механізмів стресу, і ви-

значав стрес як загальну неспецифічну реакцію організму на будь-який вплив, а дистрес – як "шкідливий та неприємний стрес" [1]. У своїй роботі "Стрес без дистресу" він визначив стадії розвитку адаптаційного синдрому та вказав, що за стадією напруження та опору слідує стадія виснаження. Для організму людини шкідливий не сам по собі стрес, а його якість, надмірна інтенсивність (сила), несподіваність, тривалість, що призводить до стадії виснаження. Г. Сельє вказав на наявність адаптаційної енергії в особистості та на її характеристики, зокрема індивідуальність та вичерпність. "Якщо стадія виснаження після короточасних навантажень (стрес-факторів) на організм виявляється зворотною, то повне виснаження психічної енергії є незворотнім", що спричиняє зношування та старіння організму людини [1].

Уперше на емоційне вигорання, пов'язане з професією, звернув увагу американський психіатр Г. Фройденберг у своїй статті щодо особливого стану волонтерів та описав його як поразку, виснаження або зношення, що відбувається з людиною внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил [2]. Професійне вигорання в його статті характеризувало психічний стан, який з'являвся у здорових молодих фахівців соціальних професій, які інтенсивно спілкувалися з пацієнтами, клієнтами, постійно перебували в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Унаслідок такої діяльності вони "вигорали", що супроводжувалося відповідними психологічними і фізіологічними симптомами та змінами поведінки.

Проблематику емоційного вигорання ґрунтовно досліджували Г. Фройденберг, К. Маслач, С. Джексон, Дж. Грінберг, Д. Мейсон, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, С. Максименко, В. Орел, Г. Ложкін та інші [2–9]. Особливості синдрому емоційного вигорання представників силових структур відображені в працях М. Корольчука, Л. П'янківської, О. Хайру-

ліна, І. Приходька, Є. Потапчука та інших [10–12]. Сучасні дослідники доповнили концепцію вигорання знаннями про нейрофізіологічні основи стресу, його вплив на фізіологію та вигорання (Р. Сапольски, Б. Ван дер Колк, С. Поджерс) [13].

Аналіз літератури дає підстави робити висновки про те, що емоційне вигорання є складним психофізіологічним синдромом, що знижує мотивацію та працездатність, негативно впливає на когнітивні, емоційно-вольові психічні процеси, призводить до стійких негативних емоційних станів і сприяє розвитку професійної деформації. У контексті військової служби, зазначене може стати фактором критичного зниження її ефективності та передчасного звільнення військовослужбовців з лав ЗСУ.

Мета статті. Проаналізувати особливості, причини виникнення синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців ЗСУ та емпірично дослідити його вираженість у діяльності військових правоохоронців у районі проведення операції Об'єднаних сил.

Виклад основного матеріалу дослідження. Найбільш поширеним щодо проблеми емоційного вигорання є підхід, запропонований американськими дослідниками К. Маслач та С. Джексоном, які розглядали емоційне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, що характеризується наявністю трьох складових: емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистих досягнень [3]. Емоційне виснаження визначається як основна складова "професійного вигорання", що характеризується зниженням емоційним фоном, байдужістю та апатією, емоційним перенасиченням і втомою. Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми, у зростанні цинічності та відчуження щодо інших людей. Редукція особистих досягнень полягає в тенденції до негативного оцінювання себе і своїх досягнень, зниженні професійної мотивації, знеціненні, самообмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Симптоматику вигорання детально дослідив К. Маслач, вона має три блоки симптомів:

1. **Фізичні:** втома, відчуття виснаження, сприйнятливості до зміни показників зовнішнього середовища, астенозація, частий головний біль, розлади шлунково-кишкового тракту, надмірна чи недостатня маса тіла, безсоння.

2. **Поведінкові:** робота стає все важчою, а здатність її виконувати слабшає; робітник затримується, не встигає, порушує графік; неможливість приймати рішення, дистанціювання від клієнтів, пацієнтів і прагнення до дистанціювання від колег; завищене почуття відповідальності за справу; загальна негативна установка на життєві перспективи, сімейні проблеми, залежності, зловживання.

