

Івасюк А. М.

*ад'юнкта кафедри суспільних наук
Національного університету оборони України***МОДЕЛІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ****MODELS OF PERSONALITY BURNOUT**

У статті досліджується синдром емоційного вигорання як багатовимірний психоемоційний стан, що виникає під впливом тривалого стресу в професійній діяльності. Автор акцентує увагу на особливостях цього явища серед військовослужбовців, які стикаються з небезпечними викликами, що сприяють розвитку емоційного виснаження. У статті розглянуто ключові моделі вигорання, зокрема однофакторну (А. Пайнс, Е. Аронсон), двофакторну (Д. Дієрendonck, В. Шауфелі), трифакторну (С. Маслач, С. Джексон) та динамічну модель (Дж. Грінберг), що пояснюють різні аспекти цього явища.

Особливу увагу приділено аналізу чинників, які призводять до розвитку синдрому емоційного вигорання серед військовослужбовців, зокрема професійної нестабільності, постійного внутрішньоособистісного конфлікту, високих комунікативних вимог і адаптації до нових умов служби. Проаналізовано основні симптоми емоційного вигорання, що охоплюють психофізичні (хронічна втома, безсоння, фізичне виснаження), соціально-психологічні (емоційна байдужість, дратівливість, ізоляція) та поведінкові прояви (зниження ефективності роботи, уникнення виконання завдань).

Автор наголошує на відмінностях між станом вигорання та іншими психоемоційними розладами, такими як вторинний травматичний стрес. Вигорання трактується як динамічний процес, що може охоплювати кілька стадій: від початкового ентузіазму до серйозних фізичних і психологічних наслідків. У науковій статті підкреслено універсальність цього явища, яке не обмежується професіями «людина-людина», а є актуальним для широкого кола сфер діяльності. Стаття містить пропозиції щодо впровадження адаптивних профілактичних стратегій, що сприятимуть зміцненню психоемоційної стійкості військовослужбовців, зокрема шляхом розвитку емоційної обізнаності, ефективних комунікативних навичок і створення сприятливого робочого середовища. Зроблено висновок про необхідність комплексного підходу до попередження та подолання емоційного вигорання з урахуванням соціально-психологічних і професійних чинників.

Ключові слова: емоційне вигорання, військовослужбовці, професійний стрес, психоемоційний стан, профілактика, стійкість, моделі вигорання.

The article explores the syndrome of emotional burnout as a multidimensional psycho-emotional state that arises under prolonged stress in professional activities. The author focuses on the specific challenges faced by military personnel, highlighting factors contributing to emotional exhaustion. Key burnout models are examined, including the one-factor model (A. Pines, E. Aronson), two-factor model (D. Dierendonck, W. Schaufeli), three-factor model (C. Maslach, S. Jackson), and dynamic model (J. Greenberg), which provide insights into different aspects of the syndrome.

Special attention is given to analyzing the factors contributing to the development of burnout syndrome among military personnel, including professional instability, constant intrapersonal conflict, high communicative demands, and adaptation to new service conditions. The main symptoms of emotional burnout are analyzed, encompassing psychophysiological (chronic fatigue, insomnia, physical exhaustion), socio-psychological (emotional indifference, irritability, isolation), and behavioral manifestations (reduced work efficiency, avoidance of responsibilities).

The author emphasizes the distinction between burnout and other psycho-emotional disorders, such as secondary traumatic stress. Burnout is described as a dynamic process that can progress through several stages, from initial enthusiasm to severe physical and psychological consequences. The article highlights the universal nature of burnout, which is not limited to "human-human" professions but is relevant to a wide range of fields. The article offers recommendations for implementing adaptive preventive strategies to strengthen the psycho-emotional resilience of military personnel. These strategies include fostering emotional awareness, developing effective communication skills, and creating a supportive work environment. The conclusion emphasizes the necessity of a comprehensive approach to preventing and addressing emotional burnout, considering socio-psychological and professional factors.

Key words: emotional burnout, military personnel, professional stress, psycho-emotional state, prevention, resilience, burnout models.

