

УДК 159.9

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2024.60.31-38>

Олена МИКОЛАЙЧУК, заст. нач. від.

ORCID ID: 0000-0001-9208-7665

e-mail: mykolaichukolena@ukr.net

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ПРЕДИКТОРИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ОСОБИСТІСНИХ ТА ПРОФЕСІЙНИХ ФАКТОРІВ

Вступ. Актуальність дослідження проблеми емоційного вигорання військовослужбовців зумовлена екстремальними обставинами сьогодення, зважаючи на специфіку військово-професійної діяльності, вплив обтяжуючих факторів та зростаючу потребу в якісних превентивних та корекційних заходах із підтримки ментального здоров'я. Мета дослідження полягає у вивченні особистісних та професійних факторів, зокрема в контексті мотиваційної теорії, що можуть виступати предикторами цього феномену.

Методи. У дослідженні використано теоретичні методи (аналіз, порівняння, узагальнення, систематизація) та емпіричні, а саме: опитувальник для вимірювання вигорання Burnout Assessment Tool (BAT), опитувальник – шкала задоволення основних психологічних потреб і розчарування (The basic psychological Need Satisfaction and Frustration Scale BPNSFS), опитувальник самооцінки міжособистісної провини (Interpersonal Guilt Rating Scale – 15s (IGRS-15s); методи математичної статистики.

Результати. Проаналізовано рівень поширеності вигорання серед військовослужбовців та факторне навантаження компонентів на розвиток феномену в цілому. Виявлено тісний взаємозв'язок між фасетами мотиваційної теорії (автономію, спорідненість, компетентність, провиню) та емоційним вигоранням.

Висновки. Визначено особливості емоційного вигорання військовослужбовців ЗСУ. Проаналізовано особистісні та професійні предиктори цього феномену крізь призму мотиваційної теорії із задоволенням базових потреб. Особливе місце серед чинників цього феномену займає фрустрація, відчуття провини та вимогливість до себе. Акцентовано увагу на важливості імплементації превентивних та психокорекційних програм у військовій колективі із залученням усіх категорій військовослужбовців, незалежно від віку, тривалості проходження військової служби та професійної приналежності.

Ключові слова: вигорання, провини, мотивація, автономія, спорідненість, фрустрація, військовослужбовці.

Вступ

В умовах сьогодення все більше науковців усього світу займаються вивченням психоемоційних станів негативної модальності. Вигорання є серйозною проблемою в професійному контексті. Його масштаби глобальні, а несприятливі наслідки різноманітні, починаючи від негативного впливу на людину, організацію (підрозділ) та суспільство в цілому. Специфіка військової служби, особливо в умовах бойових дій, передбачає наявність певного психологічного тиску і можливості розвитку дистресу, який викликає дезадаптивні прояви на різних рівнях. Військовослужбовці можуть відчувати сильну фрустрацію через неможливість досягти поставлених завдань, що часто є результатом об'єктивних обставин, таких як відсутність ресурсів або високий рівень ризику. Крім того, почуття провини може виникати через втрату побратимів або провал бойового завдання. Втрата мотивації, коли очікування не збігаються з реальними можливостями досягнення цілей. Соціальна депривація, емоційне відчуження, хронічне виснаження через перманентні стресові умови тощо. Це тригери емоційного вигорання, яке є однією з причин професійної стагнації, сприяє плинності кадрів та знижує якість виконання поставлених завдань в усіх професійних сферах. Вивчення імпліцитної складової цього феномену необхідне для формування ефективних напрямів профілактичної та психокорекційної роботи.

Метою статті є вивчення особистісних та професійних факторів, зокрема в контексті мотиваційної теорії, які можуть виступати предикторами емоційного вигорання військовослужбовців ЗСУ.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукових праць, присвячених емоційному вигоранню військовослужбовців;
- визначити особистісні та професійні фактори, що індукують розвиток емоційного вигорання у військовослужбовців;

- виокремити чинники, що мають найбільше факторне навантаження на формування цього феномену з метою надання рекомендацій у процесі створення превентивних та корекційних програм підтримки ментального здоров'я.

Аналіз літератури. У своїй книзі "Burnout: The High Cost of High Achievement / Вигорання: висока ціна високих досягнень" Герберт Фрейденбергер (Freudenberger, 1980) метафорично порівняв вигорання з "...демоном, який корениться у суспільстві та часі, у якому ми живемо, у нашій постійній боротьбі за наповнення сенсом власного життя", вважаючи його "проблемою, народженою хорошими намірами". За відсутності нозологічної одиниці для позначення сукупності симптомів виснаження, викликаних надмірними потребами в роботі, у працівників соціальних професій саме Фрейденбергер у 1970-х роках вперше використав слово, що в розмовній мові позначало наслідки хронічного зловживання наркотиками – "burnout" (Maslach, & Schaufeli, 2018). Приблизно в той самий час до вивчення феномену "вигорання" долучилась американська соціальна психологиня Христина Маслач, яку вважають однією із найавторитетніших науковиць у цьому напрямі. Вона та її група працювали над проблемою дослідження когнітивних здібностей людей, які перебували у стресовому стані. У результаті було отримано висновки, що досліджувані феномени (особливо дегуманізація, з метою самооборони, та ізольоване ставлення) впливають на професійну ідентифікацію та поведінку працівників. Автор випадково виявила, що юристи називають цей феномен терміном "burnout", і почала використовувати його в подальших дослідженнях, акцентуючи увагу на втомі, емоційному перевантаженні, психологічному дистанціюванні та замкненості, цинічному ставленні та почуттях особистої недолугості ремпонтентів (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). У психіатричному напрямі цей феномен розглядався в роботах А. Адлера, Д. Малана, С. Мейера,

