

## ПРОГНОСТИЧНІ ФАКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У КОНТЕКСТІ РИС ОСОБИСТОСТІ

### PREDICTORS OF EMOTIONAL BURNOUT IN MILITARY PERSONNEL IN THE CONTEXT OF PERSONALITY TRAITS

У статті представлено результати дослідження чинників емоційного вигорання військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України, що набуває особливої важливості в умовах сучасних викликів та впливу психоемоційного стану військових на обороноздатність країни. Основною метою є виявлення психологічних предикторів емоційного вигорання через призму особистісних рис військовослужбовців, що сприятиме розробці та впровадженню ефективних психокорекційних заходів для запобігання й подолання цього синдрому. В процесі роботи висунута гіпотеза про те, що певні особистісні риси, зокрема риси позитивної (екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду) та негативної валентності (невротизм, цинізм тощо), можуть посилювати або послаблювати прояви вигорання. Для цього проведено комплексну психологічну діагностику з метою визначення сили і напрямку впливу цих характеристик на окремі показники вигорання. Окреслено низку внутрішніх факторів, які потенційно можуть впливати на інтенсивність та динаміку проявів емоційного вигорання, зокрема в контексті специфіки військової служби, такі як вік, вислуга, бойовий досвід, тривале перебування в умовах підвищеної небезпеки, а також навантаження під час виконання службових обов'язків.

Отримані результати мають важливе теоретичне та практичне значення. Теоретично вони розширюють розуміння феномену емоційного вигорання з урахуванням специфіки військової служби, а практично – можуть використовуватися для розробки цільових психокорекційних заходів, спрямованих на зміцнення психічного здоров'я та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Впровадження цих заходів сприятиме зниженню рівня вигорання, поліпшенню емоційного стану особового складу та підвищенню боєздатності військових підрозділів в умовах підвищених психологічних навантажень.

**Ключові слова:** вигорання, риси особистості, Велика п'ятірка, цинізм, Темна тріада.

The article presents the results of a study on factors contributing to emotional burnout among military personnel of the Armed Forces of Ukraine, an issue of critical importance in the context of current challenges and the influence of military personnel's psycho-emotional state on national defense capabilities. The primary objective is to identify psychological predictors of burnout through the lens of combatant's personality traits, which may contribute to the development and implementation of effective correctional measures for preventing and addressing this syndrome. A hypothesis was proposed suggesting that certain personality traits, specifically those of positive valence (such as extraversion, conscientiousness, and openness to experience) and negative valence (such as neuroticism and cynicism), can either amplify or mitigate manifestations of burnout. A comprehensive psychological assessment was conducted to determine the strength and direction of these traits' impact on specific indicators of burnout. Additionally, several internal factors were outlined as potentially influencing the intensity and dynamics of burnout, particularly within the context of military service. These factors include age, combat experience, prolonged exposure to heightened risk conditions, and the stress of fulfilling duty-related tasks.

The results obtained are of both theoretical and practical significance. Theoretically, they expand the understanding of the burnout phenomenon, particularly considering the specifics of military service. Practically, these results can be applied to develop targeted correctional measures aimed at strengthening the mental health and psychological resilience of military personnel. Implementing these measures may contribute to reducing burnout levels, improving the emotional state of service members, and enhancing the combat effectiveness of military units under conditions of increased psychological stress.

**Key words:** burnout, personality traits, Big Five, cynicism, Dark Triad.

УДК 159.98

DOI [https://doi.org/10.32782/2663-5208.](https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.31)

2024.66.31

**Миколайчук О.М.**

науковий співробітник

Військовий інститут

Київський національний університет

імені Тараса Шевченка

Емоційне вигорання є достатньо серйозною проблемою психічного здоров'я працівників в усьому світі. Формуючись у людей, які в силу своєї професійної діяльності багато контактують з іншими людьми, при чому роблять це занадто сумлінно, цей феномен індукує умовну «особистісну деформацію» професіонала. Незважаючи на те, що вивчається він більше, ніж п'ятдесят років, все ще немає одностайного погляду на його етіологію та структуру. Однією з перших дослідниць синдрому вигорання стала Христина Маслач, яка разом з Сюзан Джексон створили та опублікували в 1986 році методику для вимірювання проявів цього синдрому. Відповідно до їх моделі, вигорання включає 3 компоненти: емоційне висна-

ження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень [7]. Появу певних емоційних та поведінкових симптомів у відповідь на тривалу дію стресорів, що супроводжуються погіршенням в соціальній, професійній чи інших сферах функціонування часто пояснюють за допомогою теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє і вигорання не виключення [12]. Зокрема, Б. Перлман та Е. А. Хартман описують його, як реакцію, що з'являється на останній стадії стресу і проявляється як фізичне, емоційно-мотиваційне виснаження, неконструктивний поведінковий захист, переживання суб'єктивного неблагополуччя [10]. В одинадцятому перегляді Міжнародної статистичної класифікації хвороб і пов'язаних із

ними проблем зі здоров'ям (МКБ-11, ICD-11), яка була представлена на Всесвітній асамблеї охорони здоров'я 20 травня 2019 року в Женеві, емоційне вигорання представлено не як нозологія, а як професійне явище [13]. Це описано в розділі: «Фактори, що впливають на стан здоров'я або звернення до медичної служби», що включає причини, через які люди звертаються до медичних послуг, але які не класифікуються як захворювання чи стан здоров'я. Цей феномен виділений в окремий діагностичний таксон в розділі Z73 «проблеми, пов'язані з труднощами керування своїм життям», зокрема Z 73.0 – «вигорання» (стан життєвого виснаження).

