

ПРИБ Г.А., доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри психології,
Інститут підготовки кадрів державної служби зайнятості України
G. PRIB, doctor of medical sciences, professor, head of the department of psychology
Institute of Personnel Training the State Employment Service of Ukraine

ПАТОПСИХОЛОГІЧНІ СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЯК ЧИННИК НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

PATOPSYCHOLOGICAL COMPOSITION OF EMOTIONAL CARRYING OF STAFF MEMBERS AS NATIONAL SECURITY FACTOR

Анотація. Дослідження присвячено виявленню психологічних проблем у військовослужбовців при управлінні емоціями. Встановлено індекс психічного «вигорання», прояви психоемоційного виснаження (емоційний дефіцит, емоційне відчуження, неадекватне вибіркове емоційне реагування). Досліджено рівні деперсоналізації та редуції особистих досягнень у військовослужбовців. Виявлено, що у досліджуваних різні стадії та симптоми емоційного вигорання, а також низький рівень навичок управління емоціями. Практична складова дослідження має рекомендаційний характер для роботи військових психологів. Висвітлені питання є аспектом національної безпеки, а врахування результатів дослідження стає допоміжною складовою при розробці та здійсненні психологічних відновлюваних заходів, спрямованих на профілактику та корекцію негативних проявів емоційного реагування у військовослужбовців.

Abstract. The research is devoted to the identification of psychological problems in servicemen in the management of emotions. The index of mental burnout, manifestations of emotional exhaustion (emotional deficiency, emotional alienation, inadequate selective emotional response) are established. The levels of depersonalization and reduction of personal achievements in military personnel are investigated. The results of the study indicate that a significant percentage of military personnel manifest different stages and symptoms of emotional burnout, lack of emotional management skills. Failure to manage emotions leads to depersonalization disorder and self-estrangement. Depersonalization disorder is manifested in the deformation of relationships with other people. It is a complete or partial loss of interest in a person - a subject of professional action, which is unacceptable in the work of military personnel.

The practical significance of the research is recommended for the work of military psychologists. It is noted that emotional management skills allow individuals to overcome excessive stress, adapt to an adequate perception of reality, and develop skills that save life in a situation of military conflict. The issues raised are an aspect of national security, and the consideration of research results becomes an additional component in the development and implementation of psychological rehabilitation measures aimed at preventing and regulating negative manifestations of emotional response in military men. We have identified the necessity of conducting research among military personnel with regard to developing training for military personnel aimed at developing emotional management skills. The basis for the development of the training is the relationship between the indicators of pathopsychological symptoms and the phases of emotional burnout along with the development of the emotional management skills, as well as the relation of mental burnout components and the development of emotional management skills.

Ключові слова: військовослужбовці, психологічні чинники, емоційне реагування, управління емоціями, корекція емоційного вигорання.

Key words: military personnel, psychological factors, emotional response, ability management emotions, prevention and correction of emotional burnout.

ПОСТАНОВА ПРОБЛЕМИ

Сучасний світ наповнений політичними та економічними кризами, а також збройними конфліктами та війнами. Негативні емоції, які виникають та супроводжують суспільні кризи, є переживання особистості, в яких відбуваються відносини з макро- та мікросоціальним оточенням. Внутрішнім регулятором психічної діяльності й поведінки людини є емоції, які забезпечують реагування особистості при задоволенні актуальних потреб. У свою чергу емоційна сфера є маркером, що визначає можливий сприятливий або несприятливий вплив середовища. Вона регулює стан людини у міжособистісних відносинах і відповідає за корекцію поведінки, спілкування та діяльності. Позитивні та негативні емоції можуть викликати адаптивну та дезадаптивну поведінку особистості в суспільстві. Така ситуація потребує наявності у людини навичок керування

емоціями, які будуть «захистити» особистість у соціумі. Навички управління емоціями дозволяють особистості подолати надмірний стрес, адаптуватися до адекватного сприйняття реальності, напрацювати «життєзберігаючі» вміння в умовах військового конфлікту. Тому дослідження проблеми психології управління емоціями особистості військовослужбовця є актуальним та практично значимим.

АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ та виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячена стаття

Відомо, що ефективне управління емоціями можливо при усвідомленні особистістю життєвої мети та співвідношення з даною метою важливих конкретних цінностей. Професор філософії Лейпцизького університету Вільгельм Вундт, будучи

батьком експериментальної психології, стверджував, що емоції - це характерні послідовності почуттів із тимчасовою структурою. У свою чергу мова, зазначав В.Вунд, не має у своєму розпорядженні достатньої кількості слів для їхнього визначення [1]. Проблему психології управління емоціями вивчали вітчизняні і зарубіжні вчені П. Анохін, В. Вундт, В. Джемс, К. Ізард, Г. Костюк, П. Куттер, Дж. Уотсон, Л. М. Аболін, Г.А. Варганян, Е.С. Петров [2-6], проте вона залишається повністю не дослідженою. В теперішній час актуальним та недостатньо дослідженим у науковій літературі залишається феномен управління емоціями, зокрема, патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців. Так, нема одностайної думки щодо рівнів індексу психічного «вигорання» та рівнів деперсоналізації у військовослужбовців, механізму редукції особистих досягнень, власне стадії та симптомів емоційного вигорання.

Теоретичний аналіз літературних джерел [1-11] показав, що такі відомі поняття, як «управління емоціями», яке можна розглядати як структурний компонент емоційного інтелекту та «емоційна регуляція», яке у свою чергу можна вважати загальною емоційною здатністю за суттю є подібними. Їх схожість визначається загальним концептом «володіння емоціями». Проте, наявна відмінність полягає в тому, що управління емоціями в структурі емоційного інтелекту розглядається як сукупність трьох складових: управління власними емоціями, контроль експресії, управління емоціями інших. У свою чергу у структурі емоційної регуляції налічується дві складові: саморегуляція та вираження емоцій. Невміння управляти власними емоціями військовослужбовців може призводити до патоморфозу симптомів емоційного вигорання з крайнього варіанту норми у бік їх патопсихологічного і. хворобливого варіанту.

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Вивчити патопсихологічні феномени емоційного вигорання у військовослужбовців.

У дослідженні взяли участь 126 військовослужбовців. З усіх військовослужбовців стаж до 3 років мають 26 осіб, від 3 до 5 років – 32 особи, понад 5 років – 68 особи. Усі опитувані надали інформаційну згоду на участь у дослідженні. *Методи дослідження.* З метою вивчення психологічних особливостей розвитку навичок управління емоціями використано наступний інструментарій [11]: методику діагностики «перешкод» у встановленні емоційних контактів В. В. Бойка (фактори: невіння управляти емоціями, неадекватний прояв емоцій, «негнучкість» емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватися з людьми) та методику «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка. Статистична обробка даних проводилась за допомогою системи управління базами даних MS Access v.8 for Windows 9x. Формування таблиць проводилось за допомогою програми MS Excel v.16.0 Вірогідність результатів встановлювалася за допомогою знаково-рангового подвійного тесту Т (критерій Вилкоксона), використовуваного програмою IBM SPSS Statistics 22 для непараметричних даних.

ВИКЛАД РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

За результатами дослідження методикою «Визначення психічного «вигорання» (О. Рукавішніков) виявлено, що у 68% досліджуваних відсутнє емоційне вигорання (у 8% досліджуваних вкрай низькі значення індексу психічного «вигорання» і у 60% - низькі значення), у 10% військовослужбовців виявлено середній рівень індексу психічного «вигорання». Варто звернути увагу на високий рівень індексу психічного «вигорання» на роботі у 6% досліджуваних та критичний рівень індексу психічного «вигорання» 16% (див. табл. 1). Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості. У 78% відсутні прояви психоемоційного виснаження. Однак варто звернути увагу на 14% досліджуваних з високим рівнем психоемоційного виснаження та на 16% - з критичним рівнем психоемоційного виснаження.

