

## СЕКЦІЯ 8 ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОФІЦЕРІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

### PSYCHOLOGICAL RECULIARITIES OF MANIFESTATION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF OFFICERS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

У статті представлено особливості взаємозв'язку психічних особливостей офіцерів і різних аспектів прояву професійного вигорання. Наведено чинники виникнення психоемоційного вигорання у зв'язку з особливостями професійних вимог до військовослужбовців, наявністю емоційного виснаження. У ході емпіричного дослідження встановлено, що професійне вигорання притаманне для більшості офіцерів: у середньому у двох третіх респондентів фази професійного вигорання (у фазах напруження, резистенція, виснаження) є сформованими або знаходяться на стадії формування. З'ясовано, що більшість опитаних демонструють високий рівень за фактором «самоконтроль»: їм притаманний розвинутий самоконтроль, точність виконання соціальних вимог, цілеспрямованість та інтегрованість особистості. Звертає на себе увагу відсутність осіб із низьким рівнем самоконтролю, що можна пояснити тим, що наявність самоконтролю – одна з ключових професійних якостей військовослужбовця. Дослідження виявило, що за рівнем сформованості фаз вигорання та їх симптомів у військовослужбовців спостерігається переважання фази «резистенції». Констатовано, що в структурі професійного вигорання респондентів домінують такі симптоми, що належать до фази резистенції: неадекватне вибіркове емоційне реагування, редукція професійних обов'язків, емоційно-моральна дезорганізація. Можна констатувати більш вагомий вплив особистісних характеристик на розвиток фаз напруження й резистенції порівняно з фазою виснаження синдрому професійного вигорання. Формування фази напруження пов'язане з проявом таких виявлених особистісних характеристик персоналу: підозрілості, безпринципності, прямотинності, незалежності від групи, радикалізму. Установлено, що рівень професійного вигорання найбільше залежить від таких соціально-демографічних даних: вслуги років (чим більша вслужба, тим більше виражене вигорання); участь у бойових діях (факт участі сприяє зростанню симптомів професійного вигорання); статі (жінки більш схильні до професійного вигорання, ніж чоловіки); місця народження (жителі великих міст частіше вигорають, ніж мешканці селищ).

**Ключові слова:** військовослужбовець, емоції, дистрес, резистенція, напруженість, виснаженість.

The article presents the peculiarities of the interrelation of the mental characteristics of officers and the various aspects of professional burnout. It is established how the process of professional maladaptation affects the formation of the syndrome of «emotional burnout» of the studied persons. It is determined that professional maladaptation generates symptoms of officers' emotional burnout syndrome at the psychophysiological, socio-psychological and professional levels. The factors of the occurrence of psycho-emotional burnout in connection with the peculiarity of professional requirements for servicemen, the presence of emotional exhaustion are given. The empirical study found that professional burnout is inherent in the vast majority of officers: on average, two-thirds of the professional burnout phases (stress, resistance, exhaustion) are formed or are in the formation stage. It is found that the overwhelming majority of respondents show a high level of self-control – they have a developed self-control, accuracy of social requirements, purposefulness and personality integration. The absence of persons with low levels of self-control is noteworthy, which can be explained by the fact that the presence of self-control is one of the key professional qualities of a serviceman. The study found that the level of formation of burnout phases and their symptoms in military personnel is dominated by the phase of «resistance». It is stated that the structure of the professional burnout of the respondents is dominated by the following symptoms related to the phase – resistance: inadequate selective emotional response, reduction of professional duties, emotional and moral disorganization. It is proved that the lower the level of professional maladaptation, the less negative manifestations of emotional burnout can be observed in the officer. It has been found that professional burnout is most dependent on: gender (women are more prone to professional burnout than men); places of birth (residents of large cities are much more likely to burn out than residents); the nature of the relationship in the family (staff who have conflicting relationships in families have a higher level of professional burnout than workers in families who have a harmonious relationship). **Key words:** serviceman, emotions, distress, resistance, tension, exhaustion.