Постановка проблеми. В умовах бойової обстановки військовослужбовець стикається з численними небезпеками, що містять значний психологічний, травматичний зміст. Виконуючи бойове завдання особливого значення набуває здатність військовослужбовця не лише ухвалювати оперативні рішення, а й регулювати власний емоційно-почуттєвий стан, оскільки останній відіграє ключову роль у результативності дій. Різкі зміни бойової обстановки нерідко супроводжуються проявами емоційного вигорання,

що є характерним як для військовослужбовців, так і для цивільного персоналу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій науковців дає підстави окреслити ряд підходів щодо особливостей синдрому емоційного вигорання. Так, прихильники результативного підходу [13; 14; 15; 17; 19; 29] декодують вигорання як кінцевий результат певних процесів. А. Пайнс і Е. Аронсон визначають його як стан фізичного та емоційно-психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого

впливу ситуацій, спричиняючи інтенсивні, негативно забарвлені, емоційні реакції. Для того щоб «вигоріти», пишуть автори, необхідно тривалий час перебувати у стані активного «горіння» [18, с. 41; 19, с. 9].

Емоційне вигорання у фокусі соціально-психологічних теорій. Соціально-психологічні дослідження вигорання започаткувала К. Маслач, розробивши перші валідні й надійні методики психодіагностики цього феномена. Науковець назвала його поняттям «burnout», який сьогодні є найбільш поширеним [22, с. 2]. Результати наукових пошуків К. Маслач склали основу соціально-психологічного підходу щодо проблеми вигорання, яке тлумачиться як порушення психіки у межах норми, а також як стан з симптомами емоційного, психічного, розумового та фізичного виснаження [3, с. 14].

Основним предметом досліджень К. Маслач є міжособистісні, соціальні та організаційні детермінанти цього стану, а burnout – результат проблеми суб'єкта, що виникла у міжособистісній взаємодії в професійній діяльності, стрижнем якої є криза ставлень до неї, а не психопатологічний синдром [22, с. 156]. Зазначене тлумачення професійного вигорання вивело його дослідників за межі професій «суб'єкт-суб'єктного» типу, адже взаємини колег, керівників з підлеглими функціонують практично в усіх видах професійної діяльності [3, с. 14].

Первинно вважалось, що фахівці, які найбільш схильні до «вигорання», переважно працюють у медичних закладах та громадських, благодійних організаціях, а їх кількість обмежена. Однак у 1982 р., Р. Шваб розширив перелік професій, що підлягають ризику вигорання, включивши до нього вчителів, поліцейських, працівників в'язниць, політиків, юристів, нижчий персонал у сфері торгівлі та менеджерів на всіх рівнях.

У 1982 році К. Маслач визначила основні характеристики синдрому «емоційного згорання»: 1) індивідуальний ліміт стійкості нашого емоційного «Я» до виснаження та здатність захищатись від «згорання» через самозбереження; 2) внутрішній психологічний процес, що включає емоції, установки, мотивацію та очікування; 3) негативний особистий досвід, що містить різні проблеми, стрес, дискомфорт та їхні негативні наслідки.

Т. Meier у 1983 році описує синдром «вигорання» як стан, за якого особистість не очікує отримати винагороду за свою працю, а постійно остерігається отримати покарання (стягнення). Цей процес має місце внаслідок відсутності мотивації та ряду інших контрольованих результатів. Чимало дослідників стверджують, що «вигорання» значною мірою корелює з психічним станом відомим як «вторинний травматичний стрес» (Secondary Traumatic Stress – STS).

У сучасній психологічній науці виявлено низку особливостей та відмінностей між синдромом вигорання і вторинним травматичним стресом (STS). Учені, зокрема М. King та L. Moggow, зазначають, що «вигорання» може спричинитися різноманітними ситуаціями та взаємодіями з різними особами, що

ставить його в контекст ширшого діапазону причин та реакцій, порівняно з вторинним травматичним стресом. J. Linton також підкреслює цю відмінність у своїх наукових працях.

