

## АНОТАЦІЯ

Демидюк В.М. Психологічні чинники запобігання та подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Національний університет “Острозька академія”, Острог, 2023.

Дисертацію присвячено вивченню психологічних чинників подолання емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. Здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо проблеми емоційного вигорання. Визначено критерії, показники, ознаки та чинники емоційного вигорання у військовослужбовців, що виникли внаслідок впливу стресових факторів. Емпірично досліджено психологічні особливості військовослужбовців із емоційним вигоранням. На основі теоретичного аналізу обґрунтовано програму подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців. Емоційне вигорання представлено як комплексний психофізіологічний феномен, що виникає у процесі тривалого емоційного навантаження в діяльності та спричиняє вияв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності. Симптомами вигорання військовослужбовців є: поведінкові (небажання вести документацію, формальне ставлення до професійних завдань); афективні (емоційна втома, знижений настрій, висока збудливість); інтелектуальні (низька концентрація уваги, почуття фрустрації); фізіологічні (порушення сну, втома, головні болі, чутливість до інфекційних захворювань). Емоційна гнучкість є важливим чинником запобігання емоційному вигоранню. Обґрунтовано систему чинників, які призводять до емоційного вигорання та порушення професійної діяльності військовослужбовців, серед яких когнітивні, емоційно-вольові та

поведінкові.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що ресурс подолання стресогенних подій полягає у виборі успішних або неуспішних адаптивних стратегій поведінки, а рівень розвитку і вибір адаптаційних механізмів важливі для соціально-психологічного функціонування особистості. Ефективність соціально-психологічної адаптації залежить від рівня досягнень та суб'єктивної задоволеності особистості своїми досягненнями у професійній діяльності.

Психотерапевтична робота з військовослужбовцями із емоційним вигоранням зосереджена на таких напрямках: розділення цього емоційного переживання з психотерапевтом і групою; спілкування у групі з людьми зі схожим травматичним досвідом, що дає можливість зменшити відчуття ізоляції, відчуженості, сорому і посилити відчуття ідентичності, конгруентності, спільності, незважаючи на індивідуальність емоційного переживання кожного учасника групи; розвиток здатності спостерігати за тим, як інші переживають глибокі емоції на основі групової підтримки від терапевта й учасників групи; спільне навчання застосовувати методи, які допомагатимуть опрацьовувати наслідки складного емоційного досвіду; можливості бути в ролі того, хто сприяє (підтримує, додає впевненості, здатний повернути почуття власної гідності); здобуття досвіду нових взаємин, що допомагають учасникам групи сприйняти емоційну подію в інший, більш прийнятний спосіб.

Соціально-психологічна реабілітація спрямована на системний психологічний вплив, що представлений взаємопов'язаними компонентами: діагностики психологічних питань; психологічного консультування з питань ефективної соціально-психологічної адаптації до діяльності, подолання особистісних і сімейних проблем; корекційної та психотерапевтичної роботи; психологічної реабілітації; професійної підготовки, що презентує низку важливих тренінгів (профорієнтаційний, комунікативний, тренінг асертивності). Основними передумовами успішної роботи з клієнтами із емоційним вигоранням є вміння клієнта обговорити проблеми в усіх сферах життя, що його турбують, і вміння психотерапевта вислухати розповідь клієнта.

Згідно із результатами статистичного опрацювання емпіричних даних

встановлено, що у військовослужбовців переважає низький рівень емоційно-вольового та середній рівень інтелектуального компонентів, що свідчить про наявність у військовослужбовців емоційного вигорання, невротизації, тривожності, депресивності та необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку цих компонентів емоційної сфери.

Подолати проблему емоційного вигорання у військовослужбовців можна за умови актуалізації вказаних структурних компонентів і рівня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення (когнітивний чинник), нервово-психічної стійкості, адаптивності (емоційно-вольовий чинник), взяття відповідальності, цілей життя, поведінкової активності (поведінковий чинник).