УДК 159.944:355.1  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-2.42>

**Думбрава О.П.**  
ад'юнкта кафедри суспільних наук  
Національний університет оборони  
України імені Івана Черняхівського

**Постановка проблеми.** Основною проблемою цього практико-орієнтованого дослідження обрано визначення особистісних факторів, що спотворюють засади позитивного функціонування людини, яка виконує військову діяльність, унаслідок якої офіцер, замість того щоб бути задоволеним собою і своїми діями, відчувати соціальне й принаймні психологічне благополуччя, навпаки, випробує стрес, вигорання, симптоми депресії тощо. Тобто йтиметься про певну «токсичність» властивостей, ознак, ситуацій в офіцерській діяльності. Тому, окрім визначення тих особистісних факторів, які якимось чином викривлені, спотворені, хоча й виступають як підвалини суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя, ми припускаємо психічну підсвідому деструктивну природу самого синдрому професійного вигорання.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням вивчення феномена «емоційного вигорання» присвячені дослідження деяких учених, а саме: М.В. Андрущенко, Т.В. Белової, С.В. Ієвлевої, В.М. Косирєва, О.В. Крапівіної, І.Н. Моховікова, В.Е. Орла, М.М. Скугарєвської, А.Т. Шаталової та ін.

**Постановка завдання.** Мета статті – проаналізувати результати психологічного вивчення особливостей прояву професійного вигорання офіцерів Збройних сил України.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійне вигорання відбувається в результаті тривалого впливу екстремальних соціально-психологічних чинників, дію яких людина не може перебороти. Головним компонентом емоційного вигорання є виснаження, а роль деперсоналізації й редукції власних досягнень залежить від специфіки професійної діяльності [1].

Найбільш значимі прояви професійного вигорання спостерігаються у формі деперсоналізації, яка може проявлятися в деформації відносин з іншими людьми, наприклад, підвищенні негативізму, цинічності установок і почуттів щодо підлеглих, колег тощо. При високому рівні деперсоналізації можливе виникнення негуманного ставлення до людей, оточуючі в професійному середовищі перестають сприйматися як реальні люди. Ця форма прояву професійного вигорання може виникати як механізм психологічного захисту в процесі професійної адаптації [2].

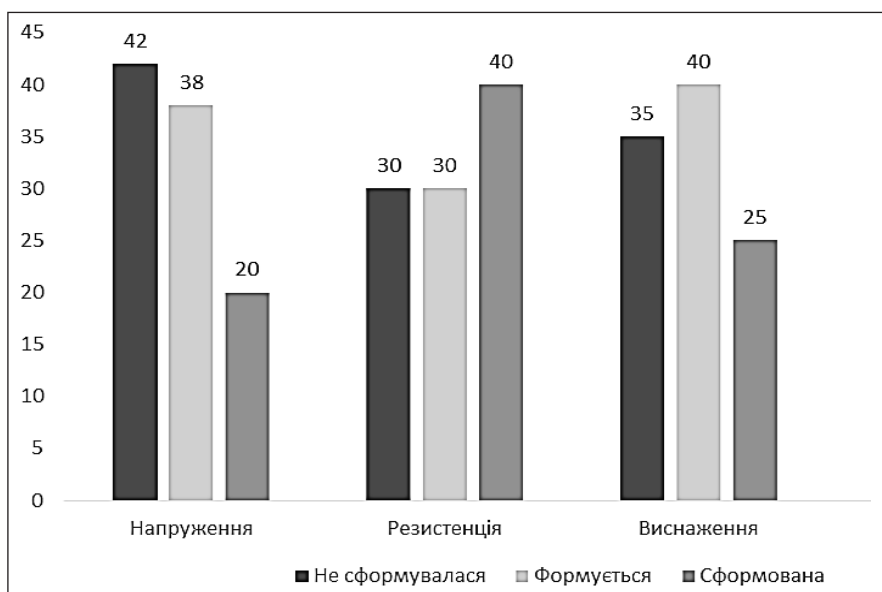
У дослідженні взяло участь 144 офіцерів – основна група: 128 чоловіків і 16 жінок віком від 28 до 49 років.

