



## УПРАВЛІННЯ ОСВІТОЮ

УДК: 159.9:351.746.1

*ВІТА ДЕРЕНЬКО*, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, Національний університет фізичного виховання і спорту України  
 ORCID ID 0000-0001-8222-9279 balanderenko@ukr.net  
*РОМАН ДМИТРІВ*, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України  
 ORCID ID 0000-0002-2759-9362 dmyt\_ro\_va@ukr.net  
*ЛЮБОМИР ПАСІЧНЯК*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України  
 ORCID ID 0000-0001-7296-8510 fizkol@ukr.net

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

*VITA DERENKO*, Candidate of Pedagogical Sciences Assistant of the Department of theory and methods of physical education National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
*ROMAN DMYTRIV*, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports Assistant of the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sport of Ukraine  
*LUBOMYR PASICHNIAK*, Candidate of Sciences in Physical Education and Sports Assistant of the Department of Health, Fitness and Recreation National University of Physical Education and Sport of Ukraine

## PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PROFESSIONAL BURNOUT OF MILITARY PERSONNEL

У статті розглядається питання професійного вигорання серед військовослужбовців, котрі знаходяться у зоні військових конфліктів. Докладно подано особливості психологічної підтримки військової професійної діяльності військовослужбовців, що передбачає: психологічне консультування, психотерапевтичну допомогу та аналіз особистісних факторів, які сприяють професійному вигоранню (інтроверсія, чутливість, низька самооці-

нка та самоповага, бажання домінувати). Охарактеризовано аспекти, пов'язані із статусом і ролями військових (конфлікти ролей, негативні стереотипи, незадоволеність професійним ростом, зниження соціального статусу, відчуженість від референтної групи). Авторами виокремлено екзистенційні аспекти: незадоволеність досягнутими результатами і результатами діяльності, почуття фрустрації і самотності, втрата сенсу.

Акцентується на тому, що для успішного виконання бойових завдань потрібно не тільки мати відповідну професійну підготовку та фізичні

здібності, але й бути готовим до відповідальності, самостійності, самоконтролю, гнучкості та здатності приймати рішення. Крім того, важливо ефективно співпрацювати з іншими членами військового колективу, особливо в умовах стресових ситуацій та під час виконання професійних завдань.

**Ключові слова:** військовослужбовці, мотивація, професійне вигорання, копінг-стратегії, системна психотерапія, психологічне консультування, бойові дії, небезпечна специфіка роботи, ризик життям.

**Summary.** This article examines the

issue of professional burnout among military personnel operating in a military conflict zone. Peculiarities of psychological support of military professional activities of servicemen are considered in detail. Psychological support of military personnel includes the following aspects: psychological counseling, psychotherapeutic assistance and analysis of personal factors that contribute to professional burnout (such as introversion, sensitivity, low self-esteem and self-esteem, desire to dominate).

Aspects related to the status and roles of the military are also considered (role conflicts, negative stereotypes, dissatisfaction with professional growth, decline in social status, alienation from the reference group). Professional and organizational aspects are also important (organizational conflicts, lack of autonomy, excessive control). In addition, existential aspects are considered (dissatisfaction with the achieved results, feelings of frustration, dissatisfaction with the results of activities, loss of meaning, feelings of loneliness).

Professional burnout can disrupt the functioning of military units, create a negative psychological climate, and reduce the effectiveness of military operations. If military personnel show symptoms of professional burnout, their psychological state can deteriorate and affect all members of the military team.

The effective performance of combat tasks requires not only professional training and physical abilities, but also the ability to express responsibility, independence, self-control, flexibility and the ability to make decisions and effectively cooperate with other members of the military team during stressful situations and the performance of professional duties.

**Key words:** military personnel, motivation, professional burnout, coping strategies, systemic psychotherapy, psychological counseling, combat operations, dangerous specifics of work, life risk.