© Миколайчук Олена, 2024

А. Морроу, С. Хобфолла та інших. Теоретичним підґрунтям переважної більшості досліджень вигорання Р. Лазаруса (Lazarus, 1966), Р. Розенмана та М. Фрідмана (Friedman, & Rosenman, 1974) стала теорія стресу як загального адаптаційного синдрому, що критично необхідний кожній живій істоті як мобілізація сил і резервів організму для відновлення порушеного гомеостазу Ганса Сельє (Selye, 1974). Синдром вигорання крізь призму поняття "маскована депресія" ("депресія виснаження") тлумачили Д. Бек (Beck, 1961), П. Кієльхольц (Kielholz, 1973) та інші. У сучасній психологічній науці цей синдром був широко досліджений у різних контекстах, зокрема: численними є дослідження емоційного вигорання в галузі правоохоронної діяльності (І. Андрух, Т. Грубі, Т. Кодлубовська, А. Костюк, Л. Леженіна, С. Ларіонов, П. Приходько, Л. П'янківська, М. Яроменок та ін.); екстремальної та кризової психології (О. Блінов, В. Боснюк, Ю. Ковровський, С. Куфлієвський, В. Лефтеров, С. Миронець, О. Мірошніченко, Н. Оніщенко, Є. Потапчук, О. Сафін, О. Тімченко, О. Хайрулін та ін.); освітньо-педагогічної діяльності (Н. Грисенко, Ю. Жогно, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, Т. Колтунович, М. Корольчук, А. Погрібна, Л. Тишук, Н. Чепелева та ін.), соціальної роботи (О. Главацька, В. Перхайло, Г. Рідкодубська, О. Романовська та ін.); діяльності медичних працівників (Е. Алтінтас, С. Бержо, П. Білецький, Т. Вежновець, І. Коваль, Ф. Лесах, Л. Лотоцька-Голуб, Д. Шкурупій та ін.) тощо. Багаторічний досвід досліджень привів до кращого розуміння феномену, визначаючи його насамперед, як негативний ефект обмеженого спектра професій, орієнтованих на надмірне когнітивне навантаження в процесі міжособистісної комунікації. Останні дослідження стосуються вивчення цього феномену в контексті теорії самовизначення (Self-Determination Theory, SDT), яка вивчає, як люди досягають особистісного розвитку та підтримують психологічне благополуччя. Задоволення трьох ключових психологічних потреб, таких як: автономія (бажання людини контролювати власні дії та приймати рішення, виходячи з власних бажань і цінностей); компетентність (потреба відчувати себе здатним і ефективним у своїй діяльності, долати виклики та досягати успіху) та соціальна пов'язаність (потреба відчувати зв'язок з іншими, належність до спільноти та підтримку від оточуючих) мають вирішальне значення для внутрішньої мотивації та благополуччя людини (Deci, & Ryan, 2000). Якщо ці потреби не задовольняються, може виникати зниження мотивації, апатія або певні психологічні проблеми. У дослідженні А. Олафсена переживання фрустрації стосовно своєї компетентності на роботі було пов'язане з вищим рівнем стресу, що передбачало появу соматичних симптомів та емоційного виснаження (Olafsen et al., 2017). Концепція провини як просоціальної емоції з адаптивним значенням також сумісна з останніми еволюційними гіпотезами про багаторівневий конструкт емоційного виснаження (Wilson, D., & Wilson, E., 2008). На сьогодні існує дефіцит досліджень щодо вивчення феномену емоційного вигорання в контексті мотиваційної теорії, особливо серед військовослужбовців. Тому вважається доцільним розкрити вплив мотиваційного компонента на формування та прояви визначеного вище феномену через континууми задоволення-фрустрації означених психологічних потреб, враховуючи вплив відчуття провини.

Методи

У дослідженні використано теоретичні методи, а саме: аналіз наукової літератури та ситуації з проблеми вигорання серед військовослужбовців для обґрунтування актуальності, визначення мети та завдань

дослідження, порівняння методик – з метою обґрунтування доцільності використання психометричних інструментів, узагальнення, систематизація – для підготовки заключного розділу дослідження, формування висновків та пропозицій. Емпіричний інструментарій, а саме: опитувальник для вимірювання вигорання Burnout Assessment Tool (BAT), опитувальник – шкала задоволення основних психологічних потреб і розчарування (The basic psychological Need Satisfaction and Frustration Scale BPNSFS), опитувальник самооцінки міжособистісної провини (Interpersonal Guilt Rating Scale – 15s, IGRS-15s) було використано для збору даних з метою проведення подальшого аналізу особистісних та професійних факторів; методи математичної статистики (описова, кореляційний аналіз, факторний аналіз).