Вивчення динаміки змін когнітивного компонента подолання емоційного вигорання показало, що у військовослужбовців підвищилися показники розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, що сприяло успішності виконання інтелектуальних завдань. Розглядаючи емоційно-вольовий компонент подолання емоційного вигорання у військовослужбовців, ми дійшли висновку, що розвиток означених якостей дасть змогу військовослужбовцям більш адекватно ставитися до власних можливостей, знизити рівень невротизації, навчитися краще адаптуватися до нової ситуації, більш ефективно виконувати роботу, а також застосовувати здобуті знання та розвинені вольові якості під час реалізації власних задумів. За результатами впливу на поведінковий компонент можемо зробити висновок, що у військовослужбовців підвищився рівень взяття відповідальності на себе, цілей життя, поведінкової активності, що відіграють важливу роль у професійній діяльності. Таким чином, результати дослідження з подолання емоційного вигорання у військовослужбовців показали позитивні зміни у змісті її компонентів, що дає підстави стверджувати, що усі прийоми та засоби експериментального впливу виявилися адекватними меті й основним завданням дисертації.

Зміст моделі подолання емоційного вигорання у військовослужбовців спрямований на створення психолого-педагогічних умов для цілісного

подолання емоційного вигорання у військовослужбовців і вирішення певних труднощів, що виникають у когнітивній, емоційно-вольовій та поведінковій сферах у військовослужбовців. Вибір корекційних заходів визначено за результатами констатувального і формувального етапів експерименту.

Психологічну програму подолання емоційного вигорання у військовослужбовців реалізовано відповідно до таких принципів: 1) цілісності (застосування всіх етапів системи і засобів стосовно всіх учасників), 2) систематичності й послідовності (успішності подолання емоційного вигорання від реалізації попередніх етапів моделі), 3) врахування вимог соціуму (опертя на знання, соціальні умови життя особистості).

Психологічна модель подолання емоційного вигорання у військовослужбовців побудована на таких підходах: підготовчий етап ознайомлення військовослужбовців з основними принципами і прийомами тренінгу, розвиток позитивного ставлення до діяльності; визначення рівня емоційного вигорання; основний етап формування у військовослужбовців впевненості в успішному виконанні професійної діяльності, в якій узгоджено змістові перспективи, уміння мислити, знаходити нові шляхи вирішення завдань; очікування і досягнення очікуваного результату (когнітивний компонент); сприяння підвищенню ефективності через розвиток впевненості у власних здібностях, усвідомлення та поєднання позитивних і негативних оцінок ефективності своїх дій, навчання прийомів самоконтролю поведінки (емоційно-вольовий); підсумковий етап узагальнення досвіду, набутого військовослужбовцями у процесі тренінгу.

За результатами констатувального експерименту виявлено, що у більшості військовослужбовців переважає низький рівень емоційно-вольового та середній рівень інтелектуального компонентів, що свідчить про наявність у військовослужбовців емоційного вигорання, невротизації, тривожності, депресивності та необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку цих компонентів емоційного розладу.

Відповідно до отриманих результатів формувального експерименту, після проходження психологічного тренінгу у військовослужбовців виявлено

зростання рівня розумових здібностей, аналітичного мислення, креативного мислення, адаптивності, поведінкової активності та зниження рівня невротизації.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що *вперше* визначено критерії та рівні складових сформованості емоційного вигорання (поведінковий, когнітивний, емоційно-вольовий); обґрунтовано модель, розроблено, апробовано й доведено ефективність авторської програми подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців; *удосконалено*: теоретичні та емпіричні підходи до дослідження поняття емоційного вигорання у військовослужбовців, *уточнено* визначення емоційного вигорання у військовослужбовців, яку розуміємо, як комплексний психофізіологічний феномен, що виникає у процесі тривалого емоційного навантаження в діяльності та спричиняє прояв емоційного, фізичного та розумового виснаження. Емоційне вигорання призводить до виникнення професійних деструкцій, що змінюють цілісність особистості, знижують рівень її реалізованості і стійкість до впливу несприятливих чинників соціального середовища, тобто до зниження адаптації, що впливає на результати професійної діяльності.