Оцінювання рівня сформованості феномена професійного вигорання офіцерів проводилося за допомогою методики «Діагностика рівня професійного вигорання» (В. Бойко) з оцінюванням вираженості вигорання за фазами та симптомами.

Рівень професійного вигорання за фазами представлено на рис. 1.

На другому місці за рівнем вираженості знаходиться фаза «напруження», сформованість якої зафіксовано в дещо меншій кількості опитаних – у 20%. Ця фаза, як зазначалося раніше, характеризується загальною втомою в умовах професійної діяльності, хворобливим загостренням переживанням професійної ситуації, нестійкою професійною самооцінкою, відчуттям безвиході та розвитком ситуативної тривожності. І на третьому місці знаходиться фаза «виснаження», сформованість якої виявлено у 25% опитаних. Для цієї фази, згідно з підходами, які розглядалися вище, притаманний стан крайньої психофізіологічної перевтоми,

повна емоційна нечутливість щодо як професійного оточення, так і змісту самих обов'язків, а також різноманітні психофізіологічні порушення у вигляді втрати сну, головного болю та загострення хронічних захворювань. Загалом можна сказати, що фаза резистенції, яка знаходиться на першому місці, хоча не є дуже вираженою, але все ж таки домінує над іншими фазами. Однак проявне переважання сформованості фази резистенції над іншими фазами професійного вигорання в офіцерів свідчать дані, які стосуються окремих симптомів професійного вигорання (рис. 2).



**Рис. 1. Рівень сформованості фаз професійного вигорання (у % від загальної кількості респондентів)**

Отримані дані говорять про те, що в структурі професійного вигорання опитуваних домінують симптоми, які належать переважно до фази резистенції. Так, виявлена сформованість таких симптомів цієї фази: «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» (неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки); «редукція професійних обов'язків» (згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків); «емоційно-моральна дезорганізація» (розвиток байдужості в професійних стосунках). І лише один симптом із цієї групи, тобто представлений у найбільшій кількості опитаних, належить до іншої фази, фази виснаження. Таким симптомом є «емоційний дефіцит» (створення захисного бар'єру в професійних комунікаціях) [3].

Для з'ясування тенденцій та особливостей особистісних характеристик застосовано 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла.