3. **Психологічні:** нестійка самооцінка, зниження мотивації, фрустрація, безпорадність, безнадійність, страхи, образа, розчарування, невпевненість, відчуття провини, незатребуваності, нудьга, зниження рівня ентузіазму, гнівливості, роздратованості, підозріливості, ригідності, загальна негативна установка на життєві перспективи.

Сплітаючись у різних комбінаціях між собою, ці симптоми формують специфічну картину синдрому вигорання [3]. В. Бойко під емоційним вигоранням розумів вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи та вважав його до третьої стадії адаптаційного синдрому, стадії виснаження [5].

У підході Н. Водоп'яної, емоційне вигорання розглядається як довгострокова стресова реакція, що ви-

никає внаслідок тривалих професійних стресів середньої ефективності. Її можна розглядати в аспекті особистісної деформації, що відбувається під впливом тривалих професійних стресів, характеризується постійною втомою, пригніченістю, безпомічністю, відсутністю бажань, страхом помилок, думками про несправедливість дій щодо себе, про упереджене ставлення керівництва чи оточення до трудових зусиль, невдоволеністю статусом, критиканством і негативізмом, прагнення бути поміченим або навпаки, непомітним, прагнення робити все дуже добре або зовсім облишити будь-які спроби [6].

Американський психолог К. Хорні розглядала прагнення до ідеалу та завищені прагнення до себе та оточення як вагомий фактор невротизації особистості [14]. За даними досліджень, проведеними в Йоркському університеті святого Джона, перфекціонізм як риса характеру виступає вагомим фактором розвитку емоційного вигорання. Вчені виявили зв'язок між вигоранням професіоналів і недостатнім схваленням їхньої діяльності керівництвом і колегами, що, зрештою, призводить до розвитку цинізму. На противагу працюючим перфекціоністам, у школярів або спортсменів, які мали можливість отримання схвалення за свою діяльність, стан вигорання майже не розвивався.

Розвиток емоційного вигорання, на думку Н. Гришиної, не обмежується професійним середовищем, а змінює інші сфери функціонування людини, проте тісно пов'язане з пошуком або втратою сенсу професійної діяльності [15]. На противагу синдрому емоційного вигорання, сучасні дослідження спрямовані на пошук шляхів збільшення психологічної пружності або резильєнтності як здатності ставати гнучким до стресорів та зберігати (розвивати) адаптаційні механізми. Заслугують на увагу шляхи останніх наукових пошуків, зокрема полівагальна теорія С. Поджерса [13], яка пов'язує шкідливу дію стресу, що сприяє вигоранню та іншим негативним станам, з тиском блукаючого нерву. З емоційним вигоранням сьогодні пов'язують синдром втоми надниркових залоз і пов'язаної з ним зниженої добової продукції кортизолу, з чим пов'язані відчуття постійної втоми, особливо зранку, загальна апатичність, нездатність протистояти новим стресорам. Це свідчить про ймовірно недооцінений довготривалий шкідливий вплив синдрому емоційного вигорання на психічне і фізичне здоров'я, соціальне життя особистості.

Дж. Гринберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступінчастий прогресуючий процес: спочатку працівник горить роботою, але згодом професійна діяльність починає приносити все менше задоволення, працівник стає менш енергійним. На другому етапі з'являється втома, апатія, проблеми зі сном і графіком. За відсутності додаткової мотивації та стимулювання робітник втрачає інтерес до своєї праці або зникає привабливість роботи в цій організації та продуктивність його діяльності. Можливі порушення трудової дисципліни та відстороненість (дистанціювання) від професійних обов'язків. У разі високої мотивації працівник може продовжувати "горіти", підживлюючись внутрішніми ресурсами, але у збиток своєму здоров'ю. На третьому етапі нарастають хронічні симптоми: надмірна робота без відпочинку, працеголізм, фізичне виснаження, що сприяє появі захворювань, нарастають негативні психологічні симптоми (хронічна дратівливість, агресія, сум, постійна тривога через нестачу часу). На четвертому етапі виникає криза, що супроводжується невротичними, соматичними симптомами, відчуття нестерпності зростає. На останньому етапі фізичні або психологічні про-

блеми переходять у гостру форму, переходять в особистісну кризу, у результаті якої людина або йде з професії, або соматизується, стає професійно непридатною тощо [4]. Без своєчасної компенсації цей процес неухильно прогресує і за найбільш неоптимального сценарію проходить усі п'ять стадій.

