

Отримано: 18 листопада 2020 р.

Прорецензовано: 3 грудня 2020 р.

Прийнято до друку: 3 грудня 2020 р.

e-mail: volodymyr.demydiuk@oa.edu.ua,

mariapilat10@gmail.com

DOI: 10.25264/2415-7384-2021-12-102-106

Демидюк В. М., Пілат М. С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»* : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 102–106.

УДК 159.942:355

Демидюк Володимир Максимович,
аспірант кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Острозька академія»
Пілат Марія Сергіївна,
офіцер-психолог військової частини А1008

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛИХ ЗБРОЙНИХ КОНФЛІКТІВ

Статтю присвячено вивченню проблеми емоційного вигорання військовослужбовців в умовах довготривалого збройного конфлікту. Під час аналізу проблеми емоційного вигорання можна виділити велику кількість досліджень цієї проблеми та його причин у лікарів та педагогів. Феномен емоційного вигорання військовослужбовців теж перебуває в полі наукового інтересу, зокрема Державної прикордонної служби (О. Хайрулін), курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України (Л. П'янківська) та ін. Проте проблема емоційного вигорання у військовослужбовців унаслідок довготривалого збройного конфлікту малодосліджена. Діяльність особового складу в бойових умовах змушує військовослужбовців функціонувати на межі допустимих навантажень. Надмірне виснаження призводить до психологічної травматизації та емоційного вигорання військовослужбовців, що негативно впливає на їхню психологічну стійкість і може призвести до різних негативних емоційних реакцій. Під час проведення емпіричного дослідження виявлено, що синдром емоційного вигорання у військовослужбовців більшою мірою не сформований, однак перебуває у фазі формування, що в будь-який момент може призвести до вироблення цього чинника на постійній основі, який надалі потрібно буде піддавати психокорекції. Здобуті результати можуть свідчити також про прояви певних ознак емоційної закритості, відсторонення та байдужості військовослужбовців. Подальше активне формування емоційного вигорання може викликати у військовослужбовців відчуття надмірної втоми, згорання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити свої сили на завдання, які постають перед ними, а також на припинення будь-яких комунікацій як між побратимами, так і з командирами.

Застосування статистичних критеріїв уможливило виокремити чинником профілактики емоційного вигорання особистісну готовність до змін.

Виявлено обернений кореляційний зв'язок між показниками емоційного вигорання та інноваційною готовністю, що дає змогу виокремити особистісну готовність до змін конструктивним чинником профілактики досліджуваного феномену емоційного вигорання. Окрім того, виявлено кореляційний зв'язок між показниками компонента особистісної готовності до змін «Адаптивність» та терміном перебування в АТО й ООС, наявності стосунків. Наявність звання і вислуги років свідчать про вагомість урахування цих чинників у розвитку інноваційної готовності військовослужбовців, а отже, її у розробленні профілактичної програми запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців. Підтверджує значущість їх урахування виявлена кореляційна залежність між показниками емоційного вигорання та означеними чинниками; між показниками останніх і складником життєстійкості військовослужбовців «Контроль», ступенями задоволеності від повсякденної діяльності, що мають значення в запобіганні досліджуваному феномену.

Ключові слова: емоційне вигорання, кореляційний зв'язок, чинники емоційного вигорання, військовослужбовці.

Volodymyr M. Demydiuk,
graduate student of the department of psychology and pedagogy
National university of Ostroh Academy
Maria S. Pilat,
officer psychologist of the military unit A1008

PSYCHOLOGICAL FACTORS TO PREVENT EMOTIONAL BURNOUT OF SERVICEMEN IN CONDITIONS OF LONG-TERM ARMED CONFLICTS

The article is devoted to the study of the problem of emotional burnout of servicemen in the conditions of long – lasting armed conflict. When analyzing the problem of emotional burnout, we can identify a large number of studies of this problem and its causes in doctors and teachers. The phenomenon of emotional burnout of servicemen is also in the field of scientific interest, in particular of the State Border Guard Service (O. Khairulin), cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine (L. Pyankivska), and others. However, the problem of emotional burnout in

servicemen as a result of protracted armed conflict is poorly understood. The activity of personnel in a combat situation forces servicemen to function at the limits of permissible loads. Excessive exhaustion leads to psychological trauma and emotional burnout of servicemen, which negatively affects their psychological stability and can lead to various negative emotional reactions. An empirical study found that the emotional burnout syndrome in servicemen is largely unformed, but is in the formation phase, which at any time can lead to the development of this factor on a permanent basis, which, in the future, will need to undergo psychocorrection.. The results obtained may also indicate the manifestation of certain signs of emotional secrecy, exclusion and indifference of servicemen. Further active formation of emotional burnout can cause servicemen to feel excessive fatigue, burnout of professional activities, the desire to spend as little time as possible on the tasks facing them, as well as the cessation of any communication, both between comrades and commanders.