**Мета статті** – визначити психологічні предиктори емоційного вигорання військовослужбовців крізь призму особистісних рис для подальшої розробки і впровадження психокорекційних заходів. У процесі організації дослідження було висунуто гіпотезу, що особистісні риси позитивної і негативної валентності можуть потенційно посилювати або послаблювати прояви вигорання.

Передумовами проведення цього дослідження є гіпотеза про те, що існують кореляційні зв'язки між особистісними рисами та реакцією на певні життєві ситуації. Основний принцип полягає в тому, що риси особистості ініціюють цільові прагнення, а коли мотиваційні сили, пов'язані з характеристиками роботи, діють узгоджено з цілеспрямованою мотивацією і прагненнями, індивіди переживають психологічний стан задоволення від професійної діяльності [4].

Історично склалось так, що люди завжди намагались створити певні класифікації для оцінки себе та оточуючих. Тисячі років тому, за часів Гіпократів, існувала ідея, що особистість пов'язана з рідинами тіла, комбінація яких впливає на її характер. Більш системний підхід і прагнення науково пояснити поведінку людини призвели до нових і кращих методів дослідження. Активний розвиток психології особистості почався у ХХ столітті, що супроводжувалось виникненням різних таксономій. Гордон Олпорт намагався знайти спільні характеристики, які описують людину чи особистість. Спочатку було знайдено 18 000 ознак, серед яких було обрано 4000 слів, які він вважав важливими. Макдугал (1932) припускав, що особистість можна охарактеризувати на основі п'яти окремих факторів, а Кеттел (1945), зробивши статистичні розрахунки, продовжив роботу Олпорта, знайшовши шістьнадцять предикторів, які описують фактори особистості, або риси. У 1980-х роках Льюїс Голдберг (1981) почав дослідження рис особистості, виділяючи п'ять незалежних вимірів, серед яких: відкритість досвіду, сумлінність, емоційна стійкість (невротизм), приємність та екстраверсія, які

виявились відносно стійкими [6]. А враховуючи те, що особистість розуміється як взаємодія між психічними конструктами індивіда, когнітивно-афективними процесами та зовнішнім середовищем [8], важливим є саме поєднання цих складових, а не окреме дослідження кожного з них. Комбінація визначених дескрипторів в кожному з континуумів концепції особистості зумовлює збалансованість або порушує емоційний стан та дозволяє обирати відповідні копінг-стратегії.

З метою визначення кореляцій між проявами емоційного (професійного) вигорання та особистісними рисами негативної модальності було застосовано поняття «тріади темних рис особистості» («Dark Triad»), яке увійшло у науковий категоріальний апарат психології відносно недавно. На початку ХХІ сторіччя група студентів під керівництвом Д. Паулюса та К. Вільямса об'єднали у цій тріаді такі ознаки, як нарцисизм, психопатію та макіавеллізм [9]. Під психопатією розуміють аномалію розвитку емоційно-вольової і мотиваційної сфер особистості, що характеризується тотальністю патологічних рис характеру, відносною стабільністю їх проявів протягом життя і соціальною дезадаптацією [5]. Визначення нарцисизму бере свій початок у працях З. Фрейда, який вважав, що це стан, при якому власне Его обирається в якості об'єкта любові і поклоніння. До характерних рис нарцисизму можна віднести: впевненість у власній неперевершеності, бажання постійно знаходитись у центрі уваги, низький самоконтроль, відсутність емпатії, незацікавленість в проблемах оточуючих, недобррозичливість та агресивні прояви у разі критиці [2]. Щодо макіавеллізму, то вперше фундаментальне психологічне дослідження цього феномену – було проведено у 1970-х роках американськими дослідниками Р. Крісті та Ф. Гейсом. Вони проаналізували трактат «Государ» італійського філософа Н. Макіавеллі та за допомогою контент-аналізу виокремили основні переконання та установки автора, на основі чого створили методику для діагностики макіавеллізму як сталої риси особистості, що проявляється як схильність маніпулювати іншими людьми в міжособистісних відносинах з метою досягнення своїх суто егоїстичних цілей [9].

Шкала Ворожості, опублікована у 1954 році Уолтером Куком та Дональдом Медлі, є стандартним опитувальником у психології, що використовується для виміру особливостей особистості, зокрема щодо виміру агресії, ступеню ворожості та проявів цинізму, як потенційних чинників погіршення здоров'я та смертності. Спочатку цей опитувальник був розроблений, як субтест для Міннесотського багатфакторного опитувальника особистості (MMPI), де оцінки за критерієм ворожості відображають

схильність людини до цинізму і хронічної ненависті, які часто є супутніми вигоранню та емоційному відчуженню [3].