У закордонних дослідженнях було знайдено п'ять факторів, які вагомо корелювали з вигоранням і стосувалися саме стилю управління керівників [16]. Серед них: несправедливе ставлення на роботі, надмірне навантаження, відсутність чітких ролей та цілей, відсутність спілкування і підтримки з боку керівництва, часовий тиск (дед-лайни). Несправедливе ставлення може включати великий діапазон факторів: від упередженості, фаворитизму, мобінгу до несправедливої компенсації чи нерациональної корпоративної політики. В особистості за таких умов втрачається відчуття довіри, вона починає відчувати себе використаною, неважливою. Надмірні навантаження призводять до погіршення ефективності праці та погіршення впевненості. Високопродуктивні співробітники можуть швидко перейти від оптимістичного до безнадійного, оскільки вони тонуть у некерованому робочому навантаженні. Відсутність ролівої чіткості. Найкращі керівники обговорюють відповідальність та цілі продуктивності зі своїми співробітниками і співпрацюють з ними, щоб переконатися, що очікування чіткі і відповідають цим цілям. Відсутність спілкування та підтримки з боку керівника. Підтримка керівника і часте спілкування забезпечують психологічний буфер, тому співробітники знають, що навіть тоді, якщо щось піде не так, їхній керівник їх підтримає. Співробітники, які повністю погоджуються з тим, що вони відчувають підтримку з боку свого керівника, приблизно на 70 % менше схильні відчувати вигорання на регулярній основі. Навпаки, недбалий керівник або керівник, що веде конфронтацію, змушує співробітників відчувати себе неінформованими, самотніми та беззахисними. Ще одним значимим фактором є невинуватий часовий тиск. Він обумовлюється тим, що співробітники, які часто або завжди мають достатньо часу, щоб виконати всю свою роботу, на 70 % менше схильні відчувати високе вигорання.

Попри те, що відомо, що нерозумні вимоги і тиск сприяють розвитку вигорання, у наукових працях зазначено, що професійний стрес виникає й у співробітників, які недостатньо завантажені роботою, і в тих, які вважають, що не можуть повною мірою реалізувати власний професійний потенціал та здатні на більше. В. Бойко розглядає процес вигорання як професійну деформацію захисного характеру під впливом зовнішніх (середовище) і внутрішніх (особистісні характеристики) факторів. В. Бойко вказав на такі особистісні риси, що сприяють розвитку вигорання: ригідність, схильність до емоційного відсторонення, низьку професійну мотивацію, негативізм щодо професії [5]. Уваги заслуговують виділені ним зовнішні (діяльнісні) фактори як основні в розвитку синдрому емоційного вигорання у професії, а саме: хронічно напружена професійна діяльність, нестабільна обстановка та організація діяльності, висока відповідальність, несприятливі вертикальні та горизонтальні службові відносини [5].

Військова служба в особливий період є випробуванням на стійкість психіки для кожного військовослужбовця. Перебування військовослужбовців у районі проведення операції Об'єднаних сил безпосередньо пов'язане з дією високого рівня стресу на психіку військовослужбовців. Представники військової правоохоронної системи відчують стрес, джерела якого перебувають у самому змісті професійної діяльності, який розглянемо детальніше. Військовослужбовці Військової служби правопорядку виконують функції, пов'язані з протидією злочинам та правопорушенням, проведенням службових розслідувань, патрульно-постовою службою та охороною, утриманням правопорушників, конвоєм тощо.

Факторами розвитку надмірного професійного стресу військових правоохоронців, виходячи з об'єктивних обставин, можемо виділити:

1. Професійна діяльність у бойових умовах, у непередбачуваних напружених умовах обстановки.