The application of statistical criteria allowed to single out the personal readiness for change as a factor in the prevention of emotional burnout.

The inverse correlation between indicators of emotional burnout and innovative readiness is revealed, which allows to single out personal readiness for changes as a constructive factor of prevention of the studied phenomenon of emotional burnout. In addition, a correlation was found between the indicators of the component of personal readiness for change «Adaptability» and the length of stay in the ATO and OOS, the presence of relationships. The presence of ranks and years of service testify to the importance of taking into account these factors in the development of innovative readiness of servicemen, and hence in the development of a preventive program to prevent emotional burnout of servicemen. Confirms the importance of their consideration and the revealed correlation between the indicators of emotional burnout and these factors; between the indicators of the latter and the component of the viability of the servicemen of the «Control», the degree of satisfaction with daily activities, which are important in the prevention of the phenomenon under study.

Key words: emotional burnout, correlation, factors of emotional burnout, servicemen.

Постановка проблеми. В умовах, коли Україна воює за незалежність і територіальну цілісність, особливого значення набуває людський чинник, за яким моральна та психологічна готовність особового складу виконувати завдання за призначенням – найважливіша в збереженні боєготовності й боєздатності військ (сил). Відомо, що діяльність особового складу в бойових умовах змушує військовослужбовців функціонувати на межі допустимих навантажень. Надмірне виснаження призводить до психологічної травматизації та емоційного вигорання військовослужбовців, що негативно впливає на їхню психологічну стійкість і може призвести до різних негативних емоційних реакцій. У зв'язку з цим вивчення психологічних ресурсів запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців набуває актуальності та потребує подальшого вивчення задля розроблення профілактичної програми, спрямованої на формування психологічних умов подолання зазначеної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зацікавленість у вивченні синдрому емоційного вигорання виникла в закордонній психології ще в 1970-х роках, і до сьогодні її широко досліджують у контексті професійних стресів. У полі наукового інтересу перебувають як симптоматичні прояви «емоційного вигорання» (Д. Енцманн, С. Кахілл, К. Маслач, В. Шауфелі, О. Чабан), так і факторні моделі цього синдрому (процесуальний підход (А. Гарден, Н. Гришина, А. Ланге, А. Пайнс, В. Франкл). Окрім того, емоційне вигорання найчастіше вивчають у контексті механізмів психологічного захисту (В. Бойко, О. Тімченко та ін.), професійної деформації особистості в системі взаємодії ідеї «людина – людина» (Н. Максимова, Т. Яблонська та ін.). Найпоширенішими підходами до вивчення синдрому емоційного вигорання є структурно-функційний, міждисциплінарний і діяльнісний (С. Максименко, Ю. Шваб). У нашому дослідженні ми опираємось на синдром «емоційного вигорання» як дисфункційно-особистісне явище (О. Бондаренко, Л. Карамушка), програму перенесення психотравматичних обставин (В. Мельник), теоретичні положення психологічної профілактики досліджуваного синдрому (Б. Лазоренко, М. Титаренко), чинники позитивного впливу задля уникнення синдрому «емоційного вигорання» (Є. Потапчук) та ін.

Також варто звернути увагу на неоднозначність поглядів на структуру й динаміку синдрому емоційного вигорання. Як комбінацію емоційного, фізичного та когнітивного виснаження синдром емоційного вигорання розглядають однокомпонентні моделі (Пайнс, Аронсон). Двокомпонентна модель (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сиксма) тлумачить виснаження як конструкт, що складається з афектного (емоційного виснаження) та настановного (негативні установки) компонентів. С. Джексон та К. Маслач запропонували трифакторну модель синдрому емоційного вигорання, де емоційне вигорання розглядають як реакцію на тривалі стреси, що виникають у професійній діяльності та викликають утрату емоційних ресурсів, деперсоналізацію, що виявляється в порушенні міжособистісних стосунків із людьми, та редукцію особистісних досягнень – компонента самооцінювання [3]. Чотирикомпонентну модель (Firsh, Mims, Iwanicka, Shwab) – емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція – розподіляють на два окремі чинники. Нашому дослідженню імпонує позиція В. Бойка, який у структурі емоційного вигорання виокремив три фази: напруга, резистенція, виснаження.

