

Список використаних джерел:

1. Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала: Монография. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 688 с.
2. Фоменко К.І. Губристична мотивація: феноменологія, структура, детермінація. – Х.: Діса-плюс, 2018. – 484 с.
3. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health / Deci E.L., Ryan R.M. // Canadian Psychology, 2008. – V. 49. 2008. – P. 182–185.
4. Deci E.L., Ryan R.M. Intrinsic motivation and self-determination in human behavior / Deci E.L., Ryan R.M. New York: Plenum. 1985. – 371 p.

Колесник О.І.

*головний спеціаліст відділення
рекрутингу та комплектування, психолог,
П'ятий відділ Хмельницького районного територіального центру
комплектування та соціальної підтримки*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ- КОНТРАКТНИКІВ, ЩО МАЮТЬ ДОСВІД ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ

Проблематика емоційного вигорання буде завжди залишатися актуальною для дослідження та виявлення нових її особливостей. Однією з найбільш стресових видів діяльності та ситуацій, в якій може перебувати людина – війна. Для цього не потрібно проводити дослідження чи висувати наукові гіпотези, адже війна стає не просто подією, а способом життя, який кардинально змінює не лише звички, але й самих людей, їх цінності та ставлення до життя чи інших осіб. Людина, яка щодня прокидається у страху за своє життя – відчуває страх, стрес, що переростають у хронічну форму.

Актуальність теми зумовлена потребою у глобальному дослідженні нових проявів та ранніх особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців-контрактників, що мають досвід виконання завдань у зоні бойових дій, для пошуку швидкої та дієвої профілактики після закінчення контракту.

Події, які вже сьомий рік відбуваються в районі ООС, змушують військовослужбовців функціонувати на межі допустимих навантажень.

Надмірне виснаження призводить до психологічної травматизації та емоційного вигорання військовослужбовців, що негативно впливає на їхню психологічну стійкість. Відповідно, людина змінюється, морально слабшає під пильним оком ворога, а також втрачає орієнтири, вартість власного життя та, найголовніше, жагу до нього [1].

Після участі у бойових діях військовослужбовці повертаються в мирне життя, продовжують військову службу і, відчуваючи тиск інших видів стресу, пов'язаних з проходженням військової служби в небойових підрозділах, часто приймають рішення про звільнення з лав Збройних Сил України. У числі факторів ризику для збереження психічного здоров'я військовослужбовців є втрата внутрішньої мотивації військовослужбовців до військової служби та падіння інтересу й ініціативності у службовій діяльності. Цей процес тісно пов'язаний з явищем емоційного вигорання військовослужбовців і часто виходить за рамки однієї особистості, негативно впливаючи на соціальне оточення та проявляючись у негативному емоційному фоні малої соціальної групи, відчуженості, емоційній холодності, а потім – ворожості. Розвиток процесу емоційного вигорання військовослужбовців призводить до значної фрустрації, часто є причиною розчарування в професії, втрати сенсу службової діяльності та як наслідок – прийнятті рішення про звільнення [2].

У зв'язку з цим вивчення психологічних ресурсів профілактики емоційного вигорання військовослужбовців набуває актуальності та потребує подальшого вивчення задля розробки корекційної програми, спрямованої на формування психологічних умов запобігання та подолання цієї проблеми [1].

Психологи та науковці намагаються не лише поставити запитання «Як захистити військовослужбовця від вигорання?», «Як зарадити тому, через що він пройшов та що може зробити соціум для кращого психологічного стану контрактника?», але й шукають способи практичного вирішення на ранніх стадіях із ранніми особливостями.

Професійна діяльність військовослужбовців належить до максимально стресогенних і емоційно напружених. Вона насичена різноманітними екстремальними ситуаціями, під час яких відсутній час для прийняття раціональних рішень і їх реалізації. Під впливом сильних подразників, домінують негативні емоції, підвищується відповідальність і необхідність застосування психологічних факторів, що впливають на ефективність подолання стресу та емоційного виснаження. Така діяльність потребує збереження та відновлення психічних адаптаційних резервів організму, що обумовлює розвиток професійно-важливих і особистісних якостей, нервово-психологічної стійкості для безпечного та якісного виконання оперативно-службових завдань. Тривалі значні

перевантаження без достатніх умов повного відновлення сил, вимагають максимальної напруги психофізіологічних резервів організму [3].

Існує велика кількість профілактичних методик, адже завдяки досвіду західних колег ми маємо сотні методологій для лікування та профілактики емоційного вигорання. Але які із них найбільш вдало будуть підходити для конкретного військового? Вважаємо, що індивідуальні методи роботи із пацієнтом є найбільшою ймовірністю вдалої реабілітації.