Результати

У дослідженні прийняли участь 404 діючих військово-службовці ЗС України (Повітряні сили, включаючи війська зв'язку та підрозділи протиповітряної оборони; Сухопутні війська, курсанти ВВНЗ) віком від 18 до 58 років (табл. 1). Опитування було проведене добровільно та анонімно шляхом заповнення гугл-форми у зручний для себе час. Обсяг вибірки було визначено за формулою для визначення розміру вибірки з рівнем надійності 95 %, похибкою вибірки 5 %, очікуваною часткою 0,5 (50 %). Крім того, додатково було додано 5 % через імовірність того, що анкети не будуть заповнені повністю.

Демографічна анкета містила запитання щодо віку, статі, освіти, наявності дітей, тривалості перебування на військовій службі, участі в бойових діях та релігійну приналежність. Психометричним інструментом оцінювання вигорання було обрано опитувальник Burnout Assessments Tool (BAT). Це відносно новий інструмент, адаптований у багатьох країнах світу і призначений для діагностики цього феномену за наявності чотирьох основних базових симптомів – виснаження, відчуження, когнітивних та емоційних порушень, а також двох вторинних – психологічних та психосоматичних скарг. У цьому дослідженні було використано скорочену україномовну адаптацію BAT, які містить 23 основних запитання, де ступінь прояву певних характеристик оцінюється респондентом за 5-бальною шкалою Лайкерта з градацією від "ніколи" до "завжди" (Schaufeli, de Witte, & Desart, 2019).

Із метою визначення задоволення базових психологічних потреб, що є основою для людської мотивації відповідно до теорії самовизначення (Deci, & Ryan, 2000), було використано шкалу задоволення основних психологічних потреб і розчарування The basic psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS). Цей інструмент містить 24 пункти й оцінює континуум від задоволення до розчарування трьох основних психологічних потреб – автономії, компетентності та спорідненості (відносин).

Несвідомі (імпліцитні) характеристики міжособистісної провини визначались за допомогою шкали міжособистісної провини – 15 (Interpersonal Guilt Rating Scale-15, IGRS-15), яка є надійним і ефективним емпіричним інструментом. Опитувальник складається із 15 запитань, що складає трифакторну структуру міжособистісної провини, а саме, почуття провини тих, хто вижив, загальне почуття провини (шкали сепарації та всеохопної відповідальності) і неприязнь до себе. Кожен пункт оцінюється за 5-бальною шкалою оцінок, від 1 – зовсім не репрезентативний до 5 – повністю відповідає переконанням.

Статистичний аналіз містив параметричну і непараметричну описову статистику залежно від характеру даних, проводився із застосуванням програмного забезпе-

чення SPSS, Statistica 8.0. та Jamovi 2.3.21 (scatr 1.2.0, statcat 1.0.2). Аналіз описових статистик окремих тверджень шкал і внутрішньої надійності тверджень здійснювався за критеріями Альфа Кронбаха та Омєги МакДональда. Для перевірки відповідності нормальному закону розподілу всіх числових параметрів і балів використовувався критерій Колмогорова–Смирнова.

Вигорання (сумарні бали за чотири субшкали – виснаження, відчуження, когнітивні порушення та емоційні порушення), загальна провина, задоволення особистих потреб відповідно до мотиваційної теорії аналізувалися згідно з віком військовослужбовців, які були розділені на чотири вікові групи (18–28, 29–38, 39–48, 49–58 років). За кількістю сумарних балів субшкал емоційного вигорання респонденти були розподілені на три групи – із високим, середнім і низьким рівнем вигорання, у межах яких порівнювались основні показники теорії самовизначення (фрустрації, задоволеності та провини). Було отримано результати, які свідчать про те, що більшість

розрахованих параметрів мають ненормальний розподіл (z було більше ніж 1,96 і $p < 0,05$), тому в подальшому аналізі було використано непараметричні методи.

Аналізуючи надійність шкал інструментарію було виявлено, що всі опитувальники мають задовільні психометричні властивості, зокрема: в опитувальнику IGRS-15 загальний показник альфа Кронбаха становить 0,756 (омєги МакДональда – 0,762), в опитувальнику BPNSFS відповідно 0,610 (0,709); опитувальник BAT має 0,873 (0,971), що свідчить про високу внутрішню узгодженість тверджень. Аналіз шкали надійності анкет також підтвердив високу узгодженість та надійність. При порівнянні всіх числових ознак і балів, отриманих під час відповідей на опитувальники, було встановлено, що значущих відмінностей за статтю не було, тому для подальшого аналізу найбільш важливим було те, що респонденти обох статей не відрізняються за середнім віком, що в подальшому дало можливість порівнювати їх за іншими ознаками (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісно-якісна характеристика військовослужбовців-респондентів

