

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.2.19>

PSYCHOPROFILAKSY WYPALANIA EMOCJONALNEGO SŁUŻB INŻYNIERSKICH SIŁ ZBROJNYCH UKRAINY

Natalia Ryzhkova

Adiutant Katedry Psychologii i Pedagogiki Wojskowej

Instytutu Wojskowego

Kijowskiego Uniwersytetu Narodowego im Taras Shevchenko (Kijów, Ukraina)

ORCID ID: 0000-0002-6408-355X

e-mail: 245440ss@gmail.com

Adnotacja. W artykule przedstawiono wyniki badań nad problemem wypalenia emocjonalnego żołnierzy wojsk inżynierskich Sił Zbrojnych Ukrainy. Autor wykorzystał teorię (analiza treści źródeł naukowych); empiryczne (eksperymenty obserwacyjne i formatywne; testowanie); metody statystyki matematycznej (transformacja kątowna Fishera, kryterium G znaków, analiza korelacji, test U Wilcoxon-Manna-Whitneya, test H Kruskala-Wallisa, test z-Kołmogorowa-Smirnowa, współczynnik korelacji Pearsona).

Napodstawie wyników etapu ustalającego badania empirycznego opracowano i uzasadniono program psychoprophylaktyki wypalenia emocjonalnego żołnierzy. Świadoma zmiana, którą definiuje się jako świadome działanie podmiotu interakcji, które ma na celu zharmonizowanie jego osobistego i życia zawodowego. Analiza porównawcza wyników diagnostyki grupy kontrolnej i eksperymentalnej po eksperymencie formatywnym wskazuje na skuteczność programu autorskiego.

Tym samym autorski program zmieniający system wiedzy zawodowej i motywacji żołnierzy, kształtujący w nich nowe wyobrażenia o deformacjach zawodowych jednostki jako przejawach stagnacji zawodowej, stwarza nową potrzebę samorozwoju w celu zachowania zdrowia zawodowego, i dobrostan duchowy w tym kierunku jako przedmiot świadomych zmian własnej osobowości, a także rozwijania refleksji zawodowej.

Perspektywy dalszych badań w tym zakresie to zbadanie zagrożeń działalności zawodowej żołnierzy, które mogą prowokować pojawienie się i rozwój wypalenia emocjonalnego, doskonalenie psychologicznych narzędzi diagnozy profilaktycznej i psychotechnologii przeciwdziałania stresowi zawodowemu, opracowanie systemu psychologicznego monitoringu psychicznego, oraz szkolenie przyszłych specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego do aktywności zawodowej.

Słowa kluczowe: wypalenie silnika, profesjonalna komunikacja, stan emocjonalny, zdrowie psychiczne, zasoby osobiste, wsparcie psychologiczne, stabilność emocjonalna, psychoprophylaktyka.

PSYCHOPROPHYLAXIS OF EMOTIONAL BURNING OUT OF SERVICES OF ENGINEERING TROOPS OF THE ARMED FORCES OF UKRAINE

Natalia Ryzhkova

Adjunct at the Department of Military Psychology and Pedagogy

Military Institute

of Taras Shevchenko National University of Kyiv (Kyiv, Ukraine)

ORCID ID: 0000-0002-6408-355X

e-mail: 245440ss@gmail.com

Abstract. The article presents the results of a study on the problem of emotional burnout of servicemen of engineering troops of the Armed Forces of Ukraine. The author used theoretical (content analysis of scientific sources); empirical (observational and formative experiments; testing); methods of mathematical statistics (Fisher's angular transformation, G-criterion of signs, correlation analysis, U Wilcoxon-Mann-Whitney test U, Kruskal-Wallis H-test, z-Kolmogorov-Smirnov criterion, Pearson correlation coefficient).

Based on the results of the ascertaining stage of the empirical research, a program of psychoprophylaxis of emotional burnout of servicemen was developed and substantiated, based on the provisions on increasing their personal resources (competence in professional communication and interaction), creativity, creativity, creativity. conscious change, which is defined as a conscious activity of the subject of interaction, which is aimed at harmonizing their personal and professional life. Comparative analysis of the results of diagnostics of the control and experimental groups after the formative experiment testifies to the effectiveness of the author's program.

Thus, the author's program that changes the system of professional knowledge and motivation of servicemen, forming in them new ideas about professional deformations of personality as a manifestation of professional stagnation, forms a new need for self-development of the individual in order to maintain professional health and spiritual well-being. In this direction as a subject of conscious changes of one's own personality, as well as developing professional reflection.

Prospects for further research in the chosen direction are the study of risks of professional activity of servicemen, which can provoke the appearance and development of emotional burnout, improvement of psychological tools of preventive diagnostics and psychotechnologies of prevention systems, training of future specialists for professional activity.

Key words: emotional burnout, professional communication, emotional condition, mental health, personal resources, psychological support, emotional stability, psychoprophylaxis.

