

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ

УДК 159.97:356.13(477)

DOI <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.3/08>

Колесник О.І.

Донецький національний університет імені Василя Стуса,
Летичівський районний територіальний центр комплектування та соціальної підтримки Хмельницької області

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

У статті розглядається проблема особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби. Наводиться теоретичне і практичне обґрунтування виникнення та розвитку синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби. На основі аналізу наукової літератури з означеної тематики наводиться теоретична база для проведення емпіричного дослідження. Розглядаються визначення поняття синдрому емоційного вигорання та надається його характеристика за МКХ-11. Виявлено припущення, що ступінь вираженості синдрому емоційного вигорання залежить від низки соціальних факторів, таких як вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, а також наявність дітей у родині, соціальне становище та ставлення до виконання своїх обов'язків тощо. Відповідно до введеної гіпотези та поставленого завдання проводиться емпіричний аналіз особливостей емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби, а також його взаємозв'язок з соціальними факторами. Емпіричний аналіз проводиться з використанням методики експрес-діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко, а також методики «Інтегральний індекс соціального самопочуття» (ІССС-20). За результатами емпіричного аналізу було виявлено високий стан сформованості фази психоемоційного стану «Напруження», високі показники сформованості симптому незадоволеності собою. Також виявлено високий стан сформованості фаз психоемоційного стану «Резистенція» та «Виснаження», що своєю чергою дозволило побачити прояви психосоматичних розладів, а також прояви необґрунтованої агресії. Методика оцінки соціального самопочуття дозволила виявити високий рівень невдоволеності військовослужбовців своїм соціальним становищем. За допомогою коефіцієнту Пірсона було виявлено кореляційні зв'язки між показниками синдрому емоційного вигорання та показниками інтегрального індексу соціального самопочуття. У дослідженні наводяться ґрунтовні емпіричні обчислення, а також рекомендації щодо подальших розвідок за означеною тематикою.

Ключові слова: військовослужбовці, емоційне вигорання, контрактна служба, зона бойових дій, соціальне самопочуття, «професійне вигорання».

Постановка проблеми. Сучасне соціально-політичне становище України, яке супроводжується військовими діями, соціальною напругою, економічними проблемами, призводить до підвищення рівня дистресу серед населення. Проте організм зазнає більш глибоких змін від дистресу в діяльності, яка вимагає знаходження індивіда в оточенні екстремальних впливів, таких як військові дії. Діяльність військовослужбовців контрактної служби супроводжується високими

ризиками як для фізичного, так і для психологічного здоров'я. Одним із найважчих наслідків довготривалого впливу дистресу на організм є синдром емоційного вигорання, який призводить до поведінкових змін і неготовності до змін у власній поведінці відповідно до ситуаційних вимог.

Зважаючи на умови, в яких знаходиться українське суспільство, та зокрема ЗСУ, висвітлення проблеми психологічного дослідження фахівців, виробнича діяльність яких пов'язана

з перебуванням у зонах військових дій, є надзвичайно актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Синдром емоційного вигорання вивчається такими вітчизняними та західними вченими, як М. Алієв, М. Буриш, А. Видай, М. Гінзбург, С. Гремлінг, Г. Діон, Ф. Джонсом, М.А. Дмитрієв, Л.М. Карамушка, Н.О. Левицький, Г.В. Ложкін, М.П. Лейтер, Д. Льюїс, С.Д. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В.В. Ніконов, Г.С. Нікіфоров, В.Є. Орел, М.Л. Смульсон, В.М. Снетков, Т.В. Форманюк, Х. Дж. Фрейденбергер, У.Б. Шуфелі.

Аналізуючи праці вітчизняних вчених, слід зазначити, що в працях Н.В. Рижкової наводиться глибокий емпіричний аналіз психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ [7]. Т.В. Макота досліджувала особливості волаючої поведінки військовослужбовців з високим рівнем емоційного вигорання [4]. І.Р. Карчевський досліджував проблеми професійного вигорання офіцерського складу військових формувань силових відомств України. У дослідженнях [3]. М.А. Дергач підіймалися питання особливості міжособистісних стосунків військовослужбовців з різним рівнем емоційного вигорання, які перебувають у зоні бойових дій [2]. У працях О.А. Мірошніченко досліджуються питання профілактики синдрому емоційного вигорання у працюючих в екстремальних умовах [5].