Показник		Стать / гендер		Загальна кількість	χ^2	p
		чоловік	жінка			
Вік	18–28	103	25	128	3,903	0,01*
		32,1 %	30,1 %	31,7 %		
	29–38	106	20	126		
		33,0 %	24,1 %	31,2 %		
	39–48	84	29	113		
Освітній рівень	базова середня	26,2 %	34,9 %	28,0 %	14,365	0,01*
		28	9	37		
	бакалавр	8,7 %	10,8 %	9,2 %		
		84	19	103		
	магістр	26,2 %	22,9 %	25,5 %		
		52	23	75		
	доктор філософії	16,2 %	27,7 %	18,6 %		
		88	30	118		
	професійно-технічна	27,4 %	36,1 %	29,2 %		
		3	1	4		
Сімейний стан	не одружений/на	0,9 %	1,2 %	1,0 %	18,299	0,01*
		94	10	104		
	одружений/на	29,3 %	12,0 %	25,7 %		
		98	24	122		
	розлучений/на	30,5 %	28,9 %	30,2 %		
Професійна приналежність	Повітряні сили	200	42	242	22,917	0,01*
		62,3 %	50,6 %	59,9 %		
	підрозділи ППО	22	13	35		
		6,9 %	15,7 %	8,7 %		
	Сухопутні війська	1	4	5		
		0,3 %	4,8 %	1,2 %		
	курсанти ВВНЗ	147	34	181		
Загальна кількість	курсанти ВВНЗ	45,8 %	41,0 %	44,8 %		
		93	16	109		
	курсанти ВВНЗ	29,0 %	19,3 %	27,0 %		
		69	18	87		
	курсанти ВВНЗ	21,5 %	21,7 %	21,5 %		
		12	15	27		
	курсанти ВВНЗ	3,7 %	18,1 %	6,7 %		
Загальна кількість		321	83	404		
		100,0 %	100,0 %	100,0 %		

Примітка: * $p < 0,01$.

Зважаючи на специфіку професії більшість респондентів чоловіки – 321 (79,5 %), жінок – 83 (20,5 %); 134 військовослужбовці (33,16 %) – учасники бойових дій, із них 115 (85,82 %) – чоловіки, 19 (14,18 %) – жінки. Вік коливався від 18 до 58 років (середній вік чоловіків $34,3 \pm 9,65$, жінок $35,7 \pm 11,0$). Учасники мали від 2 місяців до 33 років досвіду проходження військової служби

(середнє значення для чоловіків – $5,3 \pm 6,98$ роки, у жінок – $11,1 \pm 9,33$). Респонденти мали достатньо високий освітній рівень, більшість із них мають базову вищу та вищу освіту (магістр / спеціаліст або бакалавр) – 193 особи (47 %), лише 25 % мають базову середню освіту ($\chi^2 = 14,365$, $p < 0,01$). Одружених військовослужбовців значно більше (59,9 %) порівняно з іншими категоріями

відповідно до сімейного стану ($\chi^2 = 18,299$, $p < 0,01$). За приналежністю до родів військ більшість військовослужбовців із Повітряних сил, включаючи підрозділи

протиповітряної оборони (вогневі мобільні групи), найменша кількість курсантів ВВНЗ ($\chi^2 = 22,917$, $p < 0,01$), графічно це зображено на рис. 1.

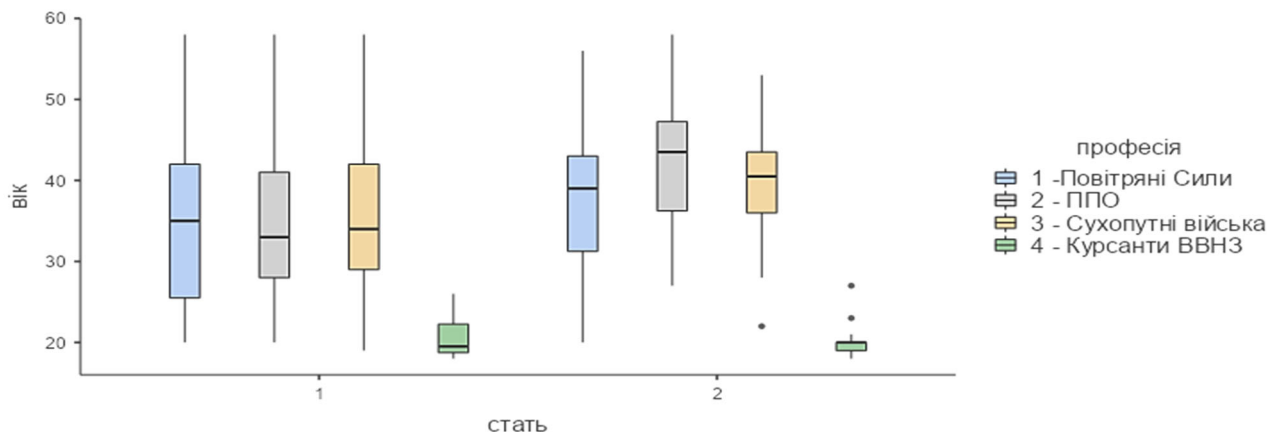


Рис. 1. Розподіл респондентів за статтю (1 – чоловіки, 2 – жінки), віком та професією

Під час проведення аналізу було встановлено, що 64 % респондентів (261 особа) мають середній рівень емоційного вигорання, 9 % (36 осіб) – високий та 27 % (107 осіб) – низький рівень. Причому серед проявів емоційного вигорання військовослужбовців переважає компонент "виснаження", що, зважаючи на умови сьогодення, було достатньо передбачувано, адже у процесі протистояння негативним подіям відбувається критична втрата психічних і фізичних ресурсів. Наступним компонентом є "відчуження", що проявляється у вигляді зниження соціальної активності, обмеженні контактів та погіршенні якості виконання професійних

обов'язків. Прояви "емоційних та когнітивних порушень" мають приблизно однаковий рівень прояву й індукують надмірну вимогливість та незадоволення собою, зниження цінності та редукцію професійної діяльності, почуття провини за власні негативні прояви, зниження автономії мотивації, коли людина відчуває, що вона нічого не вирішує і не може змінити тощо. На рис. 2 графічно зображено компоненти емоційного вигорання військовослужбовців за опитувальником ВАТ. Описову статистику компонентів емоційного вигорання та фасет мотиваційної теорії наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Фрагмент описової статистики інструментарію