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНЖЕНЕРНИХ ВІЙСЬК ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Наталія Ришкова

ад'юнкт кафедри військової психології та педагогіки

Військового інституту

Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна)

ORCID ID: 0000-0002-6408-355X

e-mail: 245440ss@gmail.com

Анотація. У статті подано результати дослідження з проблеми емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних сил України. Автором використано теоретичні (контент-аналіз наукових джерел); емпіричні (констатувальний і формувальний експерименти; тестування) методи; методи математичної статистики (кутове перетворення Фішера, G-критерій знаків, кореляційний аналіз, критерій U Вількоксона-Манна-Уїтні, H-критерій Крускала-Уолліса, критерій z-Колмогорова-Смирнова, коефіцієнт кореляції Пірсона).

За результатами констатувального етапу емпіричного дослідження розроблено й обґрунтовано програму психопрофілактики емоційного вигорання військовослужбовців, основу якої склали положення про підвищення їхніх особистісних ресурсів (компетентності в професійному спілкуванні й взаємодії), креативності, впевненої поведінки й тому подібне, розв'язання проблемних ситуацій у цілому на розумну зміну, що визначається як усвідомлена активність суб'єкта взаємодії, котра спрямована на гармонізацію їхнього особистісного й професійного буття. Порівняльний аналіз результатів діагностики контрольної та експериментальної груп після проведення формуального експерименту свідчить про ефективність авторської програми.

Таким чином, авторська програма, яка змінює систему професійних знань і мотивації військовослужбовців, формуючи в них нові уявлення про професійні деформації особистості як про прояв професійної стагнації, виробляє нову потребу в саморозвитку особистості з метою збереження професійного здоров'я та духовного щастя, забезпечуючи активну діяльність у цьому напрямі як суб'єкта свідомих змін власної особистості, а також розвиваючи професійну рефлексію.

Перспективами подальших досліджень в обраному напрямі є вивчення ризиків професійної діяльності військовослужбовців, які можуть провокувати появу й розвиток у них синдрому емоційного вигорання, вдосконалення психологічного інструментарію превентивної діагностики й психотехнологій попередження професійних стресів, розробка системи психологічного моніторингу психічного й душевного здоров'я військовослужбовців, превентивна психологічна підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне спілкування, емоційний стан, психічне здоров'я, особистісні ресурси, психологічна підтримка, емоційна стійкість, психопрофілактика.

Вступ. Професійний розвиток особистості супроводжується особистісними придбаннями й втратами, оскільки розвиток – це не лише зростання, вдосконалювання, але й руйнування. У концепціях професійного становлення особистості (Е. Зеєр, Є. Клімов, А. Маркова, Л. Мітіна й інші) визнається різноспрямованість онтогенетичних змін особистості в процесі виконання нею професійної діяльності. Таким чином, кожна професія має свій ансамбль професійних деформацій, що проявляються на різних рівнях.

Дія численних емоціогенних чинників, як об'єктивних, так і суб'єктивних, що викликають наростальне почуття незадоволеності, погіршення самопочуття та настрою, акумуляцію втоми, зниження фізіологічних показників, що характеризують напруженість роботи, веде до професійних криз, виснаження та вигорання особистості. Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності фахівців, вони перестають справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо предмета й продукту своєї праці, деформують свої професійні відносини, ролі й комунікації.

Проблема емоційного вигорання безпосередньо досліджувалася М. Борисовою, Н. Булатевич, М. Воробйовою, О. Гнездиловою, М. Гороховою, В. Дудяк, Т. Зайчиковою, Ю. Жогно, А. Коновальчук, М. Міщенко, Н. Назарук, Т. Овсянниковою, J. Cedoline, S. Brenner, R. Bentall, B. Farber, H. Freudenberg, L. Friedman, A. Lotan, J. Malanowski, C. Maslach, L'. Spaniol, J'. Caputo та іншими. В Україні дослідження синдрому емоційного вигорання як наслідку емоційної напруженої діяльності фахівців сектору безпеки здійснювали І. Андрух, О. Блінов, Л. Леженіна, Л. П'янківська, В. Стасюк. Так, І. Андрух, яка досліджувала психологічні умови запобігання емоційного вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України, виокремлено психологічні чинники запобігання появі емоційного вигорання в оперативних співробітників: особистісна витривалість, формування та розвиток стресостійкості, економія витрачання своїх енергетичних ресурсів у роботі з людьми, повноцінний відпочинок, володіння навичками саморегуляції (релаксація, аутогенне тренування, дихальні вправи, медитація), професійний розвиток і самовдосконалення, підтримка хорошої фізичної форми, правильне планування свого часу, зміна виду діяльності (Андрух, 2016: 195). О. Блінов у своєму дослідженні акцентує на тому, що формування емоційної стійкості десантників здійснюється на основі попереднього проведення аутогенного тренування, яке містить підготовчий, релаксивно-налаштувальний та активно-мобілізувальний періоди, що дає можливість здійснити підвищення емоційної стійкості десантників до й після виконання парашутного стрибка (Блінов, 1999: 190). Л. Леженіна, яка досліджувала психологічні чинники емоційного вигорання слідчих Служби безпеки України (далі – СБУ), зазначає, що емоційному вигоранню слідчих СБУ як симптомокомплексу властиві такі ознаки: зміни в поведінці; зміни