Деякі американські дослідники розглядають синдром емоційного вигорання як відчуженість у роботі, у спілкуванні з клієнтами, колегами. Зокрема, К. Черніс описує синдром як процес відчуження робітників у відповідь на вплив стресорів [9]. Дисбаланс між вимогами професії і ресурсами індивіда

викликають у нього занепокоєння, напругу, втому й перевтому. Ці чинники призводять до зміни установок і поведінки індивіда, передбачаючи захисний копінг (неуважність до задоволення власних потреб) і деперсоналізацію.

Х. Фрейденберг і Дж. Норс припускали, що процес вигорання можна розподілити на етапи, які не завжди відбуваються послідовно: примушення себе; суб'єктивне відчуття складності в роботі (стає важче працювати); ігнорування власних потреб; зміцнення конфліктів (людина не може усвідомити причини дистресу); переоцінка цінностей (друзі та захоплення відходять на другий план); заперечення наявних проблем (цинізм та агресія стають очевидними); ізолювання (зменшення соціальних контактів до мінімуму); поведінкові зміни стають очевидними; виникає внутрішня порожнеча, депресія, феномен вигорання [4].

Можна виокремити велику кількість досліджень проблеми емоційного вигорання та його причин у лікарів (Л. Лотоцька-Голуб, М. Сандимирський, М. Білоус, С. Пашутін та ін.) і педагогів (І. Брецько, Г. Гандзілевська, В. Поліщук, М. Окса, Л. Червінко та ін.). Феномен емоційного вигорання військовослужбовців теж перебуває в полі наукового інтересу, зокрема Державної прикордонної служби (О. Хайрулін), курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України (Л. П'янківська), державних службовців законодавчого органу влади (С. Арефнія) та ін. Проте проблема емоційного вигорання у військовослужбовців унаслідок довготривалого збройного конфлікту малодосліджена.

Мета цього дослідження полягає в емпіричному вивченні чинників емоційного вигорання військовослужбовців унаслідок довготривалого збройного конфлікту.

Виклад основного матеріалу. Щоб вивчити рівень емоційного вигорання військовослужбовців, ми застосували методику діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойка [2], яка дає змогу схарактеризувати показники досліджуваного феномену в контексті вищезазначених компонентів (напруга, резистенція, виснаження). Дослідження С. Мадді та С. Кобейс продемонстрували потребу вмщувати в життестійкість три життєві установки (залученість, контроль і прийняття ризику). Високий рівень життестійкості сприяє оцінці подій як менш травмувальних і дає змогу успішно подолати стрес, у зв'язку з цим було застосовано методику С. Мадді «Визначення життестійкості» (адаптація Д. Леонт'єва) [6]. Універсальною компетентністю переважної більшості професій уважають інноваційну готовність. У зв'язку з цим для виокремлення чинників запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців застосовано методику «Особистісна готовність до змін», яку розробили Ролнік, Хезер, Голд і Хал в адаптації Н. Бажанової та Г. Бардієр [1]. Щоб зрозуміти міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішність, використано опитувальник Hardiness Survey в адаптації С. Мадді «Визначення життестійкості». Для статистичного підтвердження результатів дослідження застосовано такі критерії, як регресійний аналіз, де було обрано метод найменших квадратів, і коефіцієнт Пірсона.

Результати досліджень. Емпіричну вибірку нашого дослідження становили 269 військовослужбовців (243 чоловіків та 26 жінок). Середній вік респондентів – 35 років, середня вислуга – 10 років.

Застосування методики діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко на зазначеній вибірці військовослужбовців дало змогу виявити, що рівень показника «Напруги» синдрому емоційного вигорання не сформований (49%), однак перебуває на стадії формування (38%). Подібні результати спостерігаємо й у показниках шкал «Резистенції» (відповідно 40% та 42%) і «Виснаження» (42% та 49%). Варто відзначити, що показник шкали «Виснаження» демонструє перевагу його на фазі формування.