	Мін.	Макс.	Середнє	Стандартна похибка	Медіана	25-й перцентиль	75-й перцентиль
Провина вцілілого	5,0	24,0	10,829	3,5235	11,000	9,000	13,000
Розлука / неояльність	4,0	20,0	11,139	3,3984	11,000	9,000	13,000
Надмірна відповідальність	3,0	15,0	7,745	2,6986	8,000	6,000	9,000
Загальна вина	7,0	33,0	18,884	5,0647	19,000	15,000	22,000
Ненавість до себе	3,0	13,0	5,156	2,1970	4,5000	3,000	6,000
Автономія (задоволеність)	4,0	20,0	13,785	3,5477	14,000	12,000	16,000
Автономія (фрустрація)	4,0	20,0	12,324	3,6763	12,000	10,000	15,000
Спорідненість (задоволеність)	4,0	20,0	15,295	3,5329	16,000	13,000	18,000
Спорідненість (фрустрація)	4,0	20,0	7,864	3,3451	8,000	4,000	8,000
Компетентність (задоволеність)	4,0	20,0	15,666	3,1591	16,000	13,250	18,000
Компетентність (фрустрація)	3,0	15,0	6,319	2,6658	6,000	4,000	8,000
Виснаження	8,0	40,0	21,178	7,3243	20,000	16,000	25,750
Відчуження	5,0	25,0	11,262	4,1331	11,000	8,000	14,000
Когнітивні порушення	5,0	25,0	10,512	4,4929	10,000	7,000	13,000
Емоційні порушення	5,0	25,0	11,035	4,8821	10,000	7,000	14,000
Загальне вигорання	23,0	110,0	53,98	18,4253	52,000	40,000	64,000

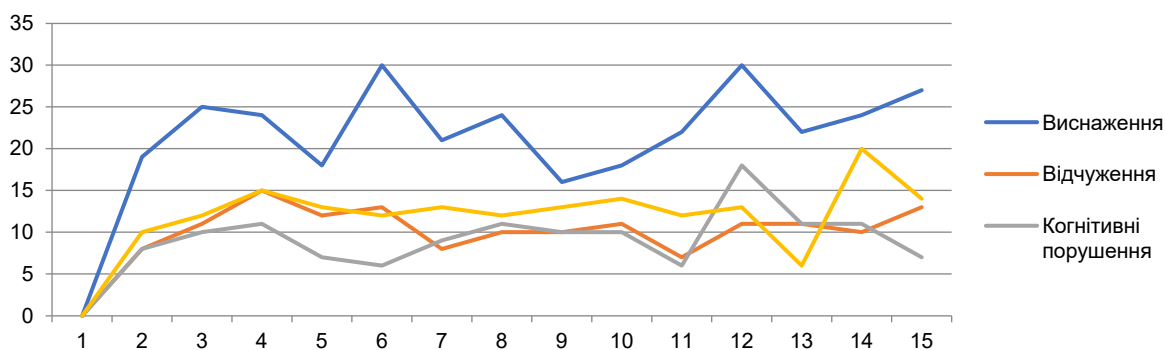


Рис. 2. Графічне зображення компонентів емоційного вигорання військовослужбовців

На основі однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA) результатів опитування та віком респондентів було зроблено висновок, що майже в усіх змінних є статистично значущі відмінності між групами, а саме: нелояльність ($F = 3,673$, $p = 0,012$), надмірна відповідальність ($F = 7,116$, $p = 0,000$), загальна вина ($F = 6,895$, $p = 0,000$), автономія задоволеність ($F = 6,036$, $p = 0,000$), спорідненість задоволеність ($F = 5,012$, $p = 0,002$), відносини фрустрація ($F = 3,209$, $p = 0,023$), компетентність задоволеність ($F = 4,849$, $p = 0,003$), компетентність фрустрація ($F = 9,959$, $p = 0,000$). Найменш лояльними до себе, з надмірною відповідальністю та загальною виною, виявились військовослужбовці віком 39–48 років; найбільш задоволеними своєю автономією, спорідненістю та компетентністю виявились представники групи віком 48–59 років; найменш задоволені своїми стосунками

та мають фрустрацію стосовно своєї компетентності молоді люди віком 18–29 років. Результати компонентів емоційного вигорання представлено в табл. 3, причому в усіх групах є статистично значуща різниця за субшкалами ($p < 0,05$). Найвищий рівень вигорання за усіма компонентами, включаючи загальний рівень, було виявлено у наймолодшій групі військовослужбовців (18–28 років). Стосовно кореляцій між перерахованими вище компонентами та освітнім рівнем – надмірна відповідальність, але при цьому задоволеність своєю компетентністю характерна військовослужбовцям з другим рівнем вищої освіти та першим науковим ступенем ($F = 4,370$, $p = 0,002$), найбільші показники неповаги до себе були у респондентів з базовою середньою освітою ($F = 5,546$, $p = 0,000$), ця ж категорія мала найвищий рівень виснаження, відчуження, когнітивних та емоційних порушень.