**Практичне значення дослідження** полягає в розробці й апробації комплексу психодіагностичних методик для діагностики емоційного вигорання у військовослужбовців; апробації програми подолання та запобігання емоційного вигорання у військовослужбовців, яку можна представити у практичній діяльності психологів, що працюють із військовослужбовцями. Результати дослідження сприяють удосконаленню змісту програм навчальних курсів «Методи подолання емоційного вигорання у професійній діяльності», «Консультавання», «Психотерапія емоційних станів». За матеріалами дослідження розроблено й рекомендовано до впровадження в роботу вищих військових навчальних закладів України спецкурс «Основи психолого-педагогічної роботи із емоційним вигоранням для майбутніх керівників підрозділів, які готуються до роботи з відповідною категорією осіб.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, військовослужбовці, корекція,

професійна діяльність, реабілітація, самоконтроль поведінки, адаптація, аналітичне мислення, нервово-психічна стійкість, відповідальність, цілі життя.

## **ABSTRACT**

Demidyuk V.M. Psychological factors of prevention and overcoming of emotional burnout of servicemen in conditions of long-term armed conflicts. - Qualifying scientific work as a manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in the specialty 053 "Psychology." - National University of Ostroh Academy, Ostroh, 2023.

The dissertation is devoted to the study of psychological factors of overcoming the emotional burnout of military personnel in conditions of long-term armed conflicts. A theoretical analysis of scientific research in domestic and foreign literature on the problem of emotional burnout. The criteria, indicators, signs and factors of emotional burnout in military personnel that have arisen as a result of the influence of stressful factors have been determined. Empirically investigated the psychological characteristics of military personnel with emotional burnout. On the basis of theoretical analysis, the program of overcoming and preventing emotional burnout in military personnel is substantiated. Emotional burnout is presented as a complex psychophysiological phenomenon that occurs in the process of prolonged emotional stress in the activity and causes the manifestation of emotional, physical and mental exhaustion. Emotional burnout leads to the emergence of professional destructions that change the integrity of the individual, reduce the level of its realization and resistance to the influence of adverse factors of the social environment, that is, to a decrease in adaptation, which affects the results of professional activity. Symptoms of burnout of military personnel are: behavioral (unwillingness to keep documentation, formal attitude to professional tasks); affective (emotional fatigue, low mood, high excitability); intellectual (low concentration of attention, sense of frustration); physiological (sleep disturbances, fatigue, headaches, sensitivity to infectious diseases). Emotional flexibility is an important factor in preventing emotional burnout. The system of factors that lead to

emotional burnout and violation of professional activities of military personnel, including cognitive, emotional-volitional and behavioral, has been substantiated.

Analysis of scientific and methodological literature has shown that the resource of overcoming stressful events is the choice of successful or unsuccessful adaptive strategies of behavior, and the level of development and the choice of adaptation mechanisms are important for the socio-psychological functioning of the individual. The effectiveness of socio-psychological adaptation depends on the level of achievement and subjective satisfaction of the individual with their achievements in professional activity.

Psychotherapeutic work with military personnel with emotional burnout focuses on the following areas: sharing this emotional experience with the psychotherapist and the group; communication in a group with people with similar traumatic experiences, which makes it possible to reduce the feeling of isolation, alienation, shame and strengthen the sense of identity, congruence, community, despite the individuality of the emotional experience of each group member; developing the ability to observe how others experience deep emotions based on group support from the therapist and group members; Joint training to apply methods that will help to work out the consequences of complex emotional experience; opportunities to be in the role of one who contributes (supports, gives confidence, is able to regain self-esteem); gaining experience of new relationships that help group members perceive an emotional event in a different, more acceptable way.

Socio-psychological rehabilitation is aimed at systemic psychological impact, represented by interrelated components: diagnosis of psychological issues; psychological counseling on effective socio-psychological adaptation to activities, overcoming personal and family problems; correctional and psychotherapeutic work; psychological rehabilitation; professional training, presenting a number of important trainings (career guidance, communicative, assertiveness training). The main prerequisites for successful work with clients with emotional burnout are the ability of the client to discuss problems in all areas of life that bother him, and the ability of the psychotherapist to listen to the client's story.

According to the results of statistical processing of empirical data, it has been established that military personnel have a low level of emotional-volitional and average level of intellectual components, which indicates the presence of emotional burnout, neurotization, anxiety, depression and the need for purposeful work on the development of these components of the emotional sphere.