Таблиця 1

Показники компонентів «емоційного вигорання» військовослужбовців (за методикою «Визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішнікова)

Рівень прояву (значення)	Загальна к-сть балів (ПВ)	Психоемоційне виснаження (ПВ)	Особистісне віддалення (ОВ)	Професійна мотивація (ПМ)
	Бал	%	%	%
Вкрай низькі	8	-	44	18
Низькі	60	78	22	58
Середні	10	-	18	-
Високі	6	14	6	8
Вкрай високі	16	8	10	16

Особистісне віддалення – специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

У 22% досліджуваних низький рівень особистісного віддалення. Проте, виявлено вкрай низькі показники даного компоненту у 44% досліджуваних, що свідчить про їх бажання надавати соціально позитивні, на їх думку, відповіді на запитання опитувальника. У 18% середній рівень особистісного віддалення (див. рис. 1).

У 16% досліджуваних встановлено значні прояви особистісного віддалення (у 6% досліджуваних – високі значення і 10% – вкрай високі значення). На міжособистісному рівні – це небажання контактувати з людьми, цинічне,

негативне ставлення до них, на особистісному рівні - критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе, значущість своєї правоти та на мотиваційному – зниження включеності в роботу і справи інших людей та байдужість до своєї кар'єри.

Професійна мотивація – рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми. У 18% військовослужбовців вкрай низькі значення норми професійної мотивації, у 58% досліджуваних – низькі значення компонента, у 8% досліджуваних – високі значення компонента і у 16% – вкрай високі значення. На міжособистісному рівні – це

незадоволеність роботою і стосунками в колективі, на особистісному – занижена самооцінка, незадоволеність собою як професіоналом, відчуття низької професійної ефективності

та віддачі, а на мотиваційному – зниження потреби в досягненнях.