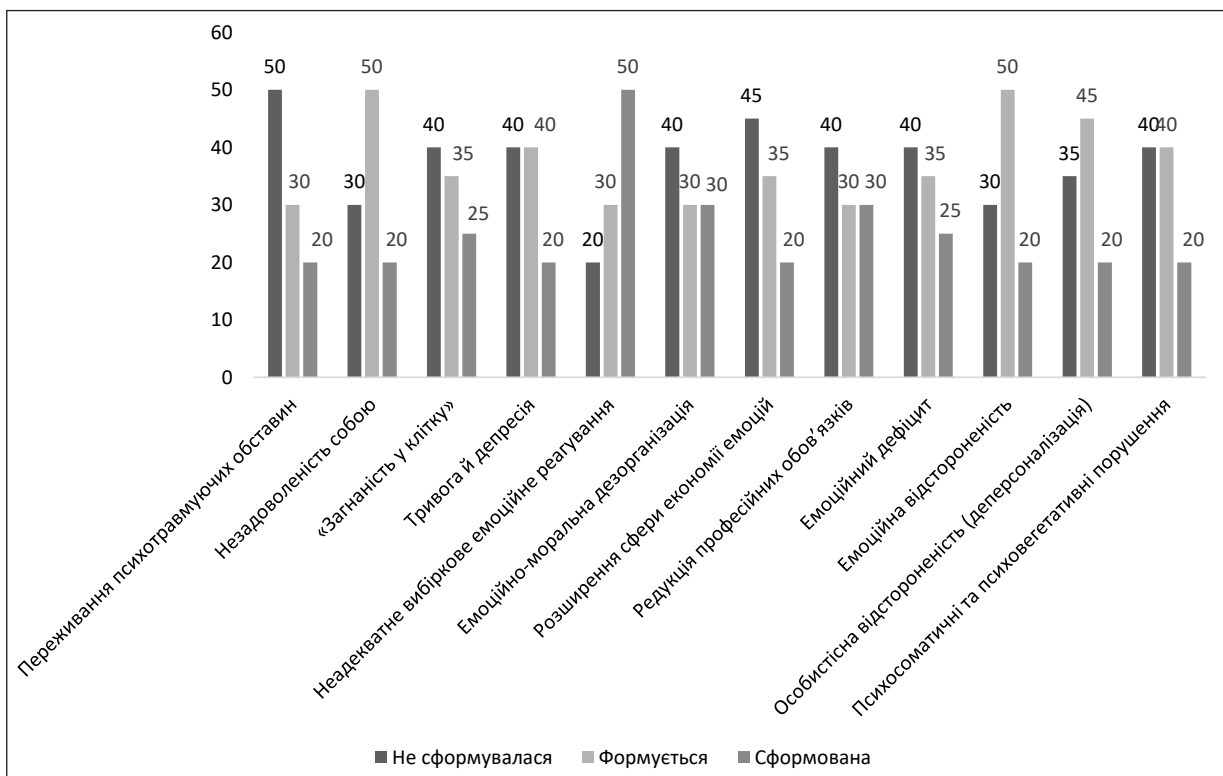
Варто зазначити, що, за результатами дослідження, у респондентів виявлено статистично значущий зв'язок між фазами професійного вигорання й такими особистісними характеристиками: фактор «моральна нормативність», фактор «сміливість у спілкуванні», фактор «підозрілість», фактор «дипломатичність», фактор «тривожність», фактор «напруженість», фактор «мрійливість», фак-

тор «сприйнятливості до нового», фактор «нон-конформізм».

Виявлено деякі особливості впливу психологічних характеристик на рівні професійного вигорання у фазі напруження. Установлено прямий кореляційний зв'язок між фазою напруження й фактором «підозрілість», фактором «нон-конформізм» і фактором «сприйнятливості до нового».

Висока підозрілість і недовіра, надмірні радикалізм і незалежність від групи є чинниками ризику виникнення професійного вигорання у фазі «напруження». Варто звернути увагу на наявність зворотного зв'язку між наявністю професійного вигорання у фазі напруження та фактором «дипломатичність», фактором «моральна нормативність». Дійсно, що стосується характеристики «дипломатичність», то здатність особистості до гнучкого поведіння, розсудливість, проникливість сприяють запобіганню виникненню професійного вигорання у фазі напруження.

Проте особи, які в живому міжособистісному спілкуванні більш прямі та безпосередні, навіть іноді нетактовні, набагато більшою мірою схильні до виникнення синдрому. Окрім того, отримані результати свідчать, що висока моральна нормативність, тобто свідоме виконання норм і правил поведінки, точність, відповідальність, ділова спрямованість, є психологічними чинниками, що зменшують імовірність виникнення професійного вигорання у фазі напруження [4].



**Рис. 2. Вираженість симптомів професійного вигорання в офіцерів (у % від загальної кількості респондентів)**

Констатовано, що найбільш значущою особистісною характеристикою персоналу, що впливає на ризик професійного вигорання у фазі резистенції, є фактор «підозрілість». Отже, офіцери, які характеризуються доброзичливістю у ставленні до оточуючих, які можуть легко співіснувати і взаємодіяти в колективі, мають великий досвід такої взаємодії, значно менш схильні до професійного вигорання, ніж підозрілі, авторитарні й ті, що більш зосереджені на власній особистості. Також спостерігається суттєвий вплив на ризик професійного вигорання у фазі резистенції таких характеристик військовослужбовців, як фактор «сміливість у спілкуванні» та фактор «мрійливість».