в мисленні; зміни в почуттях; зміни в здоров'ї; а до особливостей особистості слідчого СБУ, що зумовлюють у нього деформацію емоційної сфери, належать: невротичність, депресивність, подразливість, емоційна нестабільність (нестійкість настрою, схильність до драматизації подій, демонстративність); самоімпульсивність; неадекватна самооцінка (Леженіна, 2009: 146). Л. П'янківська зосередилась на вивченні питань психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» в курсантів вищих навчальних закладів Міністерства внутрішніх справ України. Вона зазначає, що професійна дезадаптація є провідним чинником формування феномену вигорання. Чим нижчий рівень професійної дезадаптації, тим менше негативних проявів простежується на психофізіологічному, соціально-психологічному, професійно-адаптаційному рівнях (П'янківська, 2019: 194). В. Стасюк зазначає, що формування емоційної стійкості у воїнів-десантників до умов сучасного бою має здійснюватися безперервно (Стасюк, 1999: 214). Проте натеper можна констатувати відсутність єдиної думки в розумінні цього психічного феномену, недостатню дослідженість причин і механізмів виникнення емоційного вигорання.

Основна частина. Метою дослідження є розроблення, обґрунтування та апробація програми психопрофілактики емоційного вигорання у військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України.

Результати та їх обговорення. Згідно із сучасними даними, під емоційним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного й розумового виснаження. Аналіз літератури дозволив виявити суперечливість даних про чинники емоційного вигорання, специфіка впливу цих чинників на ефект вигорання теж є неоднозначною. Синдром містить у собі три основні складові частини: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень. Він характеризується емоційною сухістю військовослужбовця, розширенням сфери економії емоцій, особистісної відстороненістю, ігноруванням індивідуально-психологічних особливостей підлеглих у професійній діяльності. Синдром емоційного вигорання характеризується емоційною сухістю, розширенням сфери економії емоцій, особистісною відстороненістю, ігноруванням індивідуально-психологічних особливостей підлеглих у професійній діяльності. Дослідники виокремлюють групи чинників, що відіграють суттєву роль у формуванні емоційного вигорання (особистісні, соціально-демографічні, рольові, організаційні), й водночас підкреслюють неоднозначність результатів дослідження впливу цих чинників.

Головним чинником, джерелом змін, що викликають емоційне вигорання, є емоційні проблеми професійного спілкування. Переживання хронічних стресів, пов'язаних із ситуаціями професійного спілкування, накладаючись на переживання незадоволеності власним життям, її якість, професійною діяльністю, призводить до деформації особистості фахівця у формі емоційного вигорання. Інші чинники (організаційні й індивідуально-психологічні, зовнішні й внутрішні, суб'єктивні й об'єктивні й тому подібні) визначають імовірність і швидкість розвитку синдрому емоційного вигорання. Емоційна стійкість як складова частина емоційної сфери особистості визначає розвиток емоційного вигорання.

Між тим, в аспекті особливих умов діяльності проблема емоційного вигорання фахівців досліджувалася не досить, у тому числі окремих категорій спеціалістів Збройних Сил України. Так, специфіка служби інженерних підрозділів потребує особистої безпеки військовослужбовців під час виконання службових обов'язків в умовах повсякденної діяльності й в умовах виконання бойових завдань. Розв'язання питань, що негативно впливають на емоційний стан військовослужбовців, потребує пошуків засобів, що допоможуть зберегти їхнє психічне здоров'я та запобігти проявам емоційного вигорання. З огляду на вище зазначене особливої актуальності набуває проблема виявлення психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України.

Дослідники виокремлюють групи чинників, що відіграють суттєву роль у формуванні емоційного вигорання (особистісні, соціально-демографічні, рольові, організаційні), й водночас підкреслюють неоднозначність результатів дослідження впливу цих чинників, а також недостатню розробленість цієї проблеми в психології. На наш погляд, головним чинником, джерелом змін, що викликає емоційне вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних сил України, є емоційні проблеми професійного спілкування.