2. Здійснення військової правоохоронної діяльності не на ротаційній, а на постійній основі (протягом 8-ми років).

3. Велика зона відповідальності, підпорядкування додаткових підрозділів (військових комендатур), збільшення функцій без відповідного розширення штату, через що на окремого фахівця значно збільшилося службове навантаження.

4. Негативний характер діяльності, негативна взаємодія в системі "людина-людина", що характеризується пораненнями, обстрілами, постійною небезпекію.

5. Складності вияву правопорушень та взаємодії з командуванням військових частин та підрозділів.

6. Недоліки функціоналу Військової служби правопорядку та затримка в процесі реформування у Військову поліцію (фактор невинуватих очікувань).

До цих факторів можуть додаватися депривація особистих потреб і прагнень особистості, особливості стилю керівництва, відносин у колективі, співпраці в службовій діяльності тощо.

Для емпіричного вивчення емоційного вигорання військових правоохоронців операції Об'єднаних сил використали методику "Опитувальник "Емоційне вигорання" В. Бойка, що послідовно розкриває стадії розвитку емоційного вигорання. До вивчення залучалися 60 військовослужбовців віком від 22 до 53 років, середній вік 36,5 років. Серед тих, хто проходить військову службу в цьому підрозділі з 2014 року – 19 %, основна частина (48 %) особового складу прибули *протягом останніх 3–6 років та 22 % тих, хто був направлений на службу з інших підрозділів близько 2-х років тому. Серед вибірки є військовослужбовці, які пережили інтенсивний бойовий досвід у 2014–2016 років – 8 % (переведені з бойових підрозділів).*

Загальний показник емоційного вигорання вибірки – 29,8 бала, який свідчить про те, що вигорання ще не сформовано, однак наявні фактори, які можуть до нього призвести. Найбільше серед військовослужбовців проявляється фаза резистентності, у 46 % опитаних вона на стадії формування або сформована. Решта фаз не характерні для вибірки, тобто можна свідчити про успішність опору психіки щодо протидії психотравмуючому впливу (рис. 1).

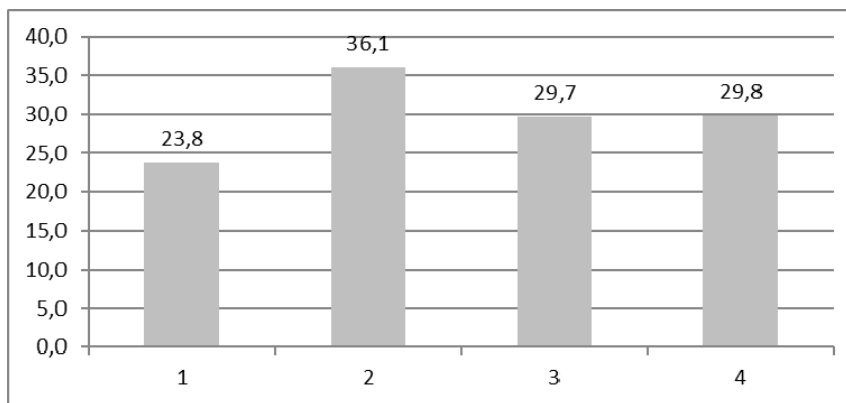


Рис. 1. Середні арифметичні дані за фазами емоційного вигорання:
 1 – напруження, 2 – резистенція, 3 – виснаження, 4 – загальний показник вигорання вибірки.
 Критерії оцінки розвитку фаз вигорання: до 36 – фаза не сформована, від 37 до 60 – фаза в стадії формування, від 61 – сформована фаза

За результатами психологічного вивчення було визначено, що в 43 % військовослужбовців не виявлено формування жодної фази вигорання, їхня психіка справляється з напруженням. У 10 % військовослужбовців отримано високі значимі бали за однією з фаз вигорання (більше 50 балів). За результатами психологічного

вивчення військовослужбовці були розділені на три групи, з високими показниками вигорання (13 %), із середніми показниками вигорання (розвинутими окремими фазами, симптомами) (40 %), з низькими показниками вигорання (47%). Детальніше ступені вигорання цих військовослужбовців показано на рис. 2.