**Мета:** визначити специфіку подолання проблеми професійного виго-

рання серед військовослужбовців.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** У контексті війни за незалежність та територіальну цілісність України важливим аспектом стає людський фактор, оскільки емоційна стійкість та психологічна готовність військовослужбовців до виконання завдань є критичними для забезпечення боєздатності військових підрозділів. Відомо, що умови бойових дій мають вплив на психічний стан особового складу через різні стресові фактори. Тривалість цього впливу та психологічний травматизм від бойових подій можуть сприяти змінам у психологічному стані військовослужбовців, що знижує їхню професійну ефективність, впливає на їхній емоційний стан, що зумовлює необхідність розробки ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

**Аналіз досліджень і публікацій.**

На сьогоднішній день феномен професійного вигорання, методи його психодіагностики, психопрофілактики та психокорекції були детально вивчені. Ця проблема досліджувалася з різних позицій, а саме: вразливість системи "Я" (Н. Грішина, О. Гуменюк, Т. Дембо, Д. Доллард, Л. Карамушка, А. Лазарус, Н. Луман, Н. Міллер, С. Розенцвейг, С. Рубінштейн); інтегративне вивчення індивідуальності (В. Мерлін, К. Уїлбер); взаємозв'язок потреб і бажань (Д. Макклеланд); відсутність соціальної перцепції (А. Бек, А. Хейр); соціальні настанови (О. Гуменюк); мотивація (М. Зайфферт, Р. Нірмайер, А. Петровський); ефективна соціальна комунікація (М. Бернштейн); поведінка особистості в різних аспектах життя (Н. Луман, І. Павлова); самовираження особистості (А. Маслоу, Ю. Титаренко); відповідність емоційній експансивності особистості (Ч. Спілбергер, М. Шнайдер). Різні наукові підходи та школи дозволили вченим розглянути сутність, структуру, чинники та аспекти професійного вигорання. Між вітчизняними і зарубіжними дослідниками, такими як С. Максименко, Л. Карамушка, В. Бойко, М. Борисова, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова та іншими, проведено вив-

чення даного питання.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Уперше термін "професійне вигорання" став використовуватися в зарубіжній психології наприкінці ХХ століття (Maslach, 1982; Kuunarpuu, 1984; Kondo, 1991; Schaufeli, 1993 та інші). У західному суспільстві поняття "вигорання" (burnout) стало не лише науковим, але й соціально поширеним, що означає "стан, що характеризується надзвичайною втомою або недугою, особливо фізичною або психічною, спричиненою важкою працею" (Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English, 2000). Професійне вигорання визнане як синдром з офіційним статусом у Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (ICD-10) у розділі 21, кластері "Z73 – проблеми, пов'язані з ускладненнями управління власним життям", підпункт "Z73.0 – стан виснаження", що вказує на професійне вигорання як передшоковий стан.

На основі національних досліджень можна підкреслити, що професійне вигорання є особливо ризикованим явищем, оскільки має негативний вплив на всі аспекти життя людини, включаючи соціальну, емоційну, інтелектуальну та фізіологічну сфери, а також впливає на її поведінку. Без належної профілактичної та корекційної роботи це явище може швидко та стійко розвиватися, як це підтверджено різними науковими дослідженнями, зокрема, дослідженнями С. Maslach, 1982; Т. Форманюк, 1994; В. Орел, 2001; В. Москалець і Т. Колтунович, 2012).

Однак проблема впливу вигорання на професійну діяльність загалом і на функціонування персоналу Державної прикордонної служби України, зокрема, залишається практично не дослідженою. Не було проведено належного вивчення, динаміки та особливостей цього явища, а також факторів, що призводять до його виникнення. Усе це вимагає більш глибокого аналізу теоретичних аспектів синдрому "вигорання", що допоможе в розробці заходів і засобів для захисту персоналу Державної прикордонної служби України від психологічних травм, пов'язаних з факто-

рами операційної діяльності. Актуальність таких досліджень зростає в контексті подальшого розвитку системи психологічного супроводу в службі Державної прикордонної служби України.

Проведення систематичного дослідження та аналізу основних факторів, які призводять до професійного вигорання у вказаному персоналі, дозволить передбачити та уникнути подій, що можуть призвести до критичних ситуацій, і також надасть можливість успішно впроваджувати спеціальні психокорекційні заходи серед співробітників прикордонних підрозділів. Отже, актуальність дослідження проблеми професійного вигорання у військовослужбовців Державної прикордонної служби України визначається рядом обґрунтованих чинників:

- високим ризиком виникнення та подальшого розвитку професійного вигорання серед військовослужбовців даної служби через вплив складних умов, з якими вони стикаються у своїй щоденній професійній діяльності;

- недостатнім рівнем досліджень щодо проблеми професійного вигорання у військовослужбовців Державної прикордонної служби України;

- у роботі з персоналом прикордонного відомства не існують засоби психологічної профілактики професійного вигорання, які були б надійними, ефективними і добре перевіреними.