Таблиця 3

Кореляції між показником загального вигорання та віком

Показник		N	X	SD	F	p
Загальне вигорання	18–28	128	58,844	20,2019	4,944	,002
	29–38	126	51,817	17,1848		
	39–48	113	52,681	17,0038		
	49–59	37	48,568	17,3166		
	Total	404	53,988	18,4253		

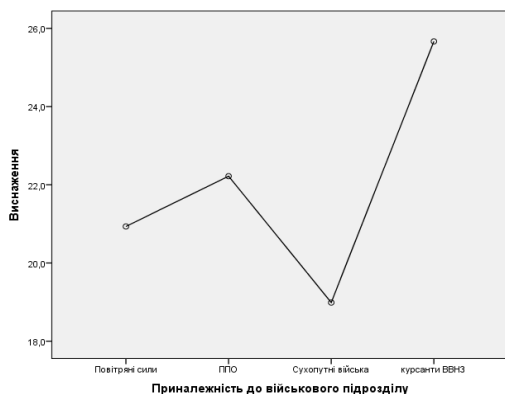
Під час кореляційного аналізу професійної приналежності було виявлено найбільшу кількість респондентів із проявами емоційного вигорання серед курсантів ВВНЗ та у представників підрозділів протиповітряної оборони Повітряних сил ($F = 6,562$, $p = 0,000$), причому саме у цих категорій найвищі прояви всіх компонентів емоційного вигорання, особливо виснаження. Це пов'язано з тим, що представники протиповітряної оборони (військовослужбовці мобільних вогневих груп) мають надмірне

навантаження через цілодобову роботу (переважно в нічний час) по захисту повітряного простору від крилатих ракет та ударних БпЛА типу "Shahed" тощо (табл. 4). Курсанти ВВНЗ, окрім того, що мають виснаження через надмірне когнітивне навантаження, найменш задоволені своєю компетентністю та мають сумніви щодо якісного виконання ними професійних обов'язків (рис. 3).

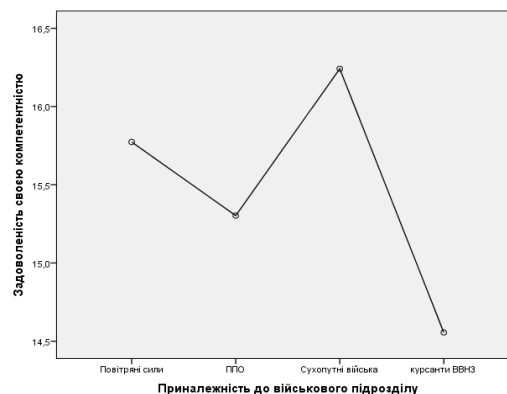
Таблиця 4

Кореляції між загальним показником вигорання (виснаженням) і професійною приналежністю

Показники		N	X	SD	F	p
загальна БАТ	Повітряні сили	181	53,039	17,9398	6,562	0,000
	ППО	109	56,229	18,3967		
	Сухопутні війська	87	49,425	16,7607		
	Курсанти ВВНЗ	27	66,000	21,2639		
	Total	404	53,988	18,4253		
виснаження	Повітряні сили	181	20,934	7,4174	7,081	0,000
	ППО	109	22,220	6,5946		
	Сухопутні війська	87	18,989	6,9240		
	Курсанти ВВНЗ	27	25,667	8,3344		
	Total	404	21,178	7,3243		



а)



б)

Рис. 3. Графіки кореляцій між приналежністю до військового підрозділу і показником виснаження (а) та задоволеністю своєю компетентністю (б)

У табл. 5 наведено статистично значущі кореляції між загальним показником вигорання та компонентами мотиваційної теорії. За результатами опитувальника BAT було сформовано три групи респондентів з низьким, середнім і високим рівнями емоційного вигорання. Зі

зростанням показників задоволеності (автономії, спорідненості та компетентності) рівень вигорання зменшувався, і навпаки, відчуття фрустрації, розчарування у стосунках та у своїх здібностях, відсутність компетентності збільшують рівень вигорання.

Таблиця 5

Кореляції між емоційним вигоранням та компонентами мотиваційної теорії

Показники		N	X	SD	F	p
Автономія задоволення	низький	107	15,505	3,3290	4,846	,003
	середній	262	13,565	3,1467		
	високий	35	10,171	3,9369		
	Total	404	13,785	3,5477		
Автономія фрустрація	низький	107	10,009	3,1964	6,475	,000
	середній	262	12,683	3,2405		
	високий	35	16,714	3,1676		
	Total	404	12,324	3,6763		
Стосунки фрустрація	низький	107	5,897	2,2316	5,924	,001
	середній	262	8,130	2,9214		
	високий	35	11,886	4,7140		
	Total	404	7,864	3,3451		
Компетентність фрустрація	низький	107	4,458	1,6153	5,432	,001
	середній	262	6,626	2,2805		
	високий	35	9,714	3,5610		
	Total	404	6,319	2,6658		

Щоб оцінити, які основні фактори мотиваційної теорії та провини найбільше впливають на розвиток емоційного вигорання і скільки відсотків варіації пояснює кожен фактор, було проведено факторний аналіз. У нашому випадку перші чотири компоненти мають власні значення більше 1 (4,807; 2,482; 1,272; 0,726). Причому перший компонент пояснює 40,06 % варіації, другий додає ще 20,68 %, що в сумі дає 60,73 %, третій плюс 10,6 %, доводячи загальне пояснення варіації до 71,33 %, четвертий компонент додає 6,05 %, що в сумі дає 77,38 %.