Для досягнення мети було використано теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація) та емпіричні, а саме: опитувальник для вимірювання вигорання Burnout Assessment Tool, опитувальник «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач, С. Джексон), україномовна адаптація англійської методики О. Джона, Л. Наумана і С. Сото «Велика п'ятірка», «Діагностика ворожості» (В. Кук, Д. Медлей), опитувальник «Тріада темних рис особистості»; методи математичної статистики

У дослідженні прийняло участь 82 діючих військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України різних військово-облікових спеціальностей віком від 24 до 50 років. Враховуючи специфіку діяльності вибірка була розподілена нерівномірно за статтю (таблиця 1).

Демографічна анкета включала питання віку, статі, тривалості перебування на військовій службі та участі у бойових діях.

Психометричним інструментом оцінки вигорання було обрано наступні інструменти:

- опитувальник Burnout Assessment Tool (BAT), версія пов'язана з роботою, для діагностики вигорання за наявності чотирьох основних базових симптомів – виснаження, відчуження, когнітивних та емоційних порушень та двох вторинних – психологічних та психосоматичних скарг. В цьому дослідженні було використано повну україномовну адаптацію BAT, які містить 33 основних питання, де ступінь прояву певних характеристик оцінюється респондентом за 5-ти бальною шкалою Лайкерта з градацією від «ніколи» до «завжди» [11];

- методику «Діагностика професійного вигорання» (К.Маслач, С.Джексон) (Maslach Burnout Inventory), яка вважається «золотим стандартом» для вимірювання та базується на трикомпонентній концепції, відповідно до базових субшкал «психоемоційне виснаження», «деперсоналізація» та «редукція особистих досягнень».

Для діагностики проявів особистісних характеристик позитивної і негативної модальності було використано:

- україномовну адаптацію англійської методики О. Джона, Л. Наумана і С. Сото «Велика п'ятірка» (Big Five Inventory)», що

містить 44 персональні характеристики і дозволяє оцінити особистість за перерахованими вище рисами (за 5-ти бальною шкалою Лікерта) [1];

- опитувальник «Діагностика ворожості» В. Кук, Д. Медлей. Фасета цинізму оцінювалась по 13 твердженням за шестибальною шкалою Лікерта з континуумом відповідей від «завжди» до «ніколи» [3];

- опитувальник «Тріада темних рис особистості» («Dark Triad») містить 27 тверджень, що оцінювались за п'ятибальною шкалою Лікерта [9].

Статистичний аналіз включав параметричну і непараметричну описову статистику залежно від характеру даних. Проводився із застосуванням програмного забезпечення SPSS, Statistica 8.0. та Jamovi 2.3.21 (scatr 1.2.0, statcat 1.0.2). Здійснювався аналіз описових статистик окремих тверджень шкал, внутрішньої надійності тверджень за критеріями Альфа Кронбаха та Омєга МакДональдса. Для перевірки відповідності нормальному закону розподілу всіх числових параметрів і балів використовувався критерій Колмогорова-Смирнова.

Аналізуючи надійність шкал інструментарію було виявлено що всі опитувальники мають задовільні психометричні властивості, зокрема: в опитувальнику BAT загальний показник альфа Кронбаха становить 0,870 (омєга МакДональда – 0,961), в опитувальнику MBI відповідно 0,863 (0,888), опитувальник «Велика п'ятірка» має 0,910 (0,921), «Шкала ворожості Кука-Медлей» має 0,873 (0,882) та «Тріада темних рис особистості» відповідно 0,795 (0,813), що свідчить про високу внутрішню узгодженість тверджень. Аналіз шкали надійності анкет також підтвердив високу узгодженість та надійність.

Для глибшого розуміння розподілу значень досліджуваних характеристик у вибірці та для аналізу індивідуальних відмінностей між жінками та чоловіками, було проведено описову статистику. Нижче наведено аналіз ключових статистичних показників для кожної характеристики в обох групах, що дозволяє глибше зрозуміти їх варіативність та основні тенденції. Показники, що ілюструють психологічний стан за такими критеріями, як виснаження, відчуження, когнітивні та емоційні порушення, а також психологічні та психосоматичні

Таблиця 1

**Соціально-демографічні характеристики вибірки**

Параметри	Статистика
Гендерний склад	73 чоловіків (89,03%), 9 жінок (10,97%)
Вік	24–50 років (M=36,27, SD=6,576)
Вислуга років	11 місяців – 33 роки (M=6,25, SD=7,531)

скарги мають незначні відмінності у групах за основними критеріями, з помітними розбіжностями лише в показниках виснаження та відчуження. Чоловіки демонструють дещо вищі середні значення (виснаження  $M=19,3$ ,  $SD=5,64$  та відчуження  $M=9,62$ ,  $SD=3,39$ ), при чому у жінок відповідно ( $M=18,3$ ,  $SD=4,47$  та  $M=7,67$ ,  $SD=2,06$ ) в цих категоріях, що може свідчити про дещо вищий рівень емоційного та когнітивного навантаження саме у військовослужбовців-чоловіків. Показники деперсоналізації майже не відрізняються, а редукція дещо вища у чоловіків ( $M=24,6$ ,  $SD=12,0$  порівняно з жінками  $M=21,9$ ,  $SD=13,5$ ), що може свідчити про використання її як захисного механізму з метою дистанціювання від власних почуттів для ефективного виконання службових обов'язків (рис. 1).