Результати констатувального експерименту серед вибірки молодих військовослужбовців виявилися такими: в 35,7% обстежених діагностовано синдром емоційного вигорання, що вже сформувався («емоційно вигорілі») (20 осіб); у 37,5% – та або інша фаза емоційного вигорання перебуває в стадії формування («ті, що емоційно вигоряють») (21 особа); 26,8% не демонструють виразності емоційного вигорання (15 осіб). За результатами діагностики сформованості вмінь саморегуляції діяльності було виявлено наявність таких регуляторних вмінь: цілепокладання, програмування дій, оцінювання результатів, обережність у діях, усвідомленість дій, орієнтація на оцінний бал, гнучкість, залучення корисних звичок у регуляцію дій.

Таким чином, якісний аналіз результатів свідчить про обмежений характер регуляторних вмінь. Результати діагностичного дослідження дають підстави дійти висновку про невисокий рівень емоційної стійкості, обмежений репертуар вмінь саморегуляції, невиразність «синдрому вигорання» у військовослужбовців зі стажем 1–2 роки. Кореляційний аналіз дозволив виявити статистично значущу залежність емоційної стійкості від напряму й типу реакції в ситуації фрустрації. Емоційна нестійкість корелює з екстрапунітивними реакціями, яким своєю чергою відповідає низький рівень емоційної лабільності. Низький рівень емоційної лабільності корелює із самозахисним типом реакції в ситуації фрустрації. Екстрапунітивна спрямованість у сполученні із самозахисним типом реакції вказують на підвищену збудливість, дратівливість, недостатню саморегуляцію, нестійкість емоційного стану. Отримані результати зумовлюють необхідність систематичного формування емоційної стійкості як професійно значущої якості через розвиток вмінь саморегуляції.

Результати констатувального експерименту свідчать про те, що серед військовослужбовців рівень виразності синдрому емоційного вигоряння є досить високим: майже в половині з них синдром емоційного вигоряння перебуває на етапі формування, майже в третині його діагностовано як такий, що вже сформувався. Між тим, військовослужбовці-офіцери виглядають щасливішими, ніж військовослужбовці військової служби за контрактом – вони суб'єктивно більше задоволені своєю військовою працею, зокрема такими її характеристиками, як стиль керівництва й соціально-психологічний клімат у військовому колективі. Це може бути пов'язане з такими особливостями життя та професійної діяльності офіцера батальйонної ланки, як менша конкуренція, уповільненіший темп життя, відмінність у статусах офіцера ротної та батальйонної ланок та інше. Військовослужбовці військової служби за контрактом є більш орієнтованими на народження більшої кількості дітей, ніж офіцери. Наявність власних дітей допомагає військовослужбовцю краще довідатися психологію дитини, особливості різних вікових характеристик її розвитку, тобто набути досвіду міжособистісного спілкування з дитиною, і чим більше власних дітей у військовослужбовця, тим вище ймовірність, що в нього розв'ється широкий поведінковий репертуар із взаємодії з дітьми. До того ж наявність власних дітей може бути непрямим показником любові до дітей та орієнтації на особистість дитини. Факт місця проживання також впливає на цю змінну: офіцери ротної та батальйонної ланок демонструють вищі показники синдрому емоційного вигоряння в порівнянні з військовослужбовцями військової служби за контрактом.

В основу експериментальної психопрофілактичної програми було покладено ідеї когнітивної психотерапії емоційних розладів (А. Бек, А. Елліс), прийомів саморегуляції, техніки соціально-психологічного тренінгу (І. Вачков, В. Лефтеров, С. Макшанов, Л. Петровська й інші). Метою реалізації цієї програми є психопрофілактика емоційного вигоряння військовослужбовців інженерних військ через підвищення їхніх особистісних ресурсів (компетентності в професійному спілкуванні й взаємодії), креативності, впевненої поведінки й тому подібне, розв'язання проблемних ситуацій, у цілому на свідому зміну, що визначається як усвідомлена активність суб'єкта взаємодії, яка спрямована на гармонізацію його особистісного й професійного буття (С. Макшанов).

Реалізація програми містить 3 етапи: діагностичний, інформувальний і тренувальний. Діагностичний та інформувальний етапи спрямовано на самодослідження, доцільне насичення військовослужбовців інформацією, а тренувальний етап – на вироблення вмінь і навичок емоційної саморегуляції, підвищення ефективності професійної діяльності й спілкування. Таким чином, реалізація програми враховує наступність етапів теорії діяльності від діагностичного до інформувального (що припускає також самодіагностику) й тренувального. Програма будуватиметься на принципах свідомої зміни когнітивних установок та ефективності діяльності, коли військовослужбовець є суб'єктом змін в умовах певним чином організованого середовища. Як прийоми, що використовуються в межах експериментальної програми, використовуються дискусії, рольові ігри, невербальні способи взаємодії, проєктивні техніки й інше.