Проаналізуємо рівень розвитку особистісних характеристик офіцерів (за Р. Кеттеллом). Згідно з результатами дослідження за фактором «емоційна стійкість», у половини опитаних (50%) виявлено високий рівень вираженості фактора, у понад третини опитаних (35%) – середній рівень, лише в 15% – низький рівень вираженості цього фактора (рис. 3).

Половина опитаних характеризується витримкою, працездатністю, емоційною зрілістю, реалістичним настроєм. Разом із тим невелика частка (15% респондентів) мають низьку толерантність до фрустрації, схильні до мінливості настрою, роздратованості, утомлюваності, невротичних проявів, іпохондрії. Фактор «моральна нормативність» на високому рівні представлений у третини опитаних (35%), отже, їм властиві свідоме виконання норм і правил поведінки, точність, відповідальність, ділова спрямованість. Понад третина респондентів (35%) характеризуються середнім рівнем вираженості цього фактора, що свідчить про наявність у них балансу між прагненням слідувати почуттям і додержуватися норм поведінки. Низький рівень вираженості фактора виявляють 30% опитаних, отже,

вони схильні до непостійності, можуть виявляти неорганізованість, безвідповідальність, іноді безпринципність, мають гнучке ставлення до соціальних норм.

Установлено, що в офіцерів переважають такі емоційно-вольові особливості, як фактор «самоконтроль» і фактор «емоційна стійкість», що відповідає характеру професійної діяльності офіцерів. Звертає на себе увагу той факт, що в майже половини опитаних переважає середній рівень за фактором «тривожність», отже, вони ситуативно можуть виявляти як впевненість у собі, так і тривожність, неспокій. Окрім того, майже третина респондентів характеризується низькими показниками фактору «моральна нормативність», що дає змогу зробити висновок, що для них притаманні імпульсивність, гнучке ставлення до соціальних норм. Отримані результати вказують на те, що висока соціальна активність, готовність мати справу з незнайомими обставинами та людьми, розкутість, а також творчість, розвинута уява й нестандартність мислення є тими чинниками, що сприяють запобіганню виникненню в офіцерів симптомів професійного вигорання у фазі резистенції.

Окрім указаних факторів вивчення особистості, спостерігається зв'язок між виникненням професійного вигорання у фазі резистенції й такими характеристиками персоналу, як фактор «напруженість» і фактор «тривожність». Енергійні, внутрішньо напружені, з підвищеною мотивацією, а також тривожні, вразливі та не впевнені в собі особистості частіше схильні до вигорання, ніж упевнені та нечутливі до зовнішніх оцінок своєї діяльності (таблиця 1).

Спостерігається суттєвий вплив на ризик професійного вигорання у фазі виснаження таких характеристик працівників, як фактор «сприйнятливості до нового», фактор «підозрілість». Отже, у фазі виснаження, на відміну від інших фаз, саме підозрілість, обережність, консерватизм працівників сприяють запобіганню виникненню в них професійного вигорання.

Загалом можна констатувати більш вагомий вплив особистісних характеристик на розвиток фаз напруження та резистенції порівняно з фазою виснаження синдрому професійного вигорання [5]. Зокрема, формування фази напруження пов'язане з проявом таких особистісних характеристик персоналу, як підозрілість, безпринципність, прямо-