It is possible to overcome the problem of emotional burnout in military personnel on condition of actualization of these structural components and the level of mental abilities, analytical thinking, creative thinking (cognitive factor), neuropsychic stability, adaptability (emotional-volitional factor), taking responsibility, life goals, behavioral activity (behavioral factor).

The study of the dynamics of changes in the cognitive component of overcoming emotional burnout showed that military personnel increased their mental abilities, analytical thinking, creative thinking, which contributed to the success of intellectual tasks. Considering the emotional-volitional component of overcoming emotional burnout in military personnel, we came to the conclusion that the development of these qualities will allow military personnel to more adequately relate to their own capabilities, reduce the level of neurotization, learn how to better adapt to a new situation, more effectively perform work, as well as apply the acquired knowledge and developed volitional qualities during the implementation of their own plans. Based on the results of the impact on the behavioral component, we can conclude that the military has increased the level of taking responsibility for themselves, life goals, behavioral activity, which play an important role in professional activity. Thus, the results of the study on overcoming emotional burnout in military personnel showed positive changes in the content of its components, which gives reason to assert that all methods and means of experimental influence turned out to be adequate to the goal and main task of the dissertation.

The psychological program for overcoming emotional burnout in military personnel is implemented in accordance with the following principles: 1) integrity (application of all stages of the system and means in relation to all participants), 2) consistency and consistency (success of overcoming emotional burnout from the implementation of the previous stages of the model), 3) taking into account the



requirements of society (operation on knowledge, social conditions of the individual's life).

The psychological model of overcoming emotional burnout in military personnel is based on the following approaches: the preparatory stage of familiarizing military personnel with the basic principles and methods of training, the development of a positive attitude towards activity; determining the level of emotional burnout; the main stage in the formation of military personnel confidence in the successful implementation of professional activities, in which substantive prospects are agreed, the ability to think, find new ways to solve problems; expectation and achievement of the expected result (cognitive component); promoting efficiency through the development of confidence in one's own abilities, awareness and a combination of positive and negative assessments of the effectiveness of one's actions, teaching methods of self-control of behavior (emotional-volitional); the final stage of summarizing the experience gained by military personnel during the training.

According to the results of the ascertaining experiment, it was found that the majority of servicemen have a low level of emotional-volitional and average level of intellectual components, which indicates the presence of emotional burnout, neurotization, anxiety, depression and the need for purposeful work on the development of these components of emotional disorder.

According to the results of the formative experiment, after passing psychological training, the military personnel revealed an increase in the level of mental abilities, analytical thinking, creative thinking, adaptability, behavioral activity and a decrease in the level of neurotization.

**The scientific novelty of the study is that** for the first time the criteria and levels of the components of the formation of emotional burnout (behavioral, cognitive, emotional-volitional) are determined; the model is substantiated, the effectiveness of the author's program for overcoming and preventing emotional burnout in military personnel is developed, tested and proved; improved: theoretical and empirical approaches to the study of the concept of emotional burnout in military personnel, clarified the definition of emotional burnout in military personnel, which we understand as a complex psychophysiological phenomenon that occurs in the

process of prolonged emotional load in activity and causes the manifestation of emotional, physical and mental exhaustion. Emotional burnout leads to the emergence of professional destructions that change the integrity of the individual, reduce the level of its realization and resistance to the influence of adverse factors of the social environment, that is, to a decrease in adaptation, which affects the results of professional activity.

**The practical significance of the study** is the development and testing of a complex of psychodiagnostic techniques for diagnosing emotional burnout in military personnel; approbation of the program for overcoming and preventing emotional burnout in military personnel, which can be represented in the practical activities of psychologists working with military personnel. The results of the study contribute to the improvement of the content of the training courses "Methods of overcoming emotional burnout in professional activities," "Counseling," "Psychotherapy of emotional states." Based on the materials of the study, a special course "Fundamentals of psychological and pedagogical work with emotional burnout for future heads of units preparing to work with the appropriate category of persons" was developed and recommended for implementation in the work of higher military educational institutions of Ukraine.

**Key words:** emotional burnout, military personnel, correction, professional activity, rehabilitation, self-control of behavior, adaptation, analytical thinking, neuropsychic stability, responsibility, whole lives.