Таблиця 1

Показники емоційного вигорання у військовослужбовців (%)

Шкала опитувальника	Несформований симптом	Симптом формується	Сформований симптом
Напруга	49%	38%	13%
Резистенція	40%	42%	18%
Виснаження	42%	49%	9%

Отже, здобуті результати свідчать про прояви певних ознак емоційної закритості, відсторонення та байдужості військовослужбовців. Подальше активне формування емоційного вигорання може викликати у військовослужбовців відчуття надмірної втоми, згорання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити свої сили на завдання, які постають перед ними, а також на припинення будь-яких комунікацій як між побратимами, так і з командирами. Окрім того, військовослужбовці механізованих підрозділів мають завдання, які реалізують безпосередньо на лінії зіткнення, вогню. А тому незадоволення фізіологічних потреб (сон, харчування), постійне очікування несподіванок, швидка зміна інформації стосовно ворога, страх смерті, каліцтва, захоплення в полон та ін. впливає на досліджуваний феномен, який уже перебуває на фазі формування.

Рисунок 1 наочно підтверджує стадію формування синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців. Імовірно, що будь-які негативні дії стрес-факторів (труднощі в адаптації після повернення з міс-

ця виконання завдань за призначенням, підвищений рівень тривожності, конфлікти в сім'ях унаслідок тривалого перебування у відрядженні, нестача адреналіну в умовах миру та погана поінформованість, як його замінити тощо) можуть впливати на те, щоб цей симптом сформувався.

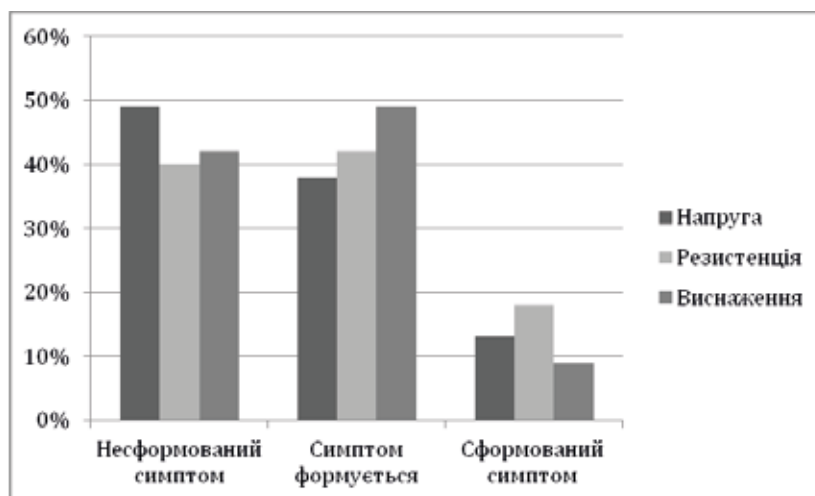


Рис. 1. Показники шкал емоційного вигорання військовослужбовців

Другий етап дослідження присвячено виокремленню чинників запобігання емоційному вигоранню у військовослужбовців. Унаслідок застосування критерію Пірсона вдалося виявити обернену кореляційну залежність між показниками емоційного вигорання та інноваційної готовності ($,179^*$, $p < 0,005$), що дає змогу назвати особистісну готовність до змін конструктивним чинником профілактики досліджуваного феномену. Окрім того, виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками компонента інноваційної готовності військовослужбовців, адаптивністю, строком перебування в АТО / ООС і наявністю стосунків (одружені або розлучені). Водночас виявлено обернену кореляційну залежність між адаптивністю та наявністю звання і вислуги років; між задоволеністю повсякденною діяльністю та строком перебування в АТО / ООС, перебуванням у відносинах, вислугою років, наявністю офіцерського звання; показниками контролю та строком перебування в АТО / ООС, вислугою років, наявністю офіцерського звання; та пряму кореляцію між показником контролю та перебування у стосунках (таблиця 2).