Виявлено, що загальні симптоми для обох станів включають безсоння, депресію, стресові прояви, які проявляються в порушенні комунікації з іншими людьми. К. Маслач і С. Джексон визначили такі ключові ознаки: 1) зміни у поведінці; 2) зміни у почуттях; 3) зміни у стані здоров'я.

Згідно з теорією стресу Г. Сельє, яка визначає трьохфазову динаміку реакції на стрес (фази тривоги, резистентності та виснаження), синдром «вигорання» є характерним для третьої фази – виснаження [17].

У десятому перегляді Міжнародної класифікації хвороб, синдром «вигорання» класифіковано під кодом Z.73.0 як «стан повного виснаження». Встановлено, що особи, які страждають від цього синдрому, виявляють різноманітні психопатологічні, психосоматичні та соматичні симптоми, а також ознаки соціальної дисфункції.

Таким чином, синдром «вигорання» дослідники описують як розлад емоційного стану особистості, яка функціонує в умовах постійної та інтенсивної взаємодії з іншими особами в емоційно напруженому середовищі. Синдром виникає внаслідок неперервного впливу стресових ситуацій, що веде до емоційного, інтелектуального та фізичного виснаження.

Поява концепції вигорання обумовлена низкою сприятливих умов щодо його дослідження: посилення індивідуалізму в усіх його проявах, що поглибило відчуження на всіх рівнях суспільних стосунків, а відтак вимагало від осіб більших зусиль задля самореалізації, успішної кар'єри, престижності якої зростала разом з індивідуалізмом як його істотна складова. Водночас зросли вимоги і до якості роботи сфери послуг, оскільки егоцентровані, самодостатні постаті вимагали високопрофесійного обслуговування та високоякісного задоволення. Природно, як стверджує К. Чернісс, що все це спричиняло перенапруження фахівців цієї сфери, виснажувало їх, вело до професійного вигорання, яке набуло статусу поширеного явища, а не «аберантних реакцій кількох девіантних персон» [14]. Л. Морроу характеризує цю ситуацію вдалою метафорою, яка швидко поширилась: «запах пальної психічної проводки» [14, с. 96]. Згодом постала проблема ефективної протидії окресленим деструктивним тенденціям [3, с. 15].

Згідно з В. Шауфелі, «вигорання увійшло в науку, так би мовити, «через задні двері»: спочатку воно постало як соціальна проблема, а вже потім стало дослідницьким конструктом» [27, с. 139]. Коментуючи цю ситуацію фразою «віз поставили попереду коня», вчені наголошували на необхідності створення таких теоретичних моделей вигорання, які б вказали напрями ефективного розв'язання пов'язаних із ним проблем на практиці [18, с. 139; 27, с. 1]. Невдовзі свої моделі створили К. Маслач і С. Джексон (S. Jackson), Р. Шваб та Е. Іваніцький (R. Schwab & E. Iwanicki) [23; 24; 28].

Потужним поштовхом для переходу досліджень професійного вигорання на якісно вищий щабель стало створення валідного та надійного дослідницького інструментарію: «Шкали професійного вигорання для спеціалістів сфери охорони здоров'я» Дж. Джонса («Staff Burnout Scale for the Health Professionals», J. Jones) [18]; «Опитувальника вигорання Маслач» («Maslach Burnout Inventory» (MBI)); «Шкали вигорання Еменера-Лака» («Emener-Luck Burnout Scale»), що дало змогу стандартизувати дослідження й популяризувати проблему вигорання за межами англomовних країн [28, с. 6]. За підрахунками В. Шауфелі й Д. Енцманна (D. Enzmann), «МБІ» застосовується у більш ніж 90 % досліджень вигорання [27, с. 1], перекладений десятками мов і має три різновиди: для працівників соціальної сфери, для педагогів та для інших професій [4, 16].

Мета дослідження полягає у розкритті основних моделей емоційного вигорання особистості із супутнім встановленням чинників, що призводять до його виникнення та окреслення поведінкових, психофізичних й соціально-психологічних симптомів перебігу емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи наукові праці нами не встановлено загально визначених поглядів, причин, механізмів, особливостей виникнення та тривалості протікання синдрому емоційного вигорання. Більшість науковців виділяють два підходи щодо його визначення: результативний та процесуальний.