Тобто з наведеного аналізу літературних джерел ми можемо побачити, що проблематика дослідження емоційного вигорання підіймається досить часто в сучасній науковій літературі, проте все ще залишаються недослідженими питання психологічних аспектів особливості емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби.

Постановка завдання. Метою дослідження є надання змістовної характеристики особливості емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Синдром вигорання – це довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить у собі емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження з причини тривалого емоційного навантаження [5].

Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін

тільки у випадках, пов'язаних з роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром, супутні симптоми якого впливають на стан здоров'я [6].

У своїх працях О.А. Мірошніченко зазначає, що «якщо працівник, життєдіяльність якого відбувається в особливих умовах, реагує адекватним, адаптивним чином, він діє успішніше та ефективніше, підвищує свою функціональну активність та впевненість. Натомість дезадаптивні реакції ведуть по спіралі вниз, до «професійного вигорання». Коли вимоги (внутрішні і зовнішні) постійно переважають над ресурсами (внутрішніми і зовнішніми), у людини порушується стан рівноваги між організмом і середовищем» [5].

Проте надзвичайно важливим є те, що на прояви синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців суттєво впливають такі чинники, як вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, а також наявність дітей у родині, соціальне становище та ставлення до виконання своїх обов'язків.

За даними ВООЗ, синдром емоційного вигорання можна визначити через три основні пункти [6]:

- втрата сили та постійне відчуття втоми: нестача та порушення сну, втрата концентрації, зниження імунітету, захворювання;
- емоційний фактор щодо роботи: негативний погляд на усі ситуації у роботі, відсутність мотивації, втрата зв'язку із колегами, негативне сприйняття світу та обставин;
- зниження професійної ефективності: неспроможність виконати якісно роботу, відчуття власного знецінення та сумніви у роботі.

Відповідно до мети нашого дослідження ми намагалися дослідити особливості емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби та взаємозв'язок ступеню вираженості емоційного вигорання з соціальним самопочуттям індивіда.

У дослідженні брали участь 25 військовослужбовців Збройних Сил України. Місцем проведення дослідження стало смт. Летичів Хмельницької області. У процесі проведення емпіричного дослідження використовувалися такі психодіагностичні інструменти:

1. Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання (за В. Бойко) [1];
2. Методика «Інтегральний індекс соціального самопочуття» (ІСС-20).

Експрес-діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойка дозволила оцінити психоемоційну сферу респондентів за трьома компонентами: напруження, резистенція, виснаження.

Кожна з фаз має характерні симптоми. Оцінка симптомів відбувається за трьома етапами: не сформований; симптом на стадії формування; симптом сформовано. Сума оцінки показників окремих симптомів складає оцінку вираження фази, яка діагностується аналогічними етапами формування.

За психодіагностикою ступеню сформованості фаз психоемоційного стану військовослужбовців контрактної служби за методикою В.В. Бойко було виявлено такі результати (рис. 1).

1. Фаза «Напруження»: на стадії формування – 7; сформовано – 18. Серед них симптоми:

– Переживання психотравмуючої події (не сформовано – 2; на стадії формування – 9; сформовано – 14);

– Незадоволеність собою (не сформовано – 0; на стадії формування – 10; сформовано – 15);

– «Загнаність у кут» (не сформовано – 3; на стадії формування – 13; сформовано – 9);

– Тривога і депресія (не сформовано – 5; на стадії формування – 10; сформовано – 10).