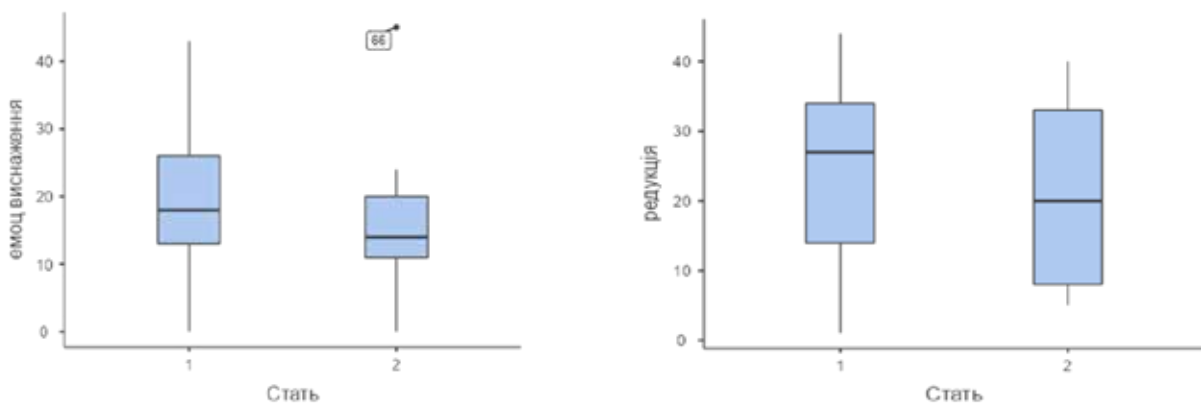
Жінки-військовослужбовці демонструють трохи вищі середні значення за всіма рисами позитивної валентності відповідно до ієрархічної моделі особистості «Велика п'ятірка» (екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду та нейротизм), окрім поступливості. А чоловіки-військовослужбовці мають вищі показники цинізму та рис негативної валентності, відповідно до «Темної тріади», як-от макіавелізм, нарцисизм та психопатія (рис. 2).

Розвідувальний кореляційний аналіз виявив велику кількість достовірних взаємозв'язків між показниками особистісних тестів та емоційним вигоранням. Для визначення головних причин застосовано лінійний регресійний аналіз. Результуючими змінними виступили такі виміри вигорання, як емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція власних досягнень, когнітивні порушення, емоційні порушення. Як предиктори розглядалися такі особистісні якості, як екстраверсія, поступливість, сумлінність, відкритість досвіду, нейротизм, цинізм, макіавелізм, нарцисизм та психопатія. Було використано покроковий алгоритм множинної лінійної регресії, якість отриманих

моделей визначалась за коефіцієнтом детермінації R Square та F статистикою.

Отримані в дослідженні регресійні моделі дозволили окреслити певні особистісні детермінанти, що сприяють розвитку емоційного вигорання військовослужбовців, а також визначити, яка сила та напрямок цього впливу.

1. Емоційне виснаження. При побудові регресійної моделі було отримано два інформативні рішення з різним набором параметрів. Перша модель пояснює 69,7% варіації залежної змінної, а при додаванні показника загального цинізму цей показник збільшився до 71,9% (таблиця 2). При чому константа 45,855 при вимірній шкалі від 0 до 54 свідчить про високі показники виснаження у вибірці. Найсильнішим предиктором цього показника є нейротизм, що має високі і позитивні коефіцієнти у обох моделях. Люди з високим рівнем нейротизму схильні до переживань негативної валентності, як от гнів, тривога, депресія, вони часто переживають стрес, занепокоєння, емоційну нестабільність, що сприяє швидкому виснаженню. Висока значущість ( $p=0,000$ ) свідчить про те, що це ключовий фактор, який варто враховувати при розробці профілактичних заходів для зменшення емоційного виснаження. Чинником, що дещо підвищує рівень виснаження може бути відкритість досвіду, адже має позитивні помітні кореляції у обох моделях. Значущість ( $p=0,020$  та  $p=0,021$ ) вказує на помірний, але стійкий вплив. Це можна пояснити тим, що люди, схильні до генерування ідей та новизни, відкриті до нових стресових ситуацій і викликів, що підвищує рівень їхньої напруженості. Або ж неможливість прояву своєї креативності та творчості, застарілі способи виконання завдань, суворі субординації індукують розвиток виснаження. Сумлінність та поступливість у обох моделях виступають, як захисні фактори. З показником виснаження мають помірні зворотні кореляції, є значимими