У наукових працях щодо вигорання, найбільш широко відомим та ретельно проаналізованим компонентом цього синдрому є виснаження. Чимало теоретичних моделей вигорання розглядають виснаження як ключовий компонент. Ототожнення виснаження та вигорання призвело до того, що ряд дослідників вважає, що інші два аспекти синдрому є випадковими або непотрібними [3].

Наразі прийнято розрізняти декілька **моделей емоційного вигорання** [4, 5, 6, 7]. Серед яких:

Однофакторна модель, – визначає емоційне вигорання як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження (A. Pines & E. Aronson). Пусковим фактором моделі є тривале включення в ситуацію, яка виснажує емоційні ресурси організму. Виснаження – головний компонент, а інші поведінкові прояви – наслідок.

Згідно з *одновимірною моделлю*, «вигорання» є станом фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, який виникає в результаті тривалого перебування в емоційно напружених ситуаціях спілкування (A. Pines & E. Aronson). Згідно з поданим визначенням «вигорання» – синдром «хронічної втоми». *Фізичне* виснаження виражається через знижений рівень енергії, відчуття слабкості, хронічне безсоння та різноманітні фізичні та психосоматичні симптоми, а *емоційне* – виявляється через відчуття безсилля, безнадійності та відчаю, які в крайніх випадках спричиняють емоційний вибух. *Психічне* виснаження характеризується формуванням негативних упереджень до себе, своєї праці та життя загалом. Це стан, який виникає не лише в професіях,

що вимагають інтенсивного емоційного спілкування з людьми, але й у менеджменті, і навіть поза професійною сферою.

Двофакторна модель «вигорання», розроблена голландськими дослідниками D. Diredonck та W. Schaufeli містить два основні елементи: 1) емоційне виснаження (відноситься до афективного фактору й пов'язане зі скаргами на погіршення самопочуття та високе нервово напруження); 2) деперсоналізація (є установочним фактором і характеризується зміною ставлення до пацієнтів або самого себе).

Трьохфакторна модель (C. Maslach & S. Jackson) у своїй основі містить емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукацію досягнень, а *чотирьохфакторна модель* включає емоційне виснаження, деперсоналізацію професійної діяльності, деперсоналізацію суб'єктів професійної діяльності та редукацію особистих досягнень (B. Parman & E. Hartman). Усі моделі емоційного вигорання випромінюють як фізичний та і психологічний дискомфорт. Окрім того, моделі емоційного вигорання різняться одна від одної залежно від підходу до динамічності цього явища: ряд моделей розглядає емоційне вигорання як стан, а інші як процес [5].

Дж. Грінберг визначає емоційне вигорання як процес, що проходить п'ять стадій: 1) *«Медовий місяць»*: задоволення від роботи і ентузіазм; 2) *«Брак палива»*: прояви втоми, порушення сну, апатія, зниження інтересу до продуктивної праці. Можливе ухилення від виконання обов'язків та порушення дисципліни; 3) *Хронічна втома*, психосоматичні прояви, схильність до хронічних захворювань, дратівливість, гнів, відчуття безнадії; 4) *Криза*, психосоматичні прояви, втрата працездатності, внаслідок розвитку хронічних захворювань, негативізм щодо власних професійних та особистісних досягнень, зростання незадоволеності якістю життя; 5) *«Розбиття стіни»* перехід хронічних симптомів у гостру форму, виникнення небезпечних захворювань [7].

Розкриття стадій вигорання вказує на поступовий розвиток синдрому, – від початкового ентузіазму до складних наслідків для фізичного та психічного здоров'я особистості. Існує й інше бачення процесу емоційного вигорання, що розглядає динаміку цього явища в розрізі когнітивних проблем, зокрема: забування професійних моментів; помилки в документації; неефективне планування діяльності. Окреслені ознаки можуть носити латентний характер й тривати від трьох до п'яти років.