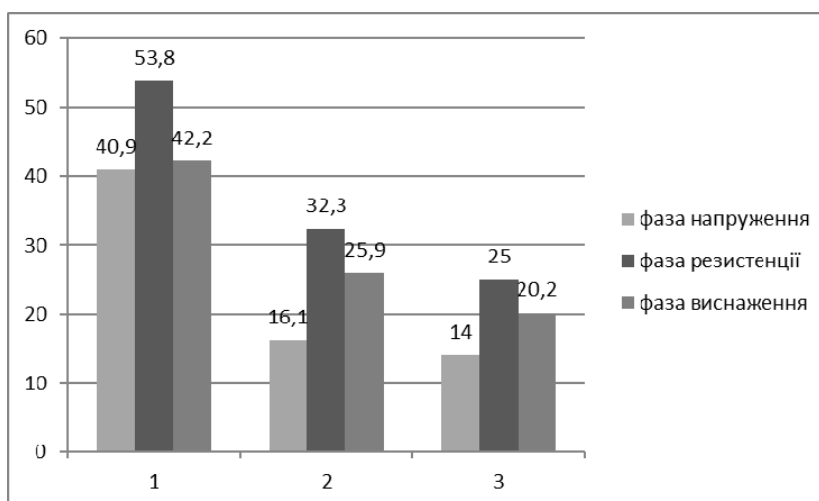


Рис. 2. Порівняння показників емоційного вигорання (ЕВ) у трьох групах
 (1 – із високими показниками ЕВ, 2 – із середніми показниками ЕВ, 3 – із низькими показниками ЕВ)

У 2 % військовослужбовців сформовані всі три фази синдрому емоційного вигорання (спостерігається значне погіршення здоров'я, ветеран 2014 р., добровольчий батальйон). У 3 % військовослужбовців зазначено майже сформовану фазу виснаження разом зі сформованою фазою резистенції. За результатами детальнішого вивчення військовослужбовців групи з високим показником емоційного вигорання, зазначено: у 37 % вік 48–52 роки, у 37 % наявність значного бойового досвіду, у 50 % зазначено високі посадові вимоги (фактор посади). Із цієї групи 37 % опитаних планують завершити військову службу в найближчий період (за станом здоров'я, за вислугою), 12 % – перевестися до іншого підрозділу.

Особливості розвитку симптомів усіх трьох фаз представлено на рис. 3. Серед них лідируючими симптомами є неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційний дефіцит, емоційне відчуження. На нашу думку, це пов'язано зі специфікою професійної діяльності, а

саме з попередженням, виявленням і припиненням злочинів, інших правопорушень та іншими, визначеними законодавством України, функціями. Така діяльність вимагає стійкості, стримування емоцій задля упередження загострення обстановки. Визначені вище прояви можна пояснити загальним негативізмом у службовій діяльності, адже робота з правопорушниками може супроводжуватися словесним або фізичним опором, переходом на особистості тощо. Тобто зменшення діапазону прояву емоцій є однією з умов успішної професійної діяльності військового правоохоронця, важливо, щоб ці прояви не переростали в патологічне звуження. Переживання психотравмуючих обставин спостерігається в 31 % військовослужбовців, а отже, сама специфіка і зона професійної діяльності є вагомим фактором розвитку вигорання.

Варті уваги прояви тривоги, депресії та соматизації, що може мати негативні наслідки у вигляді погіршення