**Рис. 1. Розподіл показників емоційне виснаження та редукція респондентів за статтю (де 1 – чоловіки, 2 – жінки)**

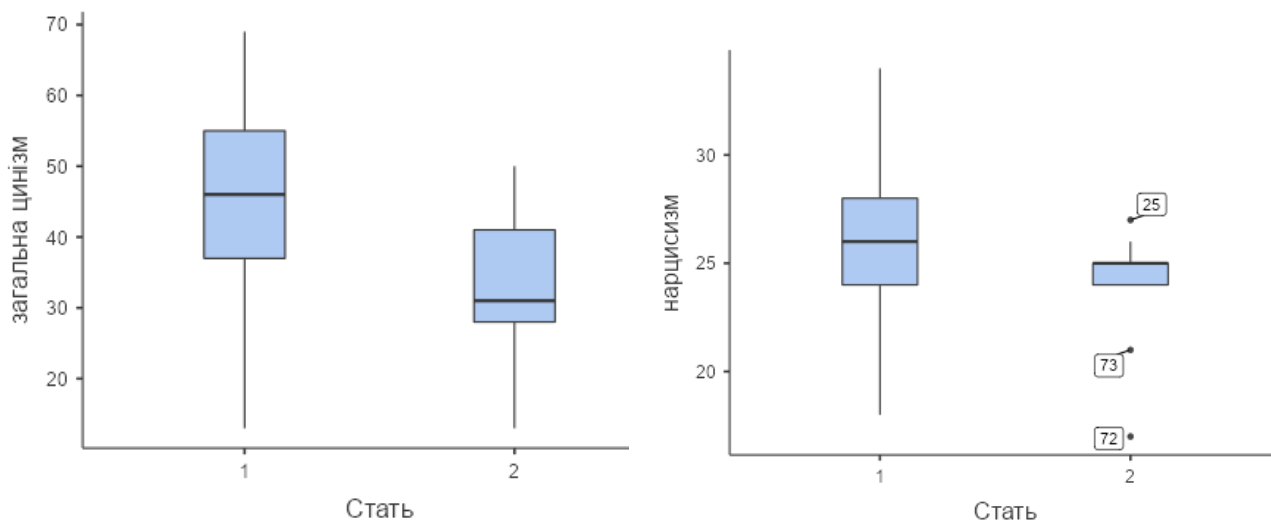


Рис. 2. Розподіл показників цинізму та нарцисизму респондентів за статтю (де 1 – чоловіки, 2 – жінки)

Таблиця 2

Моделі множинної регресії показника «емоційне виснаження»

Змінні-предиктори	$\beta$ (нестандартиз. коефіцієнт)	Стандартна похибка	t	Значимість
<b>Модель А (R2=0,697 ; F=0,000)</b>				
Константа	45,855	11,563	3,996	0,000
Естраверсія	-0,501	0,199	-2,517	0,014
Поступливість	-0,621	0,202	-3,077	0,003
Сумлінність	-0,473	0,162	-2,914	0,005
Нейротизм	0,771	0,151	5,109	0,000
Відкритість досвіду	0,358	0,151	2,379	0,020
<b>Модель Б (R2=0,719 ; F=0,000)</b>				
Константа	35,843	12,546	2,857	0,006
Цинізм	0,106	0,056	1,889	0,043
Естраверсія	-0,527	0,196	-2,685	0,009
Поступливість	-0,535	0,203	-2,631	0,010
Сумлінність	-0,381	0,167	-2,281	0,025
Нейротизм	0,792	0,149	5,321	0,000
Відкритість досвіду	0,348	0,148	2,350	0,021
Вік	0,144	0,060	2,401	0,019

( $p=0,005$  та  $p=0,003$ ) та свідчать про стійкий, хоч і дещо менш сильний вплив порівняно з нейротизмом. Тобто, військовослужбовці з високим рівнем сумлінності, як правило, більш організовані, відповідальні та здатні до планування, що допомагає уникати стресових ситуацій та знижувати ризик виснаження. А високі показники поступливості визначають більшу схильність до співпраці, меншу ймовірність конфліктів та більшу спроможність контролювати напруження у міжособистісних стосунках. Екстравертованість, що проявляється у комунікабельності, балакучості, привітності тощо має негативні коефіцієнти у обох моделях ( $-0,501$  у Моделі А та  $-0,527$

у Моделі Б). Такі військовослужбовці частіше знаходять енергію у спілкуванні з іншими, вони легше справляються зі стресом завдяки соціальній підтримці та позитивним емоціям. Рівні значущості ( $p=0,014$  та  $p=0,009$ ) підтверджують можливість використання цієї риси у превентивних програмах. Загальний показник рівня цинізму, який був введений у другу модель має коефіцієнт  $0,106$ , що свідчить про невеликий, але позитивний зв'язок із емоційним виснаженням. Люди з високим рівнем цинізму можуть бути менш задоволені роботою та оточенням, що посилює відчуття виснаження. Значущість ( $p=0,043$ ) вказує на те, що цинізм має менший вплив порів-

няно з іншими предикторами, однак усе одно є вагомим фактором для прогнозування емоційного виснаження.