Японські науковці доповнили *трьохфакторну модель* вигорання четвертим компонентом «Involvement», що охоплює такі симптоми, як головні болі, проблеми зі сном, подразливість, а також включає залежність від алкоголізму та куріння.

Проаналізувавши різні погляди дослідників, можемо констатувати, що емоційне вигорання є поширеним психоемоційним станом в умовах інформаційної ери. Воно пронизує не лише професії «людина-людина», але й дотичне до усіх сфер життя особистості.

Аналіз сучасних досліджень [2; 3; 5; 6; 7; 11] дає змогу визначити фізично-емоційні прояви синдрому емоційного вигорання. Серед яких: системна хронічна втома (постійне почуття фізичного та емоційного виснаження, зниження зацікавленості у нових звершеннях); загальна асенізація (погіршення показників крові та рівня гормонів (кортизол), що знижує імунітет; порушення рівнів нейромедіаторів (дофамін, серотонін), що призводить до депресії, частих головних боїв, кишкових проблем, втрати або швидкого приросту ваги), проблем зі сном, властивостями пам'яті та уваги.

В особистості серед соціально-психологічних проявів синдрому емоційного вигорання нами констатовано високий рівень байдужості, нудьги, пасивності, постійний негативний настрій, соціальну ізоляцію, втрату здатності співпереживати, емоційну черствість, драгівливість, часті спалахи гніву, тривожність, страх, втрату впевненості, активізацію гіпервідповідальності, перфекціонізму, самокритики. Крім цього може розвиватися самодепривація як позбавлення особистістю можливостей, обмеження власних потреб. Як зазначає О. Красницька, вона поступово порушує звичну структуру життєдіяльності особистості, значно збіднює спілкування, призводить до зниження рівня домагань, спотворення або втрати соціальної ідентичності, породжує ціннісні амбівалентності, проблеми самоствердження й самореалізації [31, с. 54].

Поведінкові показники синдрому проявляються в зміні розпорядку дня, постійному перенесенні роботи додому, але не виконанні завдань, ускладненому ухваленні рішень, втраті ентузіазму, невиконанні важливих завдань й постійній увазі другорядним, дріб'язковим завданням, зловживання алкоголем, курінням, кавою та безконтрольним прийманням ліків.

Варто звернути увагу й на інтелектуальні прояви синдрому, зокрема зниження інтересу до пізнання, навчання, зниження креативності й відкритості до нових ідей, втрату розумової продуктивності, відсутність бажання шукати альтернативні способи й шляхи розв'язання проблем, недостатність інтересу до життя, байдужість до нововведень, опір змінам, віддавання переваги шаблонам [32, с. 469–470].

Серед медичних працівників основними чинниками емоційного «вигорання» є екстремальні ситуації, пов'язані з безпосереднім виконанням їхніх професійних обов'язків передбаченням у якому стані буде наступний пацієнт, як пройде операційне втручання, чи буде воно ускладненим.

З'ясовуючи симптоми вигорання, варто звернути увагу на чинники, що можуть стати причиною емоційного вигорання військовослужбовців.

По-перше, часто в групу ризику потрапляють військовослужбовці, які за родом служби змушені багато та інтенсивно спілкуватися з різними особами, знайомими і незнайомими. Передусім, це різного роду керівники. Особливо швидко «вигорають» військовослужбовці-інтроверти, оскільки вони не мають надлишку життєвої енергії, скромні та сором'язливі,

схильні до замкнутості та концентрації на предметі професійної діяльності. Саме вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт без «скидання» негативних переживань у зовнішнє середовище [8].

По-друге, емоційному вигоранні більш схильні військовослужбовці, які відчувають постійний внутрішньоособистісний конфлікт у зв'язку із службою. Зокрема, жінки, які переживають внутрішню суперечність між сім'єю та службою, а також «тиск», у зв'язку із необхідністю постійно доводити свої професійні компетентності в умовах жорсткої конкуренції із чоловіками.