Таким чином, перші чотири компоненти разом пояснюють 77,38 % всієї варіації, що є високим показником для моделі. Після обертання (метод Varimax) компоненти перерозподіляють варіацію, але результати змінюються не значно (перший фактор – 34,38 %, другий – 21,44 %, третій – 15,51 %, четвертий – 6,05 %) і разом вони пояснюють ті ж 71,33 %, але після обертання кожен компонент чіткіше відображає певні аспекти вигорання (рис. 4).

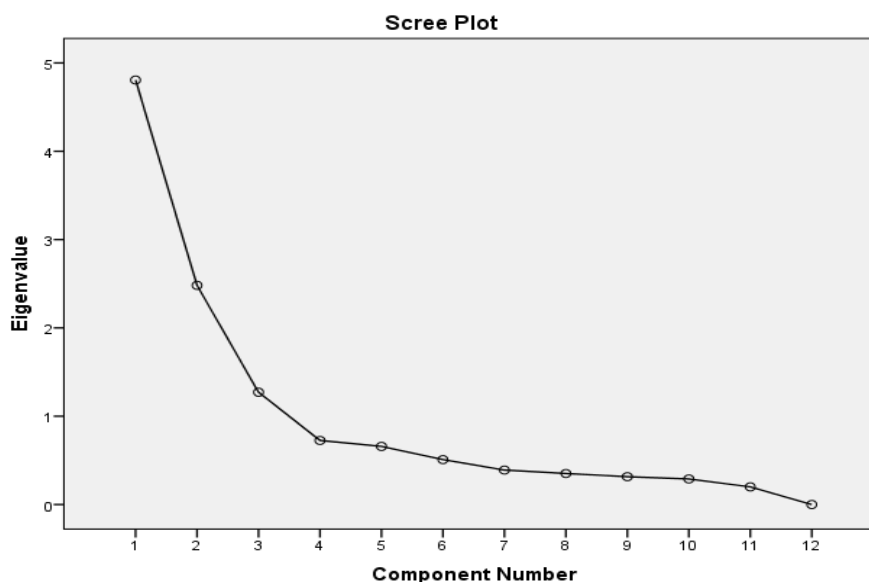


Рис. 4. Факторний аналіз емоційного вигорання військовослужбовців

Військовослужбовці часто стикаються з такими унікальними стресовими факторами, як бойові операції, високі фізичні та психологічні навантаження, а також соціальні та емоційні виклики. Виходячи з цього, ми можемо переосмислити назви факторів, що відображають аспекти емоційного вигорання в цьому контексті. *Перший*

компонент (34,38 %) (загальне виснаження): це найсильніший фактор, що пояснює найбільшу частку варіації. Змінні з високими навантаженнями (.813; .858; .844; .809) можуть відображати загальну втому, виснаження як фізичне, так і психологічне, що є основною ознакою емоційного вигорання. У військовослужбовців це може

проявлятися через тривалі фізичні та психоемоційні навантаження, такі як участь у бойових операціях або навчаннях, що викликає хронічне виснаження. *Другий компонент* (21,44 %) (відповідальність під тиском): змінні (,841; ,793; ,986) можуть відображати відчуття тиску через надмірну відповідальність, важкі завдання, високі вимоги та професійну напругу. У військовій службі особлива відповідальність за життя колег та виконання важливих завдань може викликати високий рівень стресу, що посилює вигорання. *Третій компонент* (15,51 %) (втрачена продуктивність): змінні (,726; ,756; ,544) можуть свідчити про зниження продуктивності, втрату ефективності в бойових діях чи тренуваннях, що є частим проявом емоційного вигорання у військових. Це може включати зниження концентрації, погіршення здатності

приймати рішення, зниження фізичної витривалості та фізичну втому, що призводить до погіршення їхньої бойової чи службової діяльності. *Четвертий компонент* (6,05 %) (соціальна ізоляція): змінні (,739; ,874) може бути пов'язаний з емоційним відчуженням, коли військовослужбовець відчуває провини вцілілого, має підвищені вимоги до себе, стає байдужим до оточуючих, починає відсторонюватися від колег, своїх завдань або навіть відчувати байдужість до результатів своєї роботи. Це характерна риса емоційного вигорання, коли виникає емоційна дистанція від подій і людей, що призводить до ізоляції та втрати емоційного зв'язку (табл. 6). Ці компоненти краще відображають специфіку емоційного вигорання військовослужбовців і пов'язані із характерними факторами цього феномену в умовах військової служби.

Таблиця 6

Факторний аналіз емоційного вигорання військовослужбовців

	Component			
	1	2	3	4
Провина вцілілого	,129	,448	,056	,739
Розлука/непопулярність	,165	,841	-,041	-,002
Надмірна відповідальність	-,112	,793	,122	,150
Загальна вина	,051	,986	,038	,079
Ненавість до себе	,160	-,011	,151	,874
Автономія (фрустрація)	,393	,206	,726	-,118
Спорідненість (фрустрація)	,291	-,056	,756	,349
Компетентність (фрустрація)	,436	-,004	,544	,382
Виснаження	,813	,091	,376	-,015
Відчуження	,858	,019	,173	,078
Когнітивні порушення	,844	,009	,123	,248
Емоційні порушення	,809	,055	,318	,172

Дискусія і висновки

У цьому дослідженні взяли участь 404 військовослужбовці ЗС України. Більшість респондентів – здорові, одружені чоловіки, віком понад 30 років, із вищою освітою (бакалавр / магістр). Більшість представників була із Повітряних сил (війська зв'язку), включаючи мобільні вогневі групи, які належать до підрозділів протиповітряної оборони, найменша кількість – курсанти ВВНЗ (Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка). Кількість осіб чоловічої статі була значно вищою, ніж жіночої, що було очікувано, зважаючи на специфіку військового середовища.