Стандартизована форма регресійного рівняння (рис. 3) дозволяє визначити відносний вплив окремих змінних на прояви емоційного виснаження.

2. Деперсоналізація. У цьому випадку регресійна модель пояснює 63,6% варіації залежної змінної (таблиця 3 та рис. 4). Величина константи у 18,820 при вимірній шкалі від 0 до 30 свідчить про значимість показника та високий прояв його у вибірці. Поступливість ( $\beta = -0,518$ ,  $p < 0,001$ ) має високий негативний і статистично значущий вплив на формування деперсоналізації. Ця риса поєднує у собі схильність до співпраці, доброзичливість та емпатію. Негативний коефіцієнт вказує, що чим нижчий рівень поступливості, тим вищий рівень деперсоналізації. У контексті військової служби це може означати, що менш поступливі люди більш схильні до емоційної відстороненості або байдужості, особливо у важких умовах, де постійний стрес і тиск можуть пригнічувати емпатію. Нейротизм ( $\beta = 0,241$ ,  $p = 0,014$ ) також є значущим предиктором, але має прямий зв'язок. Військовослужбовці з вищим рівнем нейротизму частіше переживають деперсоналізацію, що може бути пов'язано з їхньою під-

вищеною емоційною нестабільністю. Цинізм ( $\beta = 0,070$ ,  $p = 0,047$ ) також має позитивний, хоча і менш виражений, зв'язок із деперсоналізацією. Це може вказувати на те, що схильність до цинічного ставлення підвищує ризик виникнення байдужості у ставленні до інших. Цинізм як особистісна характеристика пов'язаний із недовірою до інших, схильністю очікувати від людей лише негативного та низькою вірою в альтруїстичні мотиви. Це може свідчити про те, що більш цинічні військовослужбовці також більш схильні до емоційної відстороненості, холодного ставлення до оточення, що може бути способом психологічного захисту в умовах, де виникає необхідність мінімізувати емоційні зв'язки для зменшення емоційного навантаження. Такий підхід допомагає уникати емоційного включення в проблеми інших, що дозволяє деякий час зберігати ресурси. Однак із часом, якщо стрес і далі триватиме, цинізм і деперсоналізація можуть призвести до повного вигорання та значного погіршення якості життя та роботи. Інші риси особистості, такі як екстраверсія, сумлінність, відкритість досвіду, макіавеллізм, нарцисизм та психопатія, не мали статистично значущого впливу ( $p > 0,05$ ).

3. Редукція особистих досягнень (професійна мотивація). На основі результатів регресійного аналізу розглянуто вплив різ-

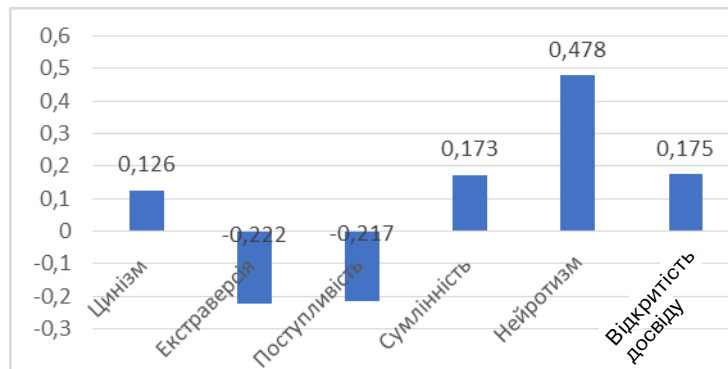


Рис. 3. Відносна сила і напрям впливу предикторів на показник емоційного виснаження

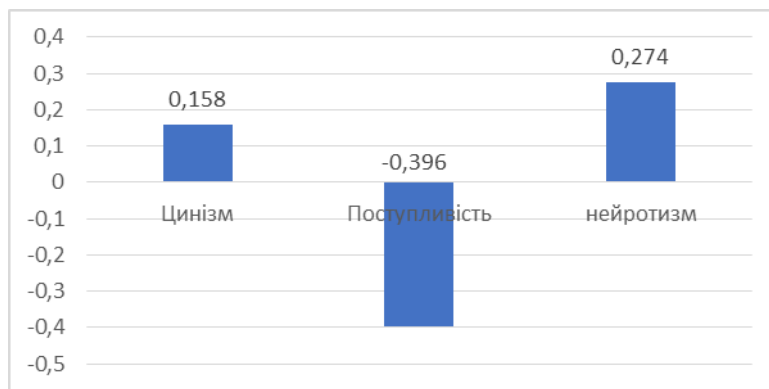


Рис. 4. Відносна сила і напрям впливу предикторів на показник емоційного виснаження