По-третє, до емоційного вигорання більш схильні військовослужбовці, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності і хронічного страху втрати місця служби.

По-четверте, на тлі перманентного стресу СЕВ проявляється в тих умовах, коли військовослужбовець стикається із новою, невизначеною обстановкою, що вимагає прояву високого рівня працездатності. Наприклад, після лояльних умов навчання у вищому навчальному закладі молодий фахівець починає виконувати обов'язки, пов'язані із високою відповідальністю, і гостро відчуває свою некомпетентність. У такому випадку симптоми можуть проявитись уже після шести місяців служби.

По-п'яте, пришвидшують розвиток емоційного вигорання деприваційні умови бойових дій. Ізоляція, відсутність належних соціально-побутових умов, невизначеність і небезпека, швидкоплинність змін бойової обстановки, обмеження в часовому еквіваленті, високий ступінь ризику, високий рівень амбівалентності й сумніву, підвищений рівень тривожності, невміння бачити картину вцілому або недостатність інформації для цього спричиняють психічну, когнітивну, інформаційну, емоційну, сенсорну депривацію, депривацію сну [33]. Тривала участь військовослужбовця в бойових діях, що характеризується постійною дією деприваційних і стресових чинників на особистість, викликає розвиток емоційного вигорання.

Симптоми емоційного вигорання. Серед ранніх ознак втоми, можна помітити вороже ставлення до роботи та зростаюче невизначене занепокоєння. Робота сприймається як ускладнена та менш результативна. Фахівець може швидко гніватися, відчувати себе виснаженим, зосереджуватися на дрібницях та бути негативно налаштованим до подій. Переживаючи гнів, він здатний підозрювати інших. Є відчуття, що колеги хочуть його позбутися. Цей стан може погіршуватись відчуттям відчуженості, особливо якщо раніше особа була активною у всіх заходах. Будь-яка спроба допомоги або поради може зустрічати опір.

Особа, які страждають від синдрому вигорання, часто виявляють різноманітні психопатологічні та психосоматичні симптоми, а також ознаки соціальної дисфункції. Типові прояви включають хронічну втому, когнітивні порушення, зокрема зниження пам'яті та уваги, проблеми зі сном, включаючи труднощі із засинанням та ранніми пробудженнями, а також особистісні зміни. Може виникнути три-

вожно-депресивний розлад, залежний від вживання психоактивних речовин, і навіть суїцидальні нахили. Загальні соматичні симптоми включають головний біль, проблеми з травленням, гастрит, а також серцево-судинні розлади (тахікардія, аритмія та гіпертонія).

Існує п'ять основних груп симптомів, що є характерними для синдрому вигорання. Перша група включає фізичні прояви: постійна фізична втома, виснаження, зміни ваги, нестача сну або безсоння, поганий стан здоров'я, у тому числі такі симптоми як задуха, нудота, запаморочення, надмірне потовиділення, тремтіння, підвищення кров'яного тиску, виразки та запалення, дерматологічні проблеми та хвороби серцево-судинної системи.

Емоційні симптоми синдрому вигорання охоплюють широкий спектр відчуттів: відсутність емоцій, песимізм, цинізм і відчуженість у професійній та особистісній сферах, апатія, емоційна втома, фрустрація, відчуття безпорадності та безнадійності, роздратування, агресія, занепокоєння, зростання ірраціональних переживань, концентраційні труднощі, депресивні стани, почуття провини, емоційні вибухи, душевне страждання, втрата ідеалів, надій та професійних цілей, зростання деперсоналізації себе та інших.

Поведінкові симптоми синдрому вигорання включають надмірну кількість робочих годин (понад 45 год. на тиждень); втому і потребу у перервах під час робочого дня; байдужість до харчування та виправдання збільшеного споживання тютюну, алкоголю, ліків; нещасні випадки, як-от падіння, травми, аварії; імпульсивну емоційну поведінку. Соціальні симптоми виявляються у відсутності часу та енергії для соціальної активності, зниженні інтересу до дозвілля та хобі, обмеженні соціальних контактів, ізоляції, непорозуміння з оточуючими та відчутті недостатньої підтримки з боку сім'ї, друзів та колег.