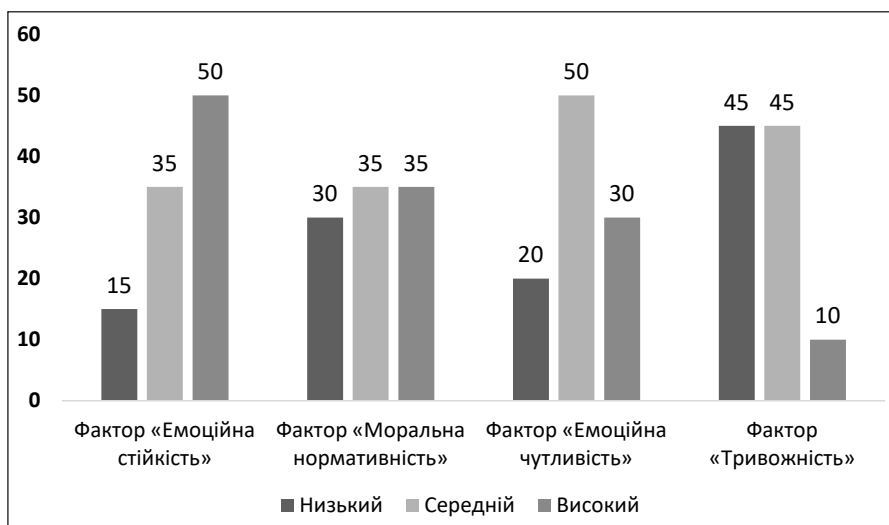


Рис. 3. Рівні розвитку емоційно-вольових характеристик офіцерів

Таблиця 1

**Зв'язок між рівнем сформованості фаз професійного вигорання та особистісними характеристиками офіцерів (за Р. Кеттеллом)**

№ з/п	Особистісні характеристики (за Р. Кеттеллом)	Фази професійного вигорання		
		напруження	резистенція	виснаження
1	Фактор «товариськість»	-0,039	-0,018	0,031
2	Фактор «домінантність»	0,027	-0,052	-0,052
3	Фактор «схильність до ризику»	0,089	-0,032	-0,010
4	Фактор «сміливість у спілкуванні»	-0,039	<b>-0,120*</b>	-0,079
5	Фактор «підозрілість»	<b>0,153*</b>	<b>0,257**</b>	<b>-0,149*</b>
6	Фактор «дипломатичність»	<b>-0,209**</b>	-0,110	-0,006
7	Фактор «нон-конформізм»	<b>0,124*</b>	0,116	0,110
8	Фактор «емоційна стійкість»	-0,011	-0,092	-0,042
9	Фактор «моральна нормативність»	<b>-0,141*</b>	-0,149	0,041
10	Фактор «емоційна чутливість»	-0,073	0,021	-0,103
11	Фактор «тривожність»	0,041	<b>0,169**</b>	0,100
12	Фактор «самоконтроль»	-0,010	-0,050	-0,081
13	Фактор «напруженість»	0,100	<b>0,161**</b>	0,100
14	Фактор «інтелектуальність»	-0,020	0,069	-0,040
15	Фактор «мрійливість»	0,039	<b>-0,178**</b>	-0,031
16	Фактор «сприйнятливність до нового»	<b>0,138*</b>	0,100	<b>0,201**</b>

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ .

лінійність, незалежність від групи, радикалізм. На формування фази резистенції впливають такі особистісні фактори, як підозрілість, тривожність, напруженість, недостатньо розвинута уява, невпевненість у собі.

Також нами з'ясовано зворотній зв'язок між симптомом переживання психотравматичних обставин фази напруження та факторами «домінантність» і «дипломатичність».

Установлено, що впевнені в собі, гнучкі в спілкуванні працівники менш підлягають вигоранню, ніж невпевнені, нерішучі, ригідні особи. Результати дослідження вказують на те, що прояви симптому незадоволеності собою пов'язані з фактором «дипломатичність» і фактором «сприйнятливність до нового».

Отже, незалежні від групи, безпринципні, не схильні до творчості особи частіше виявляють цей симптом, ніж такі, що додержуються суспільних норм і схильні до творчого пошуку. Окрім того, прояви тривоги й депресії в опитаних пов'язані з такими особистісними характеристиками, як фактор «дипломатичність», фактор «підозрілість» і фактор «мрійливість». Тим самим надмірно прямолінійні, підозрілі, з нерозвинутою творчою уявою особи частіше підлягають професійному вигоранню.