Копінг-стратегії слугують методами адаптації та взаємодії з оточуючим середовищем. Вони пов'язані з поняттями емоційної стійкості і стресостійкості та виявляються, коли людина опиняється у складних ситуаціях. Кризові ситуації характеризуються психологічною напругою, значущими переживаннями, переосмисленням життєвих подій або травм, зміною самооцінки і мотивації, а також потребою в підтримці ззовні.

Існують різні базові стратегії копіngu, включаючи подолання проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення. Під стратегією подолання проблем розуміється активна поведінкова стратегія, коли особа намагається

використовувати всі свої ресурси для вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає звернення до близьких осіб для отримання допомоги та підтримки. Стратегія уникнення полягає в уникненні контакту з реальністю та осмислення проблем.

Ефективні копінг-стратегії включають співпрацю, звернення та альтеруїзм, що передбачають активну взаємодію особи з оточуючими та надання підтримки іншим. У цьому контексті важливо враховувати, що основним фактором успіху є сама особистість, і вона визначає ефективність організації як системи. При виявленні професійного вигорання працівника необхідно психологічно підтримати його, оскільки різко зменшити навантаження неможливо, і для цього потрібен певний час. Соціальна рефлексія, яка включає ретроспективний, інтроспективний і перспективний аспекти, є важливою для успішного функціонування організації як системи.

Адаптивний ресурс суб'єктів освітнього процесу можна розглядати як два основні аспекти:

- як інтегральний показник стійкості особистості до вигорання;
- як інтегральний фактор, який впливає на ефективність освітньої діяльності загалом.

За зарубіжною психологією адаптацію можна охарактеризувати як:

- стан, у якому мотиви особистості і завдання оточення співвідносяться у гармонійний спосіб, де здійснюється сприятлива взаємодія між особистістю і середовищем;

- процес, яким досягається цей гармонійний стан.

Згідно з інтерактивною теорією адаптації, яку досліджує Л. Філіпс, адаптація передбачає внутрішні та зовнішні чинники, а саме гнучкість і ефективність в умовах сучасного складного середовища. Це також передбачає здатність визначати напрям реакції на події.

Ефективна адаптивна поведінка означає здатність приймати рішення, проявляти ініціативу і визначати майбутнє. Основними факторами успішної адаптації особистості є:

- адаптованість у сфері особисті-

сної соціальної активності, де особа набуває знання, навички, розвиває компетентність і майстерність;

- адаптація у сфері міжособистісних стосунків, де встановлюються емоційні зв'язки з іншими людьми. Для досягнення успішної адаптації важливі такі аспекти, як уважність, розуміння мотивів поведінки й уміння чітко розшифровувати взаємодію.

Симптоми емоційного вигорання в діяльності військовослужбовців описуються як емоційні, поведінкові, когнітивні та соціальні:

- емоційні симптоми включають знижену емоційність, втрату уваги, прояви фрустрації, безпорадність, почуття невдачі, самозвинувачення, ізоляцію, тривожність, репресивність, невротичність і агресивність;

- поведінкові симптоми означають труднощі у виконанні професійних обов'язків, порушення робочого графіка, знижену ефективність, відсутність мотивації, прокрастинацію, соціальну ізоляцію, зловживання речовинами, що змінюють настрій;

- когнітивні симптоми – це втрата інтересу до життя, апатія, деконцентрація уваги, песимізм, негативне ставлення до нових ідей і завдань;

- соціальні симптоми передбачають зниження соціальної активності, втрату інтересу до оточення, песимістичні погляди на майбутнє і конфліктність.

На основі теоретичного аналізу визначені критерії сформованості когнітивного, поведінкового та емоційно-вольового компонентів, що можуть допомогти в оцінці та подоланні професійного вигорання.

Варто зазначити, що професія військовослужбовців вимагає постійної дисципліни та уваги і, зазвичай, проходить у надзвичайно напруженій і стресовій обстановці. У таких умовах стрес може виникати через різноманітні негативні фактори. Той військовий, котрий може адекватно та спокійно реагувати на цей стрес, здатний підвищити свою функціональну активність і працювати успішно, але недоцільні реакції часом призводять до професійного вигорання. З метою більш детального виз-

начення професійного вигорання ми використали методику О. Рукавішнікова, що включає 72 твердження, які стосуються емоційного стану та почуттів, пов'язаних з роботою, і поділені на три категорії: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення та професійна мотивація.

Дослідження проводилося серед військовослужбовців Збройних сил України, кількість учасників становила 100 осіб. Склад за військовими званнями розподілявся наступним чином: рядовий склад – 76, сержантський склад – 14, молодший – 10 осіб. Щодо вікового розподілу, то 10 осіб були віком до 30 років, 40 осіб – від 31 до 40 років і 57 осіб – старші 40 років.