До цього слід додати зміни у інтелектуальному стані, зокрема: зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі; втрата інтересу речей, які раніше викликали захоплення; менше зацікавлення у альтернативних підходах для розв'язання проблем, особливо в роботі, збільшення нудьги, суму або апатії, а також втрата інтересу до життя, віддача переваги стандартним шаблонам і рутині над творчим підходом; цинізм або байдужість до нововведень; відмова брати участь або відсутність бажання брати участь у розвиваючих експериментах, тренінгах чи освіті; виконання роботи формально, без зацікавлення та ініціативи.

Ми проаналізували ідеї ряду дослідників, які поділяють симптоми на три основні групи: психофізичні, соціально-психологічні, поведінкові.

До психофізичних симптомів відносяться: а) почуття постійної, неминучої втоми не лише ввечері, але й зранку, відразу після сну; б) відчуття емоційного і фізичного виснаження; в) зниження сприйнятливості та реактивності на зміни зовнішнього середовища; г) загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників); д) часті, безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-

кишкового тракту; е) різка втрата чи різке збільшення ваги; є) повне чи часткове безсоння (швидке засинання й відсутність сну на світанку, починаючи з 4-х годин, або, навпаки, нездатність заснути до 2-3 год., ночі й «важке» пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу); ж) постійно замальований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня; з) задишка/порушення дихання при фізичному чи емоційному навантаженні; і) помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху та дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

До соціально-психологічних симптомів відносяться: а) байдужість, нудьга, пасивність і депресія, знижений емоційний тонус, пригніченість; б) підвищена дратівливість на незначні, дріб'язкові події, часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова спілкування, «занурення в себе»); в) постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому); г) почуття неусвідомленого занепокоєння та підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»); д) почуття гіпервідповідальності та постійний страх, що щось «не вийде» чи з чимось не вдасться впоратися; е) загальна негативна установка на життя та професійні перспективи (на кшталт «Як не намагайся, все рівно нічого не вийде»).

До поведінкових симптомів належать: а) відчуття, що робота стає все важчою, а виконувати її – все складніше; б) співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу й пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде); в) незалежно від об'єктивної необхідності, співробітник постійно бере роботу додому, але вдома її не виконує; г) керівник відмовляється ухвалювати рішення, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим; д) відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму щодо роботи, байдужість до результатів; е) невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на погано усвідомлюване (неусвідомлюване) виконання автоматичних та елементарних дій; є) зловживанням алкоголем, різке зростання випалених за день цигарок, вживання наркотиків.