Останній факт свідчить про більш високу ймовірність розвитку симптому незадоволеності собою в осіб, які сприйнятливі до нових ідей, схильні до експериментування, піддають сумніву загальноприйняті судження. Відмічено, що вияв симптому «загнаність у клітку» пов'язаний із трьома особистісними характеристиками персоналу: фактором «нон-кон-

формізм», фактором «моральна нормативність», фактором «мрійливість».

Під час аналізу соціально-демографічних даних офіцерів констатовано статистично значущий зв'язок між рівнем професійного вигорання у військовослужбовців і таким чинником, як «місце народження». Це відображено в тому, що рівень професійного вигорання персоналу зростає в жителів обласних, тобто великих, міст, що проявляється на фазах напруження та резистенції. Це можна пояснити, на наш погляд, більшою насиченістю інформаційного потоку і швидким темпом життя населення, що проживає у великих містах, ніж населення, яке проживає в районних містах і селах, у результаті чого щоденне комунікативне та психо-емоційне навантаження на таких військовослужбовців збільшується, що, відповідно, і підвищує рівень професійного вигорання.

**Результати дослідження** показали, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем професійного вигорання в офіцерів і таким чинником, як «стать». Сутність установленної закономірності проявляється в тому, що жінки більше схильні до професійного вигорання, ніж чоловіки, причому схильні до вигорання саме на стадіях резистенції та виснаження.

Як свідчать отримані дані, установлено статистично значущий зв'язок між рівнем професійного вигорання в офіцерів і таким чинниками, як «участь у бойових діях» і «вислуга років». Виявлено, що у військовослужбовців, які мають досвід бойових дій, рівень професійного вигорання вищий, ніж у військовослужбовців, які не брали участі у веденні бойових

**Зв'язок між рівнем сформованості фаз професійного вигорання та соціально-демографічними характеристиками військовослужбовців**

№ з/п	Соціально-демографічні чинники	Фази професійного вигорання		
		напруження	резистенція	виснаження
1	Вислуга років	<b>0,132**</b>	0,032	<b>0,164*</b>
2	Участь у бойових діях	<b>0,251**</b>	<b>0,150*</b>	<b>0,187**</b>
3	Стать	0,097	<b>0,176**</b>	<b>0,162**</b>
4	Сімейний стан	-0,021	0,004	-0,093
5	Наявність дітей	-0,30	-0,097	-0,022
6	Соціальне походження батьків	-0,022	-0,067	-0,000
7	Місце народження	<b>-0,163**</b>	<b>-0,170**</b>	0,085

\* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ .

дій. Відзначимо, що це стосується всіх фаз вигорання: напруження, резистенції, виснаження. На наш погляд, виявлені закономірності можна пояснити тим, що вплив бойових стресорів, тривалість проходження воєнної служби впливають на дезадаптацію військовослужбовців і сприяють виникненню симптомів професійного вигорання (таблиця 2).

**Висновки з проведеного дослідження.**

Професійне вигорання офіцерів – актуальна проблема сьогодення в українській армії. Особливу увагу варто звернути на етап появи перших ознак досліджуваного деструктивного явища. Уважаємо, що цей напрям є одним із пріоритетних у профілактиці та корегуванні симптомів персоналу військовими психологами. Пропонуємо вести подальші дослідження в розробленні систематизованих тренінгових програм як ефективних методів запобігання деструктивним проявам поведінки офіцерського складу.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общении. Санкт-Петербург : Сударыня, 1999. 434 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика и профілактика. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 336 с.
3. Гузенко І. Синдром емоційного вигорання в професійній діяльності військовослужбовців. Львів : СПОЛОМ, 2017. С. 49–52.
4. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.
5. Макота Т.В. Особливості вивчення емоційного вигорання особового складу підрозділів спеціального призначення. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологічна»*. 2010. № 1. С. 58–65.
6. Корольчук М.С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : Київський нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.