2. Фаза «Резистенція»: на стадії формування – 12; сформовано – 13. Серед них симптоми:

– Неадекватне вибіркоче емоційне регулювання (не сформовано – 13; на стадії формування – 6; сформовано – 6);

– Емоційно-моральна дезорієнтація (не сформовано – 8; на стадії формування – 5; сформовано – 12);

– Розширення сфери економії емоцій (не сформовано – 4; на стадії формування – 12; сформовано – 9);

– Редукція професійних обов'язків (не сформовано – 3; на стадії формування – 13; сформовано – 9).

3. Фаза «Виснаження»: не сформовано – 4; на стадії формування – 10; сформовано – 11). Серед них симптоми:

– Емоційний дефіцит (не сформовано – 7; на стадії формування – 4; сформовано – 14);

– Емоційне відчуження (не сформовано – 5; на стадії формування – 15; сформовано – 5);

– Особистісне відчуження (деперсоналізація) (не сформовано – 11; на стадії формування – 3; сформовано – 11);

– Психосоматичні та психовегетативні порушення (не сформовано – 10; на стадії формування – 5; сформовано – 10).

Результати психодіагностики виявили високий стан сформованості фази психоемоційного стану «Напруження» (перший етап розвитку синдрому емоційного вигорання). Високі показники сформованості симптому незадоволеності собою вказують на невпевненість у професійній придатності, що може бути спричинено нещодавнім входом на службу. Про це також свідчать показники симптому «загнаність у кут». Особливої уваги варті показники симптому «Тривога і депресія» – показники респондентів надзвичайно

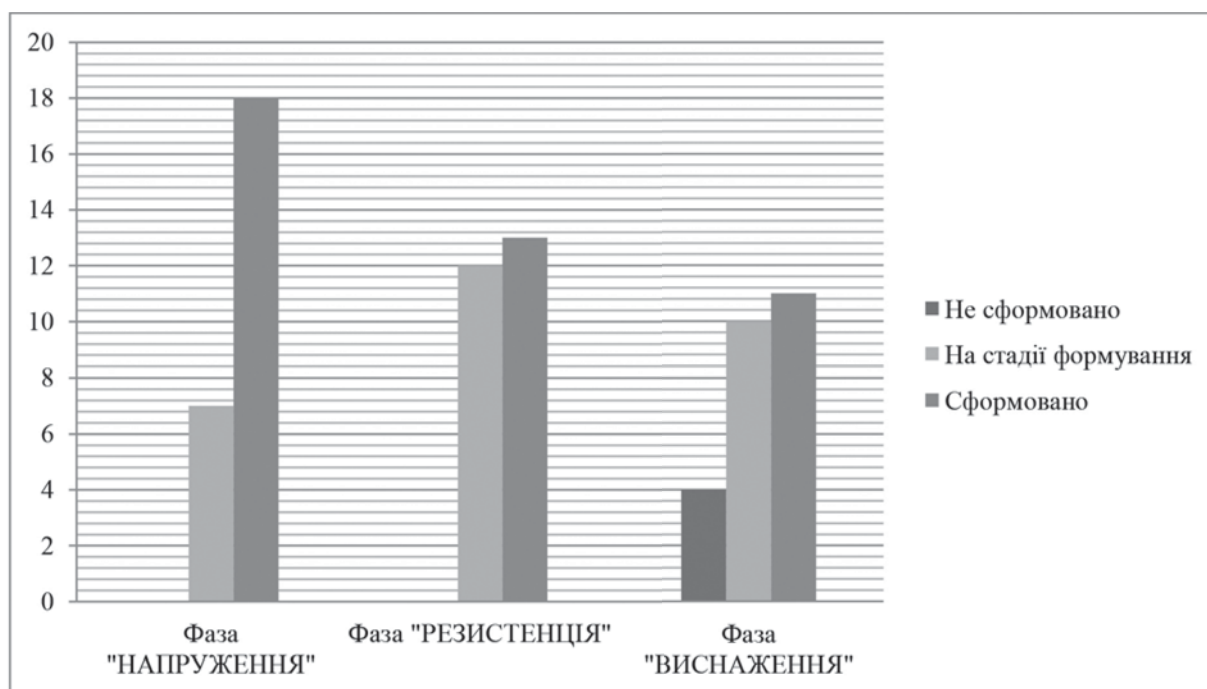


Рис. 1. Ступінь сформованості фаз психоемоційного стану військовослужбовців контрактної служби (за методикою В.В. Бойко)

високі (відхилення від норми в 15 балів). Відповідно до цього виявляється необхідність у проведенні дослідження тривожно-депресивних розладів серед військового колективу.