Висновки. В сучасній науці найбільш поширена тривимірна модель вигорання, розроблена американськими дослідниками К. Маслач та С. Джексон, оскільки відображає особливості того професійного середовища, де вперше було виявлено цей стан. Новітні дослідження підтвердили валідність цієї моделі та дали змогу розширити її застосування до професій, що не пов'язані з соціальною сферою, що призвело до модифікації концепції вигорання і його структури. Психічне вигорання тепер розглядається як професійна криза, пов'язана з роботою в широкому сенсі, а не лише з особистісними взаєминами в її межах. Це оновлене розуміння включає емоційне виснаження, цинізм і професійну ефективність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Емоційне вигорання /упоряд. В. Дудяк. К. : Главник, 2007. 128 с.
2. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина-людина»: дис. к.психол.н. К., 2006. (Київський національний університет ім. Т.Г. Шевченка)
3. Колтунович Т. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів : дис. ... к.психол.н., Івано-Франківськ, 2016. 352 с.
4. Куфрієвський А.С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : автореферат дис. к.психол.н. Харків, 2006. 22 с.
5. Маркова А. Феномен психологічного стресу у працівників медичної сфери : магістерська робота. Ізмаїл, 2024. 80 с.
6. Наґоскі Е., Наґоскі А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі : підручник / пер. з англ. С. Новікова. Харків : Книжк. клуб «Клуб Сімейн. Дозвілля», 2023. 320 с.
7. Орлянська Н. Психологічні чинники емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ збройних сил України : дис. д-ра філософії в галузі психології : 053. Київ, 2024. 217 с.
8. Прикладна психологія військової діяльності: підручник. Київ : НУОУ, 2022, 292 с.
9. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому "емоційного вигорання" у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. ... канд. психол. наук : Київ, 2019. 282 с.
10. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. /за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. 2-е вид., перероб. та допов. К. : Міленіум, 2006. 368 с.
11. Халанський В. Запал без вигорання. Як завершити цикл стресу, працювати до вподоби і жити щасливо. Харків : Віват, 2023. 496 с.
12. Ходаківська О. М. Професійний стрес як чинник «вигорання» фахівців у системі «людина – людина» : навч. посіб. Хмельницький : ХІСТ Ун-ту «Україна», 2010. 339 с.
13. Caroll J. F.X, White W. L. Job stress and burnout: Research, theory and intervention perspectives; ed. by W.S.Pain. *Theory building: Integrating individual and environmental factors within an ecological framework. Beverly Hills; London; New Delhi.* 1982. P. 41–60.
14. Cherniss C. Professional burnout in human service organizations. New York : Praeger, 1980. 233 p.
15. Garden A.-M. Depersonalization: a valid dimension of burnout?. *Human relations.* 1987. No. 40 (9). P. 545–560.
16. Green D.E, Walkey F.H, Taylor A.J. The three-factor structure of the Maslach Burnout Inventory: A multicultural, multinational confirmatory study. *Journal of Social Behavior and Personality.* 1991. No. 6 (3). P. 453–472.
17. Hans Selye. Stress without distress: book. Signet, 2022. 208 p.
18. Jones J.W. Preliminary manual: The staff burnout scale for health professional. *Park Ridge, IL: London House.* 2008. P. 36.
19. Maher E.L. Burnout and commitment: A theoretical alternative. *Personnel and Guidance Journal.* 1983. No. 61. P. 390–393.
20. Maslach C., Jackson S., Leiter M. Maslach Burnout Inventory Manual. *Palo Alto, California: Consulting Psychological Press Inc.* 1996. P. 52.
21. Maslach C. Burnout. The cost of caring. NY : Prentice-Hall, 1982. 192 p.
22. Maslach C., Jackson S. E. Burnout in organizational settings. *Sage.* Beverly Hills, CA, 1984. P. 133–154.
23. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about it : book. SF, CA: Jossey-Bass, 1997. 186 p.
24. Morrow L. The burnout of almost everyone. *Time Magazine.* 1981. No. 60 [21 September]. P. 84–96.
25. Pines A.M, Aronson E. Career burnout: Causes and cures. New York : Free Press, 1988. 257 p.
26. Pines A.M, Aronson E. Career burnout: Causes and cures. New York : Free Press, 1988. 257 p.
27. Schaufeli W. Past performance and future perspectives of burnout research. Washington DC : Journal of Industrial Psychology, 2003.
28. Schaufeli W., Maslach C., Marek T. Professional burnout : recent developments in theory and research. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. 292 p.
29. Schwab R.L, Iwanicki E. F. Perceived role conflict, role ambiguity, and teacher burnout. *Educational Administration Quarterly.* 1982. No. 18 (1). P. 60–64.
30. Van Dierendonck D., B. Schaufeli W., J. Sixma H. Burnout among general practitioners: a perspective from equity theory. *Journal of Social and Clinical Psychology.* 1994. No. 13. P. 86–100.
31. Красницька О. Профілактика соціальної депривації особистості. *Вісник Humanitas.* 2021. № 3. С. 52–59. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2021.3.8>.
32. Красницька Ольга. Педагогічна майстерність викладача вищої військової школи : підручник. Київ : вид. дім «Кондор», 2020. 528 с.
33. Красницька О. В. Депривація військовослужбовців, які виконують завдання у відриві від основних сил, та в умовах полону. *Вісник Національного університету оборони України.* 2022. № 2 (66). С. 50–63. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-66-2-50-63>.