За результатами проведення тренінгових занять в експериментальній групі було діагностовано зміни в рівні виразності симптомів емоційного вигоряння: до проведення профілактичних занять рівень виразності емоційного вигоряння серед військовослужбовців контрольної та експериментальної груп склав 100%, із них 50% «тих, що вигоряють» (56 осіб) і 50% (56 осіб) «вигорілих» (представленість осіб із контрольної та експериментальної груп була рівною). Після закінчення занять розподіл виразності емоційного вигоряння в учасників експериментальної групи значно змінився – 33,9% «вигорілих» (19 осіб), 28,6% «тих, що вигоряють» (16 осіб) і 37,5%, що продемонстрували зниження рівня прояву симптомів емоційного вигоряння до норми (21 особа). До групи військовослужбовців, що не демонструють виражених симптомів емоційного вигоряння, перейшли військовослужбовці з групи «тих, що вигоряють». У контрольній групі рівень виразності емоційного вигоряння також дещо змінився: 67,9% «вигорілих» (38 осіб), 25,0% «тих, що вигоряють» (14 осіб) і 7,1% (4 особи), що продемонстрували зниження рівня прояву симптомів емоційного вигоряння до норми. Таким чином, лише 8,9% (5 осіб) військовослужбовців продемонстрували здатність самостійно протистояти професійній деформації у вигляді емоційного вигоряння. Водночас важливо відзначити, що ці військовослужбовці перейшли до категорії ознак, що не демонструють емоційного вигоряння, з категорії «тих, що вигоряють», на момент первинної діагностики вони продемонстрували симптоми стадії напруження («переживання психотравматичних емоцій», «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «тривога й депресія»). На основі цих результатів можна вважати, що ці військовослужбовці, ймовірно, змогли самостійно знайти способи змінити власне ставлення до професійної діяльності, виробили індивідуальні способи підвищення ефективності професійної взаємодії. Отримані в контрольній групі результати можна також розглядати як показник того, що військовослужбовці, що потрапили до групи «вигорілих» або «тих, що вигоряють», із трудом знаходять здатність самостійно зупинити процес емоційного вигоряння, та згодом у них почали розвиватися симптоми емоційного вигоряння, які складаються у сформовані фази емоційного вигоряння (зокрема, фази резистенції та виснаження).

Вже на діагностичному й інформувальному етапах спостерігаються зміни в рівні знань і мотивації військовослужбовців – змінюється уявлення про професійну діяльність і види професійних деформацій, а також причини їхнього виникнення. Усвідомлення наявності ймовірності розвитку професійної деформації, а також виявлення таких симптомів у себе створюють умови для зміни мотивації військовослужбовця, виникнення потреби в особистісному й професійному зростанні й збереженні професійного здоров'я, тобто створює необхідні умови для успішної реалізації навмисних змін у процесі тренувального етапу профілактичної програми. Водночас ці зміни в рівні знання та мотивації, навіть за неможливості взяти участь

у тренувальному етапі програми, активізують самостійний пошук військовослужбовцем способів зниження рівня стресогенності власної професійної діяльності, мотивують до аналізу власного відношення до роботи й особистого життя, зокрема й життя взагалі.

Результати формувального експерименту аналізувались за такими критеріями: емоційна стійкість, розвиток регуляторних вмінь, прояв емоційного вигорання. Динаміка такого критерію, як емоційна стійкість, – оцінка вірогідності зрушення в значеннях досліджуваної ознаки проводилася за допомогою G-критерію знаків. У процесі аналізу була підрахована кількість позитивних, негативних і нульових зрушень за кожною шкалою в кожній із вибірок для виявлення «типових» знаків зміни оцінок. Максимальні кількості «нетипових» знаків, що менш часто зустрічаються, за яких зрушення в «типовий» бік ще можна вважати суттєвими, є критичними значеннями критерію знаків G. Для визначення характеру зрушення провели порівняння емпіричного й критичного значень G за кожною шкалою та за сумою шкал. У результаті аналізу було встановлено, що в експериментальній групі за шкалою «Фактор С» $G_{\text{емп.}}=17$, $G_{\text{емп.}} \leq G_{\text{кр.}}$, за шкалою № 4 – $G_{\text{емп.}}=16$, $G_{\text{емп.}} \leq G_{\text{кр.}}$, за шкалою №11 – $G_{\text{емп.}}=14$, $G_{\text{емп.}} \leq G_{\text{кр.}}$. Таким чином, зрушення в бік підвищення рівня емоційної стійкості не є випадковим – і за кожною зі шкал окремо, й за сумою шкал. У контрольній групі за шкалою «Фактор С» $G_{\text{емп.}}=20$, $G_{\text{емп.}} \leq G_{\text{кр.}}$, за шкалою № 4 – $G_{\text{емп.}}=22$, $G_{\text{емп.}} \leq G_{\text{кр.}}$, за шкалою № 11 – $G_{\text{емп.}}=23$, $G_{\text{емп.}} \leq G_{\text{кр.}}$, отже, зрушення у бік підвищення рівня емоційної стійкості є випадковим – і за кожною зі шкал окремо, й за сумою шкал. Таким чином, в експериментальній групі спостерігається статистично значуще підвищення рівня емоційної стійкості у військовослужбовців.