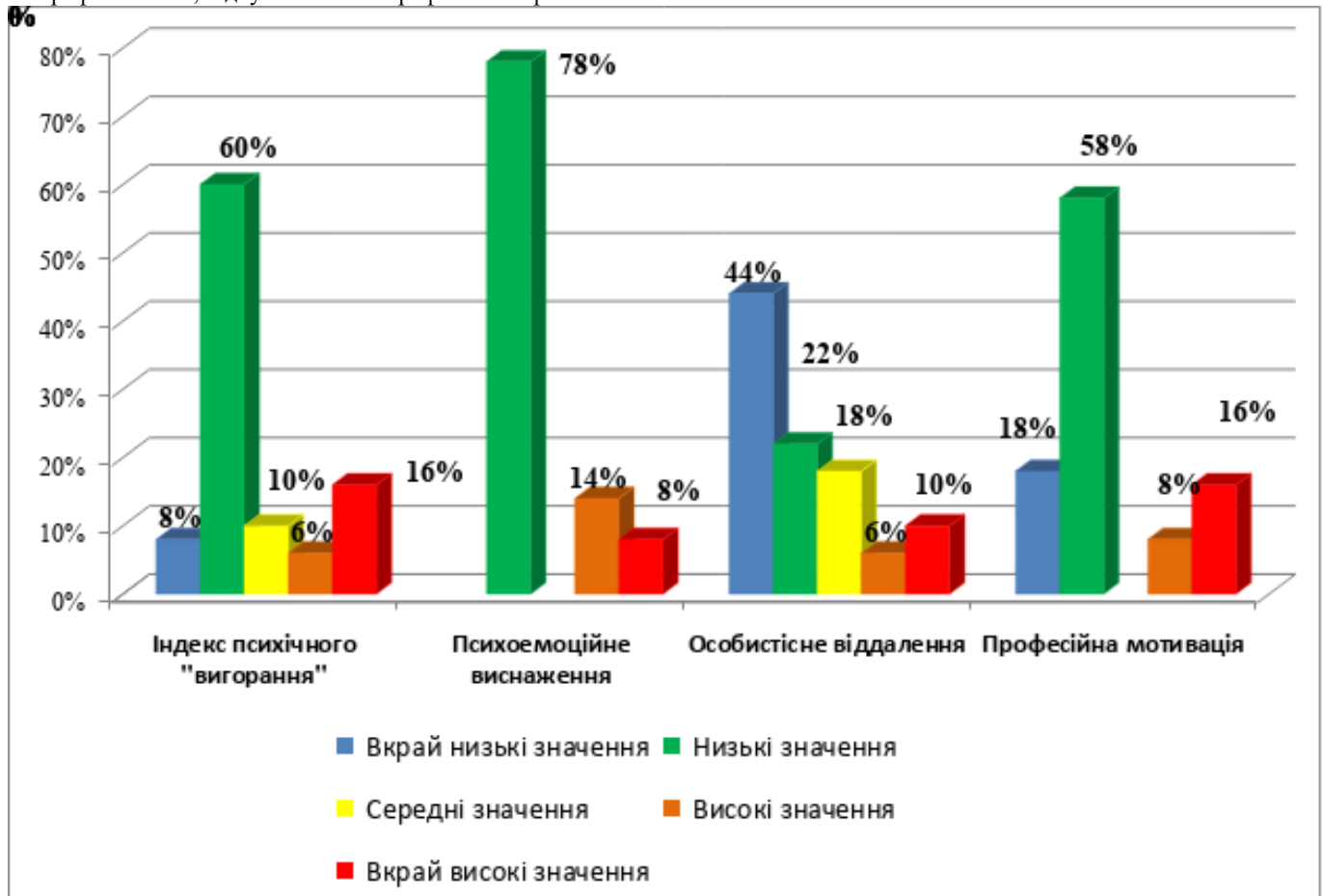


Рис. 1. Компоненти психічного «вигорання» військовослужбовців

Результати дослідження за методикою «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина» корелюють з результатами діагностики рівня емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка (симптоми: неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна

дезорієнтація, редукція професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження – деперсоналізація) та за методикою «Визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішнікова (компоненти психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація).

Таблиця 2

Кількісні показники субшкал за методикою «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина», у %

Рівень прояву субшкали	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Низький рівень	72	74	78
Середній рівень	16	14	10
Високий рівень	12	12	12

Згідно з моделлю американських дослідників К. Маслач і С. Джексона, «вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень. Низький рівень емоційного виснаження (емоційний дефіцит, емоційне відчуження, неадекватне вибіркоче емоційне реагування за В. В. Бойко та психоемоційне виснаження за О. О. Рукавішніковим) проявляється у 72% військовослужбовців, середній рівень – у 16%, високий рівень емоційного виснаження відповідно у 12% досліджуваних (табл. 2). Емоційне виснаження у 12% досліджуваних діагностувалося як основа «професійного вигорання» та характеризувалося заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Низький рівень деперсоналізації (особистісне

відчуження, за В. В. Бойко та особистісне віддалення за О. О. Рукавішніковим) виявлено у 74% досліджуваних, середній рівень – у 14%, високі показники деперсоналізації – 12% досліджуваних. Деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це є зростанням залежності від інших людей, у інших – зростанням негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно інших людей, особливо підлеглих.

Низький рівень редукції особистих досягнень (редукція професійних обов'язків за В. В. Бойко та професійна мотивація за О. О. Рукавішніковим) проявляється у 78% досліджуваних, середній рівень – у 10%, високий рівень редукції особистих досягнень у 12% досліджуваних. Редукція особистих досягнень

полягала або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізму щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Як

висвітлено на рис. 2, значимі відмінності у відсотковому співвідношенні рівнів трьох субшкал за методикою «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина — людина» серед військовослужбовців відсутні.