Фаза «Резистенція» є другим етапом формування синдрому емоційного вигорання. Вона сформована у 13 респондентів. Тобто 13 військовослужбовців знаходяться в помежовому стані формування синдрому емоційного вигорання. За наявності психоемоційного стану, що відповідає фазі резистенції, характерними є неадекватне реагування на певні події в житті (наприклад, безпричинна агресивність), емоційно-моральна дезорієнтація, нехтування професійними обов'язками. Часто знижується рівень емоцій.

Фаза «Виснаження» вказує на наявність синдрому емоційного вигорання. За даними опитування у 11 респондентів синдром сформовано. Для цієї фази характерними є психофізіологічні реакції – часті хвороби, психосоматичні прояви, психовегетативні розлади.

Методика «Інтегральний індекс соціального самопочуття» (ІСС-20) виявила наступне (табл. 1):

- низький рівень соціального самопочуття виявлено у 8 респондентів;
- занижений рівень – у 3 респондентів;
- середній рівень – у 2 респондентів;
- підвищений рівень – у 5 респондентів;
- високий рівень – у 7 респондентів.

Для розрахунку взаємозв'язку рівня вираженості емоційного вигорання та соціального самопочуття було розраховано коефіцієнт кореляції за формулою Пірсона. Для розрахунку було взято до уваги показники респондентів з методики В.В. Бойко за фазою «Виснаження» та показники рівня соціального самопочуття (табл. 2).

Згідно з проведеними розрахунками за даними, наведеними в таблиці 2, коефіцієнт кореляції Пірсона складає 0,7681, що вказує на наявність сильного взаємозв'язку факторів емоційного вигорання та соціального самопочуття.

Це доводить нашу тезу щодо того, що на ступінь вираженості емоційного вигорання у військовослужбовців контрактної служби значним чином впливають такі соціальні чинники, як забезпечення якісними продуктами харчування та речовим майном, самореалізація, заробіток, визнання, сімейне становище та інше.

Висновки з проведеного дослідження. Як ми можемо побачити з проведеного дослідження, синдром емоційного вигорання все частіше стає поширеним серед військовослужбовців. Розповсюдження цього синдрому стало причиною внесення його до 11 перегляду Міжнародної класифікації хвороб.

Емпіричний аналіз дозволив нам побачити те, що серед військовослужбовців контрактної служби спостерігається високий рівень вираженості емоційного вигорання. Це призводить до того, що військовослужбовці невпевнені у своїй професійній придатності, відчувають підвищену тривожність та прояви депресивних розладів. Учасники дослідження схильні до проявів безпричинної агресивності та емоційно-моральної дезорієнтації. Також спостерігаються психофізіологічні реакції на стрес, що виражаються у частих захворюваннях, психосоматичних розладах та психовегетативних проблемах.

Аналіз соціального самопочуття респондентів дозволив побачити те, що 32% військовослужбовців незадоволені своїм соціальним становищем. Проведений кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона дозволив нам дослідити взаємозв'язок показників емоційного вигорання

Таблиця 1

Рівні соціального самопочуття у військовослужбовців контрактної служби (ІСС-20)

Соціальне самопочуття			
Рівень		К-ть респондентів	%
Низький рівень	20-27	8	32%
Занижений рівень	28-29	3	12%
Середній рівень	30-40	2	8%
Підвищений рівень	41-42	5	20%
Високий рівень	43-60	7	28%
Разом		25	100%