**Моделі множинної регресії показника «деперсоналізація»**

Змінні-предиктори	$\beta$ (нестандартиз. коефіцієнт)	Стандартна похибка	t	Значимість
<b>Модель А (R<sup>2</sup>=0,643; F=0,000)</b>				
Константа	20,119	8,741	2,153	0,035
Екстраверсія	-0,142	0,122	-1,162	0,249
Поступливість	-0,518	0,129	-4,016	0,000
Сумлінність	-0,101	0,102	-0,988	0,327
Нейротизм	0,241	0,096	2,522	0,014
Відкритість досвіду	0,057	0,092	0,622	0,536
Цинізм	0,070	0,035	2,024	0,047
Макіавеллізм	-0,034	0,107	-0,314	0,754
Нарцисизм	0,070	0,139	0,506	0,614
Психопатія	0,273	0,146	1,876	0,065
Вік	-0,025	0,062	-0,400	0,690
Вислуга	0,059	0,054	1,095	0,277

них особистісних рис та психологічних скарг на рівень редукції. Значущими предикторами цього показника є когнітивні порушення ( $\beta = -0,384$ ,  $p = 0,030$ ), що може бути пов'язано з погіршенням таких когнітивних функцій, як пам'ять, увага, концентрація тощо, які індукують розвиток невпевненості в собі, неможливість вчасно та якісно виконати поставлене завдання. Емоційні порушення ( $\beta = 0,479$ ,  $p = 0,016$ ) та психосоматичні скарги ( $\beta = -0,362$ ,  $p=0,034$ ) також мають значний вплив на формування редукції особистих досягнень. Депресивні стани, тривога, стресові розлади є коморбідними до емоційного вигорання, та до втрати професійної ефективності зокрема. Показник нейротизму, має слабку статистичну значущість ( $p = 0,051$ ), але свідчить про певний негативний зв'язок з редукцією. Це можна трактувати як потенційну схильність емоційно нестабільних індивідів до редукції, хоча потрібні додаткові дані для підтвердження цього зв'язку. Цинізм, поступливість, екстраверсія, відкритість досвіду, макіавеллізм, нарцисизм і психопатія не показали значущого впливу на рівень редукції ( $p > 0,05$ ), що свідчить про низький або відсутній зв'язок між ними. Коефіцієнти толерантності та індекси інфляції дисперсії (variance inflation factor (VIF) для всіх змінних знаходяться в прийнятних межах, що вказує на відсутність

сильної колінеарності та свідчить про незалежність змінних і надійність моделі.

4. Загальне вигорання. Результати цієї моделі демонструють значний взаємозв'язок між вигоранням та досліджуваними особистісними і демографічними характеристиками. Включено такі предиктори, як: психопатія, екстраверсія, вік, загальний цинізм, вислуга, нарцисизм, сумлінність, відкритість досвіду, поступливість, макіавеллізм і нейротизм. Модель має високий коефіцієнт кореляції ( $R=0.879$ ), що свідчить про сильну асоціацію між предикторами і рівнем емоційного вигорання та пояснює 77,2% варіативності. Стандартна похибка оцінки є прийнятною для даного рівня пояснювальної здатності і показує відносну точність моделі в прогнозуванні. Тест Фішера ( $F=21,541$ ) зі ступенями свободи 11 і 70 є статистично значущим ( $p=0.000$ ), що свідчить про те, що включені предиктори мають значний вплив на модель (таблиця 4).

Нестандартизований коефіцієнт для константи дорівнює 105,204 з високою значущістю ( $p<0,001$ ), що вказує на базовий рівень вигорання за відсутності впливу предикторів. Нейротизм ( $\beta = 1,0261$ , ( $p<0,001$ )) є одним із основних предикторів вигорання, враховуючи його зв'язок з емоційною нестабільністю. Екстраверсія, поступливість та сумлінність мають значущий негативний вплив на розви-

Таблиця 4

**Загальна модель предикторів емоційного вигорання**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,879 <sup>a</sup>	,772	,736	8,6173	,772	21,541	11	70	,000

Примітка: <sup>a</sup> – предиктори: константа, психопатія, екстраверсія, вік, загальна цинізм, вислуга, нарцисизм, сумлінність, відкритість досвіду, поступливість, макіавеллізм, нейротизм

Таблиця 5

**Моделі множинної регресії показника «загальне вигорання»**

<b>Змінні-предиктори</b>	<b><math>\beta</math> (нестандартиз. коефіцієнт)</b>	<b>Стандартна похибка</b>	<b>t</b>	<b>Значимість</b>
Константа	105,204	22,365	4,704	0,000
Вік	-0,186	0,158	-1,177	0,243
Вислуга	0,184	0,137	1,346	0,183
Естраверсія	-1,144	0,326	-3,507	0,001
Поступливість	-0,959	0,333	-2,878	0,005
Сумлінність	-0,622	0,269	-2,311	0,024
Нейротизм	1,026	0,243	4,213	0,000
Відкритість досвіду	0,088	0,240	0,368	0,714
Цинізм	0,174	0,088	1,973	0,052
Макіавеллізм	0,102	0,281	0,362	0,718
Нарцисизм	-0,024	0,359	-0,067	0,947
Психопатія	0,017	0,370	0,045	0,964