працездатності цих військовослужбовців. Варто зазначити, що одним із факторів розвитку цих проявів невідмінно розпізнати та екологічно відреагувати негативні емоції, є турбота про себе. У таких військовослужбовців зростає ризик психосоматичних проявів, тривоги та депресії. У цьому контексті варто звернути увагу на постійне виконання службових обов'язків у районі проведення операції Об'єднаних сил військовослужбовцями цього підрозділу, який був виведений з одного з окупованих міст у 2014 р. і передислокований. Хоча соціально-побутові проблеми в основному вдалося вирішити за достатньої місцевої підтримки нормального грошового забезпечення, проте фактор психічної втоми від бойових дій, інтенсивної службової діяльності, постійної загрози погіршення ситуації спостерігається в цьому випадку. Реабілітація могла б покращити в цьому випадку психічний стан цих військовослужбовців. На рис. 3 симптоми показано в такій послідовності: 1.1 – переживання психотравмуючих обставин, 1.2 – незадоволеність собою, 1.3 – загнаність у клітку, 1.4 – тривога і депресія, 2.1 – неадекватне вибіркове емоційне реагування, 2.2 – емоційна дезорієнтація, 2.3 – розширення сфери економії емоцій, 2.4 – редукція професійних обов'язків, 3.1 – емоційний дефіцит, 3.2 – емоційна відчуженість, 3.3 – деперсоналізація, 3.4 – психосоматичні та психовегетативні порушення.

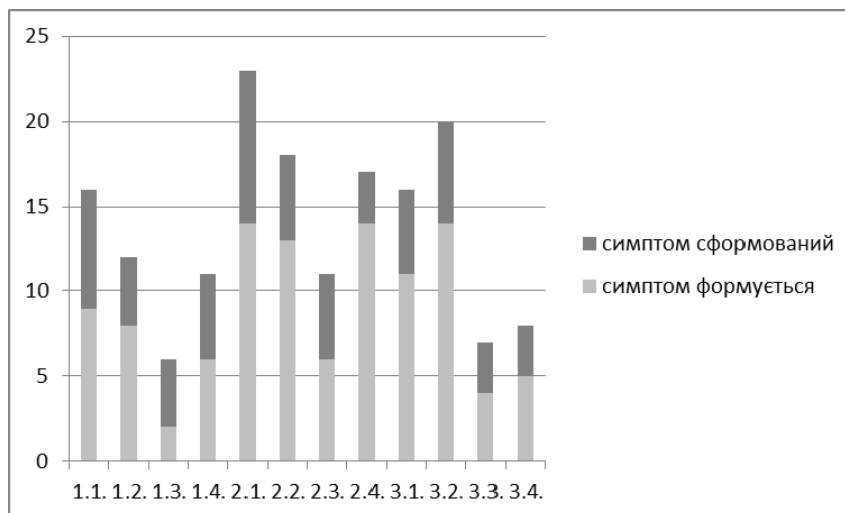


Рис. 3. Характеристика проявів емоційного вигорання військових правоохоронців району проведення ООС (за методикою В. Бойко)

Таким чином, результати проведеного дослідження синдрому емоційного вигорання серед військовослужбовців Військової служби правопорядку, які виконують свої обов'язки в районі проведення операції Об'єднаних сил, дали змогу стверджувати про його формування і прояв в основному у фазі резистенції (опору), а виявлена симптоматика проявів свідчить про тісний зв'язок зі специфікою діяльності та частково є необхідною передумовою успішної професійної діяльності. У деяких військовослужбовців спостерігаються значимі показники у фазі виснаження, на що слід звернути увагу для вчасного попередження розвитку емоційного вигорання.

Логічним продовженням нашого дослідження буде розглянути деякі рекомендації щодо профілактичних заходів емоційного вигорання. Важливою складовою профілактики емоційного вигорання, на думку багатьох дослідників, є практична психологічна підготовка фахівців, що спрямована на розвиток стресостійкості. У цьому контексті важливе значення також має моніторинг інших факторів професійного вигорання: кероване робоче навантаження, оптимальність адміністративного контролю, справедлива система заохочень та винагород, врахування актуального індивідуального стану кожного залученого військовослужбовця, нормативність психологічного клімату колективу [12].

Разом з тим, важливим запобіжником розвитку синдрому емоційного вигорання фахівці вважають внутрішню саморегуляцію, роботу над собою, що поєднує в собі правильне планування, режим діяльності та відпочинку, усвідомленість, уникнення негативізму та

зайвої конкуренції, професійний розвиток та самовдосконалення, емоційне живе спілкування, а також здоровий спосіб життя.