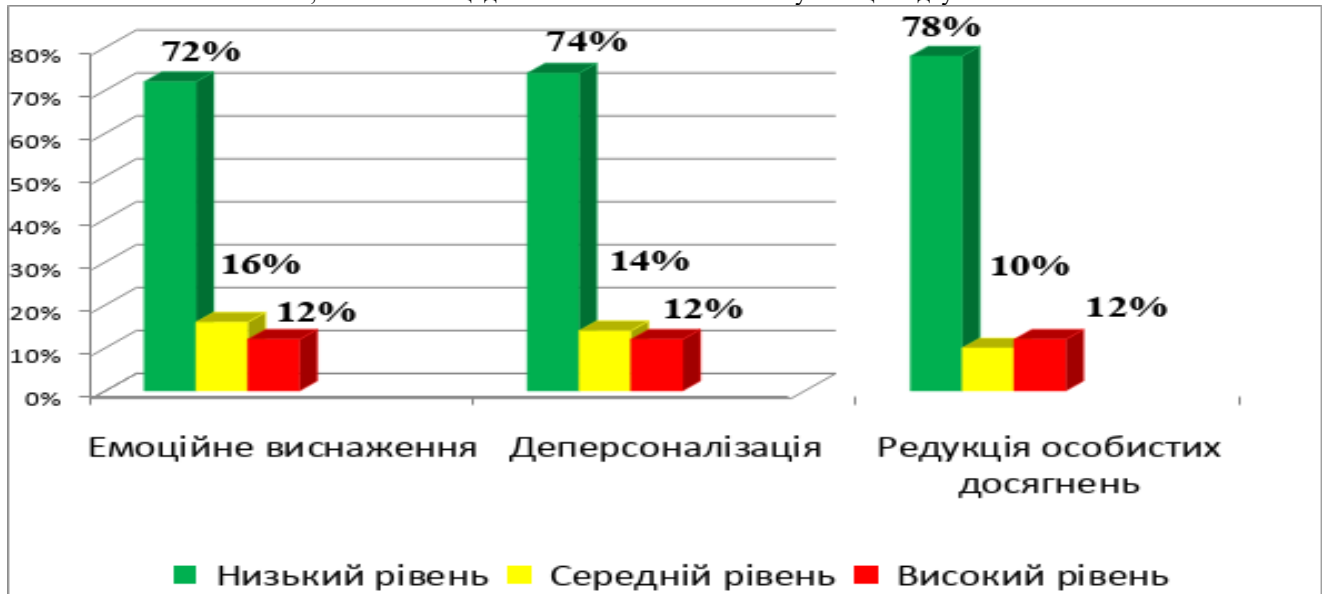


Рис. 2. Показники шкал синдрому психічного «вигорання»

ВИСНОВКИ

Як показують результати дослідження високий рівень індексу психічного «вигорання» виявлено у 6% досліджуваних, критичний рівень – у 16% військовослужбовців. У 30% досліджуваних, що мають значні прояви психоемоційного виснаження, ці життєві прояви мають свої особливості на трьох системно-структурних рівнях. Низький рівень емоційного виснаження (емоційний дефіцит, емоційне відчуження, неадекватне вибіркове емоційне реагування) проявляється у 72% досліджуваних, середній рівень – у 16% військово-службовців, високий рівень – 12% досліджуваних. У свою чергу низький рівень деперсоналізації встановлено у 74%, середній рівень – у 14%, високий рівень у 12% військово-службовців. Низький рівень редукції особистих досягнень виявлено у 78%, середній рівень – у 10%, високий рівень у 12% військовослужбовців. Таким чином, можна зазначити, що значна частка досліджуваних перебуває на різних стадіях і має симптоми емоційного вигорання, недостатньо володіє навичками управління емоціями.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. З метою розробки тренінгу для військовослужбовців щодо вміння управління емоціями необхідно проведення кореляційного аналізу для встановлення взаємозв'язків між показниками патопсихологічних симптомів та фаз емоційного вигорання, розвитку здібності управління емоціями, а також залежності компонентів психічного «вигорання» від розвитку здібності управління емоціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М.І. Загальна психологія: Навч. посібник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005. – 1007 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія. / За загальною редакцією академіка С. Д. Максименко. Підручник. – 2-ге вид., переробл. і доп. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 256 с.
3. Калашин В. Ф. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів [Електронний ресурс] // Практична психологія та соціальна робота, – 2008. – № 4. – Режим доступу: <http://liber.onu.edu.ua/opacunicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:280991/Source:default>.
4. Основи психології: Навч. посібник для студентів вищих навч. закладів / А.І.Веракіс, Ю.І. Завалевський, К.М.Левківський.– Х., 2005. – 416 с.

5. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учеб. пособие/ Авт.–сост. Т.Л. Бука, М.Л. Митрофанова. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. – 128 с.
6. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотех-нології: навчальний посібник. – К.: Кондор. – 205 – 278 с.
7. Технології роботи організаційних психологів: Навчальний посібник / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма «ІНКОС», 2005.– 366 с.
8. Загальна психологія: Хрестоматія :навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Каравела, 2007 - 640 с.
9. Бреслав Г.М. Психологія емоцій / Г.М.Бреслав. - М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2006. - 544 с.
10. Психологія мотивацій и емоцій // Хрестоматія. / [Ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В.]. – М.: ЧеРо, МПСИ, Омега-Л, 2006. – 752 с.
11. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2006. — 351 с: ил. — (Серия «Учебник нового века»).

REFERENCES

1. Varij M.I. Zahal'na psykholohiia: Navch. posibnyk / Dlia stud. psykhol. i pedahoh. spetsial'nostej. – L'viv: Kraj, 2005. – 1007 s.
2. Maksymenko S.D. Zahal'na psykholohiia. / Za zahal'noiu redaktsiieiu akademika S. D. Maksymenko. Pidruchnyk. – 2-he vyd., pererobl. i dop. – Vinnytsia: Nova knyha, 2004. – 256 s.
3. Kaloshyh V. F., Emotsijnnyj intelekt – holovnyj pokaznyk efektyvnosti vykorystannia liuds'kykh resursiv // Praktychna psykholohiia ta sotsial'na robota, – №4, – 2008. – <http://liber.onu.edu.ua/opacunicode/index.php?url=/notices/IdNotice:280991/Source:default>.
4. Osnovy psykholohii: Navch. posibnyk dlia studentiv vyschykh navch. zakladiv / A.I.Verakis, Yu.I. Zavalev's'kyj, K.M.Levkiv's'kyj.– Kh., 2005. – 416 s.
5. Psihologicheskij trening v gruppe: Iгры i uprazhnenija: Ucheb. posobie/ Avt.–sost. T.L. Buka, M.L. Mitrofanova. – M.: Izd-vo Instituta psihoterapii, 2005. – 128 s.
6. Rozov V. I. Adaptivni antystresovi psykhotekh-nolohii: navchal'nyj posibnyk. – K.: Kondor. – 205 – 278 s.
7. Tekhnolohii roboty orhanizatsijnnykh psykholohiv: Navchal'nyj posibnyk / Za nauk. red. L. M. Karamushky. – K.: Firma «ІНКОС», 2005.– 366 s.

8. Zahal'na psykholohiia: Khrestomatiia : navch. posib. / O. V. Skrypchenko, L. V. Dolyns'ka, Z. V. Ohorodnijchuk ta in. Kyiv : Karavela, 2007 - 640 s.
9. Breslav G.M. Psihologija jemocij / G.M.Breslav. - M.: Smysl: Izdatel'skij centr «Akademija», 2006. - 544 s.
10. Psihologija motivacij i jemocij // Hrestomatija. / [Red. Gippenrejter Ju.B., Falikman M.V.]. - M.: CheRo, MPSI, Omega-L, 2006. - 752 s.
11. Burlachuk L.F. Psihodiagnostika: Uchebnik dlja vuzov. — SPb.: Piter, 2006. — 351 s: il. — (Serija «Uchebnik novogo veka»).

Стаття надійшла до редакції 08.05.2019 р.