Якісний і кількісний аналізи діагностики дозволили виявити зміну характеру регуляторних вмінь військовослужбовців. Так, у військовослужбовців із більшим стажем у порівнянні з їхніми молодшими колегами знизилася кількісна показники за такими вміннями, як обережність у діях, орієнтація на оцінний бал. Сформувалися вміння: моделювання умов, корекція результатів і способів дій, упорядкованість діяльності, деталізація регуляції дій, впевненість у діях, ініціативність у діях, практична реалізуємість. Для виявлення вірогідності розбіжностей між контрольною та експериментальною групами використовувався критерій ϕ^* Фішера. У результаті обчислень отримані емпіричні значення критерію ϕ^* було порівняно з критичними, що дозволило зробити висновки про вірогідність прояву розбіжностей між контрольною та експериментальною групами військовослужбовців зі стажем п'ять років. Таким чином, в експериментальній групі спостерігається статистично значущий розвиток вмінь саморегуляції, та насамперед змінилися функціональні вміння та динамічні характеристики саморегуляції.

Найбільш сформованою фазою у військовослужбовців контрольної та експериментальної груп є фаза «Напруження». Ієрархія фаз залежно від їхньої сформованості виглядає а такий спосіб: «напруження»; «резистенція»; «виснаження». Результати вивчення ступеня виразності різних симптомів синдрому емоційного вигорання у військовослужбовців інженерних військ дозволяють зробити такі висновки: у фазі «напруження» переважним симптомом є симптом «загнаності в клітку»; у фазі «резистенції» – «неадекватне вибіркоче реагування»; у фазі «виснаження» – «емоційного дефіциту»; найменш вираженим симптомом у фазі «напруження» є «тривога й депресія»; у фазі «резистенції» – «емоційно-моральна дезорієнтація»; у фазі «виснаження» – «психосоматичні й психовегетативні порушення».

У цілому в структурі синдрому емоційного вигорання домінімним є симптом «загнаності у клітку»; найменш виражений симптом – «психосоматичні й психовегетативні порушення». Порівнюючи результати вивчення ступеня виразності різних симптомів синдрому емоційного вигорання, можна вибудувати їхню ієрархію (починаючи від менш вираженого). Порівнюючи частку військовослужбовців зі сформованими симптомами й складними, одержуємо: симптоми «загнаності в клітку», «неадекватне вибіркоче емоційне реагування», «емоційний дефіцит» як сформовані більш виражені, ніж як такі, що ще формуються.

Таким чином, у структурі синдрому емоційного вигорання характерна така ієрархія симптомів (починаючи з менш вираженого): психосоматичні й психовегетативні порушення; емоційно-моральна дезорієнтація; тривога й депресія; емоційна відстороненість; деперсоналізація; тривога й депресія; редукція професійних обов'язків; переживання психотравматичних обставин; незадоволеність собою; емоційний дефіцит; неадекватне вибіркоче емоційне реагування; загнаність у клітку. З метою визначення ступеня погодженості відповідей респондентів проводився аналіз стандартної помилки відхилень. За результатами вивчення однорідності відповідей опитаних військовослужбовців можна зробити такі висновки: структурі погодженості відповідей відповідає ієрархія симптомів вигорання (в міру зростання): незадоволеність собою; емоційна відстороненість; неадекватне вибіркоче реагування; емоційний дефіцит; деперсоналізація; емоційно-моральна дезорієнтація; загнаність у клітку; психосоматичні й психовегетативні порушення; редукція професійних обов'язків; тривога й депресія; переживання психотравматичних обставин; розширення сфери економії емоцій; максимальна однаковість відповідей, виражена в симптомі «незадоволеність собою»; максимальний розкид – «розширення сфери економії емоцій».

Для виявлення взаємозв'язку між симптомами вигорання та емоційною стійкістю використано метод кореляційного аналізу за Пірсоном. У результаті обробки даних виявився статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між емоційною нестійкістю та такими симптомами: «загнаність у клітку» ($r=0,53$), «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($r=0,49$), «емоційний дефіцит» ($r=0,46$).

Для вивчення рівня саморегуляції як показника емоційної стійкості використано методіку С. Розенцвейга на вивчення толерантності до фрустрації та способи виходу з фруструвальної ситуації. Отримані дані свідчать про частоту відповідей військовослужбовців в екстропунітивній манері – 37,5% (21 особа), на

частку інтропунітивних відповідей доводиться 28,6% (16 осіб) і на імпунітивні – 33,9% (19 осіб). Такі показники свідчать про збереження переважної спрямованості реакцій військовослужбовців у фруструвальній ситуації на своє оточення, водночас збільшилася кількість військовослужбовців з інтрапунітивною та імпу-нітивною реакціями. Аналіз відповідей обстежуваних показав, що за типом реакції більший відсоток відпо-відей доводиться на самозахисний тип реакції – 30,4% (17 осіб), на перешкоджально-домінантний – 32,1% (18 осіб), а на необхідно-наполегливий тип реакції доводиться 37,5% (21 особа) відповідей. Порівняльний аналіз результатів діагностики контрольної та експериментальної груп після проведення формувального експерименту свідчить про ефективність запропонованої програми.