Можемо порекомендувати керівництву зонального відділу за низької можливості впливу на обстановку в районі виконання завдань за призначенням, застосувати заходи щодо оптимізації службового навантаження на осіб з високим ризиком розвитку вигорання, у тому числі, за рахунок змінного складу (ротації), проводити заходи щодо згуртування військового колективу та дотримуватися балансу служби-відпочинку. Командиру слід дотримуватися рівномірності та справедливості щодо підлеглих. Слід звернути увагу, що в разі емоційно перенасиченої діяльності можливо на певний період змінити спосіб діяльності буде гарним рішенням. Офіцеру-психологу рекомендується провести індивідуальну психологічну роботу щодо глибшого визначення та можливого вирішення причин вигорання у військовослужбовців з високими показниками. Адже, як зазначав Г. Сельє, у розвитку виснаження часто більшу роль відіграє ставлення людини, а не те, що з нею відбувається [1].

Висновок та перспективи подальших досліджень. Виявлені особливості прояву синдрому емоційного вигорання у військових правоохоронців вказують на його розвиток (формування) переважно у фазі резистентності. Визначена симптоматика свідчить про розвиток професійних захисних механізмів опору психотравмуючим впливам військової діяльності. В умовах виконання службових обов'язків у районі операції Об'єднаних сил розвиток вигорання може призводити до виходу з професії

фахівців військової правоохоронної сфери. На початкових етапах своєчасна оцінка проблем, що накопичуються, дозволяє пригальмувати, запобігти перенавантаженню і вжити вчасних профілактичних заходів як з боку керівництва, так і з боку самих військовослужбовців. У розвитку системи психологічної профілактики та стресостійкості, оптимізації професійної діяльності військових правоохоронців вбачаємо перспективи подальших досліджень синдрому емоційного вигорання.

Список використаної літератури

1. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогресс, 1979. 126 с.
2. Freudenberg H. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 1974. С. 159–165.
3. Maslach C., Jackson S. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 1981. 113 p.
4. Greenberg J. Organizational Injustice as an Occupational Health Risk. *Academy of Management Annals*. Vol. 4, N. 1
5. Бойко В. Психознергетика. Санкт Петербург : Питер, 2008. 416 с.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт Петербург : Питер, 2008. 358 с.
7. Ложкин Г.В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. Київ : МО України, 2003. 218 с.
8. Орел В.Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*, 2001. № 1. С. 90–101.
9. Синдром "професійного вигорання" та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
10. Корольчук М. Психофізіологія діяльності. Київ : Ніка, 2009. 400 с.
11. П'янківська Л.В. Психологічна профілактика синдрому "емоційного вигорання" у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. ... канд. психол. наук. Київ : Нац. ун-т оборони України імені Івана Черняховського, 2019. 18 с.
12. Хайрулін О.М. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. *Психологія і суспільство*, 2014. № 2. С. 96–126.
13. Поджерс С. Полигальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций привязанностей, общения и саморегуляции. Київ : Мультиметод, 2020. 464 с.
14. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию / под ред. проф. М.М. Решетникова. Изд. 2-е, стереотип., Санкт Петербург : Вост.-Европ. ин-т психоанализа и БСК, 2000. 316 с.
15. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы. *Психологические проблемы самореали-*

зации личности / под ред. А.А. Крылова и Л.А. Коростылевой. СПб. : изд-во СПб. ун-та, 1997. С. 143–156.