Таблиця 2

Дані для розрахунку коефіцієнту кореляції за формулою Пірсона

№	Фаза «Виснаження»	ПСС-20
1	22	23
2	24	25
3	25	24
4	33	21
5	57	26
6	44	23
7	38	22
8	55	21
9	43	28
10	51	28
11	43	29
12	35	31
13	37	31
14	42	33
15	65	35
16	63	42
17	66	41
18	64	41
19	66	41
20	68	42
21	64	43
22	65	46
23	63	52
24	62	57
25	69	53

з соціальними факторами життєдіяльності респондентів. Було виявлено, що показник коефіцієнту Пірсона становить 0,7681, що вказує на сильний взаємозв'язок факторів емоційного вигорання та соціального самопочуття. Це доводить нашу тезу, щодо того, що на формування синдрому емоційного вигорання впливають ряд соціальних факторів, що опосередковано пов'язані з характером професійної діяльності військовослужбовців.

Це дослідження дозволило поглибити знання про психологічний аспект синдрому емоційного

вигорання у військовослужбовців контрактної служби та сформувані емпірично доведені дані щодо взаємозв'язку вираженості синдрому емоційного вигорання та соціальних факторів опосередкованого впливу.

Це дослідження формує базу для подальших розвідок у цьому напрямку психологічної думки, а також має перспективи для розробки психоедукативних та психпсихокорекційних праць, для матеріального забезпечення сфери психологічного супроводу військовослужбовців.

Список літератури:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении / В. В. Бойко. [2-е изд., доп. и перераб.]. Санкт-Петербург : Пресса, 2004. 474 с.
2. Дергач М.А. Особливості міжособистісних стосунків військовослужбовців з різним рівнем емоційного вигорання, які перебувають в зоні бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. XI. Вип. 17. С. 64–79.
3. Карчевський І.Р. До проблеми професійного вигорання офіцерського складу військових формувань силових відомств України. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України* 2012. Вип. 5. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_40. (дата звернення: 21.05.2021).
4. Макота Т.В. Особливості волаючої поведінки військовослужбовців із високим рівнем емоційного вигорання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Вип. 1, 2011. С. 94–106.
5. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошниченко. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

6. Професійне вигорання – явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. URL.: <https://moz.gov.ua/article/news/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11> (дата звернення: 21.05.2021).

7. Рижкова Н.В. Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. Вип. 4 (57). С. 84–92.

Kolesnyk O.I. PECULIARITIES OF EMOTIONAL BURNOUT IN CONTRACT SERVICE OFFICERS: PSYCHOLOGICAL ASPECTS

The article considers the problem of the peculiarity of emotional burnout in contract servicemen. Theoretical and practical substantiation of the origin and development of the emotional burnout syndrome in contract servicemen is given. Based on the analysis of the scientific literature on these topics, a theoretical basis for empirical research is provided. Definitions of the concept of emotional burnout syndrome are considered, and its characteristics according to ICD-11 are given. It has been suggested that the severity of emotional burnout depends on a number of social factors, such as age, gender, professional experience, marital status, as well as the presence of children in the family, social status and attitudes, and so on. According to the hypothesis and the task, an empirical analysis of the features of emotional burnout in contract servicemen, as well as its relationship with social factors is done. Empirical analysis was performed using the method of rapid diagnosis of the level of emotional burnout by V.V. Boyko, as well as method of "Integrated Index of Social Welfare" (IISS-20). According to the results of empirical analysis, a high state of formation of the phase of psycho-emotional state "Stress" as well as high rates of formation of the symptom of self-dissatisfaction were revealed. The high state of formation of the phases of psycho-emotional state "Resistance" and "Exhaustion" was also revealed, which in turn allowed to see the manifestations of psychosomatic disorders, as well as the manifestations of unjustified aggression. The method of assessing social well-being revealed a high level of dissatisfaction of servicemen with their social status. Using the Pearson factor, correlations were found between the indicators of emotional burnout and the indicators of the integrated index of social well-being. The study provides thorough empirical calculations, as well as recommendations for further exploration on this topic.

Key words: *servicemen, emotional burnout, contract service, combat zone, social well-being, "professional burnout".*