ток емоційного вигорання військовослужбовців, а цинізм, що може бути пов'язаний з загальною відчуженістю та негативним ставленням до соціального оточення, має позитивний вплив і знаходиться на межі статистичної значущості. Інші предиктори (відкритість досвіду, макіавеллізм, нарцисизм, психопатія): не показали статистично значущих результатів у цій моделі, що свідчить про їхній менш значний вплив на емоційне вигорання у вибірці, представленій у дослідженні. Значення коефіцієнтів толерантності та VIF (variance inflation factor) для всіх предикторів знаходяться в допустимих межах (толерантність > 0,1; VIF < 10), що свідчить про відсутність значної мультиколінеарності серед змінних і підтверджує стабільність оцінок моделі.

**Висновки.** У даному дослідженні прийняло участь 82 військовослужбовці Сухопутних військ Збройних Сил України. Більшість респондентів – здорові чоловіки віком понад 30 років. Всі респонденти є учасниками бойових дій, включаючи тривале перебування в зоні бойових дій під час повномасштабного вторгнення. Кількість осіб чоловічої статі була значно вищою, ніж жіночої, що було очікувано, враховуючи специфіку військового середовища. Більшість військовослужбовців мають середній та низький рівень емоційного вигорання, серед компонентів переважає виснаження та відчуження, що виникає внаслідок надмірних когнітивних та емоційних навантажень. Військовослужбовці-чоловіки мають більші показники щодо макіавеллізму, нарцисизму та психопатії, що пов'язано з готовністю приймати рішення та впевненістю у своїх силах та діях. Військовослужбовці-жінки більш екстравертовані, сумлінні та емоційно нестабільні. Емоційне вигорання у військовослужбовців більшою мірою детермінується рисами позитивної валентності, серед яких екстраверсія, поступливість, сумлінність (негативний вплив), а також нейротизм і цинізм (позитив-

ний вплив). Нейротизм зазвичай асоціюється з емоційною нестабільністю і може сприяти швидкому вигоранню, тоді як цинізм може посилювати відчуження від роботи, а високий рівень сумлінності може виступати як протектор від вигорання завдяки підвищеній здатності до самоконтролю та планування. Визначена модель дозволяє передбачати емоційне вигорання з високою точністю, вказуючи на важливість особистісних рис і демографічних характеристик як основних факторів ризику. Отримані результати можуть бути корисними для розробки превентивних стратегій, спрямованих на ідентифікацію груп ризику і зниження рівня емоційного вигорання шляхом роботи з ключовими особистісними предикторами. Феномен емоційного вигорання потребує подальшого теоретичного осмислення та емпіричного вивчення, що і є перспективами подальших досліджень.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Барко В.І., Кирієнко Л.А., Барко В.В. Адаптація опитувальника «Великої п'ятірки» для використання психологами Національної поліції України. *Наука і правоохорона*. 2018. №3 (41). С. 229–236.
2. Клименко М.Р. «Світло» нарцисизму в структурі «темної тріади». *Психологічні науки*. 2017. № 4, том 1. С. 58–64.
3. Степанюк О., Мельниченко О. *Методичний посібник для фахівців, які впроваджують Типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів*. 2020. Київ.
4. Barrick M. R., & Mount M. K. The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*. 1991. 44(1) P. 1–26.
5. Blair R.J.R. Neurocognitive models of aggression, the antisocial personality disorders, and psychopathy. *Neurol. Neurosurg. Psychiatry*. 2001. Vol. 71. P. 727–731.
6. Judge T. A., Bono E. J., Ilies R., & Gerhardt W. M. Personality and leadership. *Journal of applied psychology*. 2002. Vol. 87(4), P. 765–780. doi:10.1037//0021-9010.87.4.765



7. Maslach C., Schaufeli W., & Leiter M. Job burnout. *Annu Rev Psychol.* 2001. Vol.52(1). P. 397–422. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.397
8. Michel P.O. The Swedish Soldier and General Health Following Service in Peacekeeping Operations. Doctoral dissertation in Psychology. *Acta Universitatis Upsaliensis.* 2005. ISBN 91-554-6174-3
9. Paulhus D.L., Williams K.M. The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of Research in Personality.* 2002. Vol. 36, P. 556–563.
10. Perlman B., & Hartman E. A. Burnout: Summary and future research. *Human Relations.* 1982. Vol. 35(4), P. 283–305. <https://doi.org/10.1177/001872678203500402>
11. Schaufeli W.B., De Witte H. & Desart S. Burnout Assessment Tool (BAT) – Test Manual. *KU Leuven, Belgium: Internal report.* 2019
12. Selye, H. (1974). *Stress without Distress.* Philadelphia, PA: Lippincott
13. World Health Organization. *Burnout an “occupational phenomenon”:* *International Classification of Diseases.* Geneva. 2019