16. Wigert B., Agrawal S. Employee Burnout, Part 1: The 5 Main Causes Workplace, July 12, 2018.

References

1. Selye H. (1974). Stress without distress. Moscow: Progress. 126 p. [In Russian]
2. Freudenberg H. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. p.159-165. [In English]
3. Maslach C., Jackson S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*. p.113. [In English]
4. Greenberg J. Organizational Injustice as an Occupational Health Risk. *Academy of Management Annals*. Vol. 4, N. 1. [In English]
5. Boyko V. (2008). Psychoenergetics. St. Petersburg: Piter. 416 p. [In Russian]
6. Vodopyanova N., Starchenkov E. (2008). Burnout syndrome: diagnosis and prevention. St. Petersburg: Peter. 358 p. [In Russian]
7. Lozhkin G.V. (2003). Psychological support of servicemen in activities under extreme conditions. Kyiv: MOU. 218 p. [In Ukrainian]
8. Orel V.E. (2001). The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research and perspectives. *Psychological journal*. No. 1. p. 90-101. [In Russian]
9. Syndrome of "professional burnout" and professional career of professionals in lighting organizations: gender aspects/ for sciences. ed. S. D. Maksimenka, L. M. Karamushki, T. V. Zaichikova. Kyiv: Milenium, 2004. 264 p. [In Ukrainian]
10. Korolchuk, M. (2009). Psychophysiology of activity. Kyiv: Nika-Center. 400 p. [In Ukrainian]
11. P'jankivska L.V. Psychological prevention of the syndrome of "emotional burnout" in cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: dys. kand. pcyhol. nauk. Nacional'nyj universytet oborony Ukraïny imeni Ivana Chernjahovskogo, 18 p. [In Ukrainian]
12. Hairulin O. (2014). Professional Burnout of Militaries as Subject of Psychological Analysis. *Psychology and society*. №2. p. 96–126. [In Ukrainian]
13. Porges, S. (2020). The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation. Kyiv: Multimethod. 464 p. [In Russian]
14. Horney K. (2000). Neurosis and human growth: the struggle toward self-realization / edited by prof. M.Reshetnikov. Edition 2, stereotypical, St. Petersburg: East European Institute of Psychoanalysis. 316 p. [In Russian]
15. Grishina N.V. (1997) Helping relationships: professional and existential problems // Psychological problems of self-realization personality / Ed. A. Krylov and L. Korostyleva. St. Petersburg: Publishing House of St. Petersburg. university. Pp. 143-156 [In Russian]
16. Wigert B., Agrawal S. (2018). Employee Burnout, Part 1. The 5 Main Causes Workplace July 12, 2018. [In English]

Надійшла до редколегії 31.01.22

T. Smirnova, Officer of the group of moral and psychological support
t_smirnova84@ukr.net

ORCID ID 0000-0002-9562-8604

Main Directorate of the Military Law and Order Service of the Armed Forces of Ukraine, Kyiv, Ukraine

EMOTIONAL BURNING OUT OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE PERSONNEL AS A CHALLENGE TO MENTAL HEALTH PROBLEMS IN WAR CONDITIONS

The article is devoted to the problems of emotional burnout and excessive professional stress of the Armed Forces of Ukraine personnel in special conditions. Various concepts of emotional burnout are considered. The role and place of excessive professional stress (distress) as a predictor of the development of emotional burnout and other persistent negative manifestations are reflected. The results of a psychological study of military law enforcement officers performing duties in the area of the Joint Forces operation for signs of emotional burnout were analyzed. The general features of the course of phases and symptoms of emotional burnout in servicemen of the permanent staff of the area of the Joint Forces operation (according to the method of diagnosing the level of professional burnout, developed by V. Boyko) are determined. It is noted that the severity and phenomenology of occupational stress is individual in nature, depending on the characteristics of emotional, volitional and personal spheres, individual experience, stress and personal coping mechanisms, and working conditions. The factors of development of emotional burnout in military law enforcement officers during service in special conditions at the present stage are analyzed. Factors of professional activity associated with excessive stress contribute to the development of emotional burnout and is one of the factors in the turnover of professional staff from the Armed Forces of Ukraine. The way to prevent the development of emotional burnout in the early stages can be comprehensive prevention, which will include optimization of external conditions and control of the regime, self-regulation of mental and physical activity, positive interaction in the team. Also, the prospects of further research raised the issue of restoring the mental and physical health of the serviceman's personality after prolonged exposure to traumatic factors and burnout. At the moment, one of the ways out in the deep stages of this process is to change the profession, but this can contradict the vital meanings of the individual and as a result cause a deep personal crisis. When dismissing servicemen, it is advisable to consider more carefully the reasons for dismissal, use other opportunities to retain a specialist in the professional activity by choosing the strategy of career building and redistribution of functions that suit them.

Keywords: emotional burnout, professional stress, combat stress, distress, professional activity, mental state.