Таблиця 2

Кореляційний зв'язок між показниками емоційного вигорання та його чинників

	строк у АТО / ООС, місяців	перебування у стосунках	наявність офіцерського звання	вислуга років
ступінь задоволеності повсякденною діяльністю	-0,10277	-0,04355	-0,02545	-0,01306
контроль	-0,09953	0,065465	-0,0965	-0,01171
адаптивність	0,005241	0,009912	-0,01192	-0,03739
напруга	-0,01763	0,023734	-0,05861	0,041967
резистенція	0,130753	0,13226	0,094178	0,026914
виснаження	0,039192	0,077174	0,110966	0,04344

Такий результат свідчить, що важливо враховувати виокремлені чинники під час розроблення профілактичної програми запобігання емоційному вигоранню у військовослужбовців. Адже виявлено прямий кореляційний зв'язок між показниками складників емоційного вигорання «Напруга» та «Перебування у стосунках» і «Вислуга років», показників «Резистенція», «Виснаження» з усіма виокремленими чинниками. Водночас маємо обернений кореляційний зв'язок між показниками напруги та строком перебування в АТО / ООС, наявністю офіцерського звання (таблиця 2).

Варто зазначити, що найсильніший зв'язок простежено між чинниками x_1, x_1 та x_4, x_4 до залежної змінної y_1, y_1 , де останній – це ступінь задоволеності повсякденною діяльністю, x_1 – це строк перебування в АТО / ООС, x_2 – наявність стосунків. Те ж саме стосується й іншої залежної змінної y_2, y_2 , до якої теж простежено зв'язок чинників x_1, x_1 та x_5, x_5 , де x_1 – строк перебування в АТО / ООС, x_5 – наявність офіцерського звання у військовослужбовців, y_2 – контроль.

Окрім того, за допомогою регресійного аналізу з імовірністю припуститися помилки 3% робимо висновки, що в разі збільшення терміну служби в АТО / ООС показники резистенції зростають на 0.1 по-

зиці; з інтервалом значущості 97% робимо висновок, що у військовослужбовців, які перебувають у стосунках, показники резистенції вищі на 4.55 позиції; з імовірністю припуститися помилки в 5% робимо висновок, що у військовослужбовців з офіцерським званням показники виснаження вищі на 3.85 позиції.

Висновки. Отже, результати емпіричного дослідження свідчать, що емоційне вигорання у військовослужбовців не сформоване, однак перебуває на стадії формування, що в будь-який момент може призвести до вироблення цього чинника на постійні основи, який надалі потрібно буде піддавати психокорекції. Виявлено обернений кореляційний зв'язок між емоційним вигоранням та інноваційною готовністю, що дає змогу назвати особистісну готовність до змін конструктивним чинником профілактики досліджуваного феномену емоційного вигорання. Окрім того, виявлений кореляційний зв'язок між показниками компонента особистісної готовності до змін, адаптивністю та строком перебування в АТО / ООС, наявністю стосунків, звання і вислуги років свідчить, що важливо враховувати ці чинники в розвитку інноваційної готовності військовослужбовців, а отже, і в розробленні профілактичної програми запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців. Підтверджує значущість їх урахування і виявлена кореляційна залежність між показниками емоційного вигорання й зазначеними чинниками; між показниками останніх і складником життєстійкості військовослужбовців, контролем, ступенем задоволеності від повсякденної діяльності, що мають значення в запобіганні досліджуваному феномену.

Перспективу подальших досліджень убачаємо в розробленні профілактичної програми запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців.

Література:

1. Бажанова Н. А. Личностная готовность к переменам в контексте исследования феномена «ожидания». Санкт-Петербург, 2005. С. 169–178.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб. : Питер, 1999. 105 с.
3. Maslach C. M. Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2003. Vol. 12. P. С. 189–192.
4. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ...д-ра психол. наук. Ярославль, 2005. 499 с.
5. Психологія педагогічної взаємодії: інтегральний підхід: монографія. В. Л. Злишков, О. В. Завгородня, С. О. Лукомської, Київ, 2019. 259 с.
6. П'янківська Л. В. дисертація «Психологічна профілактика синдрому емоційного вигорання у курсантів вищих навчальних закладів МВС України».
7. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности : моногр. А. Н. Фоминова ; Моск. пед. гос. унт. М., 2012. 152 с.
8. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 219 с.
9. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до психологічного благополуччя особистості. Л. М. Яворовська, Г.С. Хафізова. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2011. № 985. С. 46–49.
10. Cherniss, C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *C. Chemiss. J. of Organizational Behaviour*. 1992. V. 13(1). P. 1–11.