Висновки. Таким чином, психопрофілактика емоційного вигорання містить у собі такі компоненти: базовий (глибинні установки, ціннісні орієнтації військовослужбовця); змістовний (індивідуальна система знань про психічні стани, емоційну стійкість, саморегуляцію, вигорання); операційний (індивідуальна тех-ніка саморегуляції емоційних станів); рефлексивний (система індивідуальних способів самоспостереження та самоаналізу). Автором розроблено й обґрунтовано програму психопрофілактики емоційного вигорання, яка є програмою психологічної підтримки й враховує психологічні умови, що забезпечують ефективність опанування вміннями саморегуляції емоційних станів; педагогічний зміст процесу; методичне забезпечення процесу; етапи його здійснення; критерії оцінки, що дозволяють визначити рівень сформованості емоційної стійкості. Порівняльний аналіз результатів діагностики контрольної та експериментальної груп після про-ведення формувального експерименту свідчить про ефективність запропонованої програми психопрофілак-тики синдрому емоційного вигорання, яка змінює систему професійних знань і мотивації військовослуж-бовців інженерних військ Збройних Сил України, формуючи в них нові уявлення про професійні деформації особистості як про прояв професійної стагнації, нову потребу в саморозвитку особистості з метою збере-ження професійного здоров'я та духовного добробуту, забезпечуючи активну діяльність у цьому напрямі як суб'єкта свідомих змін власної особистості, а також розвиваючи професійну рефлексію.

За результатами емпіричного дослідження до основних напрямів психопрофілактики емоційного виго-рання військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України віднесено розвиток у них емоційної стійкості, навичок саморегуляції, професійної готовності, особистісно орієнтовану професійну освіту. До основних психологічних умов психопрофілактики емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України віднесено усвідомлення кожним із них унікальності своєї індивідуальності, позитивне ставлення до себе, усвідомлення необхідності саморегуляції емоційних станів та опанування відпо-відними прийомами, нормами професійної діяльності, професійного спілкування на достатньо високому рівні професійної майстерності, розвиток професійно значущих якостей, підвищення емоційної стійкості тощо.

Перспективами подальших досліджень в обраному напрямі можна вважати вивчення ризиків профе-сійної діяльності військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України, які можуть провокувати появу й розвиток у них синдрому емоційного вигорання, удосконалення психологічного інструментарію превентивної діагностики й психотехнологій попередження професійних стресів, розробка системи психо-логічного моніторингу психічного й душевного здоров'я військовослужбовців інженерних військ Збройних Сил України, упереджувальну психологічну підготовку майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Андрух І.В. Психологічні умови запобігання емоційного вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06 ; Національна академія Державної прикордонної служби Укра-їни імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2016. 196 с.
2. Блінов О.А. Формування емоційної стійкості у військовослужбовців аеромобільних військ під час повітряно-десантної підготовки ; автореф. дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02. Київ, 1999. 19 с.
3. Леженіна Л.М. Психологічні чинники емоційного вигорання слідчих Служби безпеки України : дис. ... канд. пси-хол. наук : 19.00.06 ; Академія управління МВС України. Київ, 2009. 190 с.
4. П'янківська Л.В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 ; Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. Київ, 2019. 196 с.
5. Стасюк В.В. Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в умовах сучасного бою : дис. ... канд. психол. наук : 20.02.02 ; Військ. гуманіт. ін-т Нац. акад. оборони України. Київ, 1999. 267 с.

References:

1. Andrush I.V. (2016) *Psychological conditions for preventing emotional burnout by operatives of the Security Service of Ukraine*: dys. kand. psyhol. nauk. Nacional'na akademija Derzhavnoi' prykordonnoi' cluzhby Ukrainy imeni Bogdana Xmel'nyc'kogo, Xmel'nyc'kyj. 196 s. (in Ukrainian).
2. Blinov O.A. (1999) *Formuvannja emocijnoi' stijkosti u vijs'kovosluzhbovciv aeromobil'nyh vijs'k pid chas povitranjo-desantnoi' pidgotovky* [Formation of emotional stability in servicemen of airmobile troops during airborne training]: avtoref. dys... kand. psyhol. nauk. K. 232 s. (in Ukrainian).
3. Lezhynyna L.M. (2009) *Psychologichni chynnyky emocijnogo vygorannja slidchyh Sluzhby bezpeky Ukrainy* [Psychological factors of emotional burnout of investigators of the Security Service of Ukraine]: dys... kand. psyhol. nauk. Akademija upravlinnja MVS Ukrainy, K. 190 s. (in Ukrainian).