Насамперед потрібно вплинути на робочу обстановку, гармонізувати особистісну структуру військовослужбовців з адекватним навантаженням в діяльності. Цього можна досягти кількома взаємопов'язаними шляхами:

1. Оптимізація умов та обсягу праці. Військові звикли працювати без упину і не завжди відчують фізичного перевантаження. Тому головне тут – визначення адекватності навантаження.

2. Правильне співвідношення часу на виконання якісної роботи як складник таймменеджменту.

3. Створення в колективі сприятливого клімату, що знизить рівень стресу.

4. Соціальна та психологічна адаптація, що відповідає за моніторинг комунікаційних здібностей та психологічну врівноваженість кожного працівника.

5. Спеціальне харчування, яке повноцінно наповнене вітамінним комплексом, що в свою чергу досить вагомо впливає на емоційний стан.

6. Залучення спеціального військового психолога, який на постійній основі буде надавати психологічну допомогу на місцях дислокації.

7. Проведення вільного часу частково за межами дислокації.

8. Запровадити частіші ротації, а ніж ті, що існують наразі.

9. Проведення розважальних заходів для військовослужбовців.

10. Створення всіх побутових умов для військовослужбовців [1].

Кожен з даних пунктів стає етапом готовності військовослужбовця до подолання вигорання та пошуку нових зацікавлень, сенсу й бажання жити. Для військовослужбовця під час реабілітації важливо розвинути антистресові вміння, здобути та аналізувати навички прояву власних емоцій на основі критичного аналізу ситуацій, у яких військовослужбовець опинився. Також варто навчитися військовому вивільняти усі емоції у творче русло, спорт чи інше хобі, що зможе розслабити його та надати задоволення у процесі. Завдяки вмінню контролювати та оцінювати власні емоції профілактика емоційного вигорання буде проходити швидше й ефективніше.

У повсякденній життєдіяльності військовослужбовців виникає необхідність здійснювати психологічну профілактику щодо розвитку

негативних психічних станів військовослужбовців через вмiле управління військовим колективом, активне лiдерство та розвиток внутрiшньої мотивацiї підлеглих. Саме внутрiшня мотивацiя є активуючою, спрямовуючою силою, бере участь у формуванні емоцiйної сфери людини, впливає на внутрiшній стан, ставлення до життя в цiлому [2].

Раннi виявлення ознак емоцiйного вигорання та їх рання профiлактика допоможуть зберегти ментальне здоров'я військовослужбовця, а також розвинути у ньому антистресовi вмiння оцiнювати ситуацiю відсторонено. З допомогою досвідченого спецiалiста та курсу профiлактики емоцiйного вигорання буде легше допомогти військовослужбовцю контрактної служби подолати першi особливостi вигорання, призупинити стресову ситуацiю.

Пiдбиваючи підсумки, варто сказати, що емоцiйне вигорання військовослужбовцiв-контрактникiв, що мають досвiд виконання завдань у зонi АТО/ООС, є небезпечним для життя самих суб'єктiв, адже вони постійно перебувають пiд напруженням власних думок, а також висновкiв соцiуму. З метою попередження появи симптомiв емоцiйного вигорання необхідно розвивати антистресовi вмiння, навички прояву емоцiй на основi критичного аналізу ситуацiї, що стане аспектом збереження психологiчного та психiчного здоров'я військовослужбовця. Однiєю з проблем психологiчного забезпечення в умовах затяжної гiбридної вiйни в Україні є пошук шляхiв запобiгання шляхiв запобiгання психогенним втратам серед особового складу Збройних Сил України, в тому числi через пiдвищення внутрiшньої мотивацiї до військової служби, пошук особистiсних сенсiв професiйної дiяльностi військовослужбовцiв.

Список використаних джерел:

1. Москаленко Т. Ресурси подолання стресу. *Психологiчна пiдтримка осiб з травмою вiйни: мiжнародний досвiд та українськi реалiї*. Марiуполь, 2018. С. 43–45.

2. Смирнова Т.М. Емоцiйне вигорання, як фактор ризику для психiчного здоров'я військовослужбовцiв в умовах особливого перiоду функцiонування Збройних Сил України. *Фiлософсько-соцiологiчнi та психолого-педагогiчнi проблеми пiдготовки особистостi до виконання завдань в особливих умовах* (5 листопада 2020 р.). Мiнiстерство оборони України, Нацiональний унiверситет оборони України iменi Iвана Черняховського, Iнститут психологiї iменi Г.С. Костюка НАПН України. Київ : НУОУ, 2020. С. 256–258.

3. Хайрулiн О. Професiйне вигорання військовослужбовцiв як предмет психологiчного аналізу. *Психологiя i суспiльство*. 2014. № 2. С. 98–128. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psis_2014_2_10