Висновок з отриманих даних полягає в тому, що професійне вигорання є актуальною проблемою для військовослужбовців.

Результати свідчать, що 14% військових мають високий рівень психоемоційного виснаження, що означає вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів. Це може проявлятися у втомі як емоційній, так і фізичній, у байдужості до співробітників. В інших, 86% військових, рівень стресу є середнім або високим, хоча вони рідко відчують його. У 10% респондентів спостерігається високий рівень особистісного віддалення, що може виявлятися в роздратованості та нетерплячості у спілкуванні, а також негативному ставленні.

Професійна мотивація низького рівня зафіксована у 31% військових, що часом спричинене актуальними соціальними факторами – війна та пандемія COVID-19, які впливають на психоемоційний стан військовослужбовців і погіршують їхню мотивацію.

Наголосимо, що виконання багатьох обов'язків у небезпечних умовах часто впливає на психоемоційний стан військовослужбовців і відображається на їхній професійній діяль-

ності, стосунках у колективі. Тому важливо розглядати можливість проведення соціально-психологічних тренінгів і корекційно-психологічної роботи для підтримки емоційного стану військовослужбовців і покращення їхньої професійної діяльності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, синдром емоційного вигорання, який виникає у військовослужбовців, учасників бойових дій, являє собою багатоконпонентний конструкт, який включає цілий спектр негативних емоцій, які викликаються довготривалими, інтенсивними, когнітивно складними міжособистісними комунікаціями та ситуаціями. Оскільки синдром емоційного вигорання є поширеним у військовослужбовців, учасників бойових, який формується у них унаслідок дії стресових факторів, а симптоми, що проявляються, є небезпечними, актуальним стає надання їм відповідної психологічної допомоги.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Гура, О. І. (2006). Психолого-педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу: теоретико-методологічний аспект. Запоріжжя: ЗІДМУ. 332 с.

Кихтюк, О. Психологічні аспекти емоційного вигорання військовослужбовців Збройних Сил України. URL <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/61/463>

Кутузова, Д. (2011). Вступ у нарративну практику. *Практичний психолог*, 2, 23–41.

Малкова, Т. М. (2020). Психологічні феномени в контексті теорій систем. *Правничий вісник Університету "КРОК"*, 38, 167–176.

Ожогова, Е. Г. (2008). Взаємозв'язок синдрому "психічного вигорання" і особливостей ціннісно-смысле-

вої сфери у педагогів. *Психологічний вісник*, 3, 17–28.

Становских, З. Л. (2014). Мотиваційно-смыслові детермінанти саморегуляції професійної діяльності педагогів. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 168 с.

Філіпс, Л. Дж., Йоргенсен, М. В. (2004). Дискурс-аналіз. Теорія і метод. Харків: Вид-во Гуманітарний Центр. 336 с.

#### REFERENCES

Hura, O. I. (2006). Psykholohopedagogichna kompetentnist' vykladacha vyshchoho navchal'noho zakladu: teoretyko-metodolohichnyy aspekt. Zaporizhzhya: ZIDMU. 332 s.

Kykhtyuk, O. Psykholohichni aspekty emotsiynoho vyhorannya viys'kovosluzhbovtsiv Zbroynykh Syl Ukrayiny. URL <https://www.inforum.in.ua/conferences/21/61/463>

Kutuzova, D. (2011). Vstup u naratyvnu praktyku. *Praktychnyy psykholoh*, 2, 23–41.

Malkova, T. M. (2020). Psykholohichni fenomeny v konteksti teoriy system. *Pravnychyy visnyk Universytetu "KROK"*, 38, 167–176.

Ozhohova, E. H. (2008). Vzayemozv'yazok syndromu "psykhichnoho vyhorannya i osoblyvostey tsinnisno-smyslovoyi sfery u pedahohiv". *Psykholohichnyy visnyk*, 3, 17–28.

Stanovskyykh, Z. L. (2014). Motyvatsiyno-smyslovi determinant samorehulyatsiyi profesiynoyi diyal'nosti pedahohiv. Kirovohrad: Imeks-LTD. 168 s.

Filips, L. Dzh., Yorhersen, M. V. (2004). Dyskurs-analiz. Teoriya i metod. Kharkiv: Vyd-vo humanitarnyy Tsentr. 336 s

*Стаття надійшла 12.10.2023 р.*