4. P'jankivs'ka L.V. (2019) Psihologichna profilaktyka syndromu "emocijnogo vygorannja" u kursantiv vyshhyh navchal'nyh zakladiv MVS Ukrainy [Psychological prevention of the syndrome of "emotional burnout" in cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]: dys. kand. psihol. nauk. Nacional'nyj universytet obrony Ukrainy imeni Ivana Chernjahovs'kogo. K. 196 s. (in Ukrainian).
5. Stasjuk V.V. (1999) Formuvannja emocijnoi' stijkosti u voi'niv-desantnykiv v umovah suchasnoho boju [Formation of emotional stability in paratroopers in modern combat]: avtoref. dys... kand. psihol. nauk. Vijs'k. gumanit. in-t Nac. akad. obrony Ukrainy. K. 267 s. (in Ukrainian).

DOI <https://doi.org/10.51647/kelm.2020.7.2.20>

STRESOGENNOŚĆ DZIAŁALNOŚCI ZAWODOWEJ SPECJALISTÓW W DŁUGOTERMINOWYM LOTU MORSKIM: Dyskurs psychologiczny

Olena Soroka

Kandydat na nauk psychologiczny, profesor nadzwyczajny,

Associate profesor Departamentu Nawigacji i Zarządu

Instytutu Dunaju

Narodowego Uniwersytetu „Odeska Akademia Morska” (Izmail, Ukraina)

ORCID ID: 0000-0003-1637-3437

Adnotacja. Artykuł przedstawia wyniki analizy treści pracy psychologicznej poświęconych badaniu działalności zawodowej specjalistów do transportu morskiego w kontekście jego stresogenności. W szczególności zauważa się, że żeglarze żyją i pracują w określonych warunkach związanych z ograniczeniami społecznymi i fizycznymi, przedłużającymi się rozdzieleniem ze zwykłego (przybrzeżnego) środowiska i środowiska społecznego. Istnieje wiele warunków pracy, które umieszczają zawód żeglarza w kategorii Extreme: względna izolacja społeczna, sensoryczna i seksualna deprywacja, metoda obserwacji pracy, częsta zmiana warunków klimatycznych i stref tymczasowych, oczekiwania sytuacjach nadzwyczajnych itp. Proces aktywności na osobowości marynarza, marynarze będą negatywnym wpływem: zamknięta przestrzeń jako terytorialna i komunikacyjna; ograniczona możliwość przeprowadzki; pozbawienie sensoryczne i informacji; brak dni wolnych. Oczekiwania możliwych sytuacji awaryjnych i naturalnych kataklizmów tworzą żeglarz poczucie strachu o własne życie.

Sailor jest w warunkach podwójnego stresu: deficyt bodźców w wyniku częściowej izolacji sensorycznej, monotonii wrażeń podczas zegarka, zwłaszcza w nocy, a ich nadmiar w trudnych warunkach pływania. Marynarz nie ma możliwości przeniesienia ze stresującej sytuacji do normalnych warunków odpoczynku. Chociaż istnieje urządzenie do jednego rodzaju stresu, drugi nadal powoduje napięcie psychiczne. Prowadzi to do faktu, że osoba jest w stanie stałego stresu. Wzrost względnego ryzyka śmiertelności, wczesnej emerytury i zaburzeń psychicznych, jest w dużej mierze ze względu na określone warunki ludzkiej pracy w morzu i czynnikach stresowych środowiska statku.

Słowa kluczowe: działalność zawodowa, specjaliści z transportu morskiego, stres, warunki określone, złożone warunki pływania, napięcia psychiczne, medium statku.

STRESSOGENICITY OF PROFESSIONAL ACTIVITIES OF SPECIALISTS IN LONG-TERM MARINE FLIGHT: Psychological discourse

Olena Soroka

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor at the Navigation and Management Department

Danube Institute

of National University “Odessa Marine Academy” (Izmail, Odesa region, Ukraine)

ORCID ID: 0000-0003-1637-3437

e-mail: 245440ss@gmail.com

Abstract. The article outlines the results of the content analysis of psychological works devoted to the study of professional activity of maritime transport specialists in the context of its stressogenicity. In particular, it is noted that sailors live and work in specific conditions that are associated with social and physical constraints, prolonged separation from the usual (coastal) environment and social environment. There are a number of working conditions that put the profession of sailor in the extreme category: relative social isolation, sensory and sexual deprivation, a watch method of work, frequent change in climatic conditions and temporary zones, expectations of emergency situations, etc. In the process of activity on the personality of the seaman, the seamen will be negative influence: closed space as territorial and communicative; limited possibility of moving; sensory and information deprivation; lack of days off. Expectations of possible emergencies and natural cataclysms form a sailor a sense of fear for his own life.