Більшість військовослужбовців мають середній і низький рівень емоційного вигорання, серед компонентів переважає виснаження та відчуження, що виникає внаслідок надмірних когнітивних та емоційних навантажень. За віком виснаження було найвищим у військовослужбовців до 30 років, причому ця ж категорія найбільше не задоволена своїми стосунками та мають фрустрацію стосовно своєї компетентності. Надто вимогливими, з надмірною відповідальністю та загальною виною виявились військовослужбовці віком 39–48 років, а найбільш задоволеними своєю автономією, спорідненістю та компетентністю виявились представники групи віком 48–58 років. Причому найвищі показники неповаги до себе були у респондентів з базовою середньою освітою, ця ж категорія мала найвищий рівень виснаження, відчуження, когнітивних та емоційних порушень.

Професійні військовослужбовці під час своєї службової діяльності піддаються впливу значної кількості стресових факторів, які є результатом перманентних підвищених вимог (ненормований робочий день, включаючи нічний час, виконання завдань у стресових умовах із ризиком для життя, обмеження відпусток, вихідних, часті

ротації, неможливість спланувати свій графік, відсутність вибору виконання завдань, розлука з родиною тощо). Курсанти та молоді офіцери повинні дотримуватись субординації та виконувати завдання, з якими вони не згодні, що також є додатковим стресовим фактором. Проблемні та напружені стосунки у військовому колективі викликають стресові наслідки, які індукують емоційну перевтому та виснаження. Старші військовослужбовці мають вищі посади в підрозділах і менше питань із непокорю, однак, іноді стресовим компонентом для них є проблеми з прийняттям технологічних інновацій і складність у засвоєнні нової інформації.

Розвиток виснаження – це процес, який починається із фізичної, а потім і психічної втоми, що призводить до зниження працездатності і, як наслідок, зникає мотивація до виконання будь-яких робіт. У нашому дослідженні ми виявили статистично значущі зв'язки з компонентами мотиваційної теорії. Виявлено сильні позитивні кореляції вигорання та фрустрацію автономії, спорідненості, компетентності та загальної провини. Тобто вигорання розвивається, коли задоволеність від роботи знижується через фінансові та соціальні наслідки, неможливість вирішення цих проблем, відчуття безвиході. Невідповідність між високими вимогами та індивідуальними можливостями, які нижчі чи вищі за індивідуальні потенціали, розчаровують їх, викликають незадоволення і стійку активацію стресової осі. Задоволеність своєю автономією (можливість приймати рішення), спорідненість (стійкими стосунками) та компетентністю має сильні негативні кореляції з виснаженням та вигоранням. Це виникає, коли в колективі панує доброзичлива атмосфера, гарне міжособистісне спілкування, відчувається підтримка начальників та з'являється усвідомлення успішного виконання професійної діяльності.

У результаті було встановлено, що емоційне (професійне) вигорання військовослужбовців – багатовимірний феномен, що зумовлений впливом таких факторів, як загальне фізичне та емоційне виснаження, виконання професійної діяльності під тиском з надмірною відповідальністю, втрата продуктивності через неможливість особисто приймати рішення, враховуючи зовнішні та внутрішні чинники та соціальну ізоляцію через примусову розлуку з родиною та емоційну депривацію. Все це супроводжується втратою мотивації, відчуттям безпорадності, цинізмом та зниженням почуття особистої компетентності з поступовою появою психологічних та психосоматичних скарг.

Перспективами подальшого дослідження вбачається виявлення кореляційних зв'язків з іншими соціально-демографічними показниками та особистісними якостями з метою створення ефективних превентивних та психокорекційних програм підтримки ментального здоров'я військовослужбовців ЗС України.

Список використаних джерел

- Beck, A. T. (1961). A systematic investigation of depression. *Comprehensive Psychiatry*, 2, 163–170. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(61\)80020-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(61)80020-5)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burn-Out: The High Cost of High Achievement*. Anchor Press.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). Type A behavior and your heart. Knopf.
- Kielholz, P. (1973). *Masked Depression*. Berne.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Maslach, C., & Schaufeli, W.B. (2018). Historical and conceptual development of burnout. In *Professional burnout* (pp. 1–16). CRC Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Rev. Psychol.*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>

- Olafsen, A. H., Niemiec, C. P., Halvari, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2017). On the dark side of work: a longitudinal analysis using self-determination theory. *Euro. J. Work Organ. Psychol.*, 26, 275–285. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2016.1257611>
- Schaufeli, W.B., de Witte, H., & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT)*. KU Leuven.
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Lippincott.
- Wilson, D. S., & Wilson, E. O. (2008). Evolution for the good of the group. *American Scientist*, 96, 380–389

References

- Beck, A. T. (1961). A systematic investigation of depression. *Comprehensive Psychiatry*, 2, 163–170. [https://doi.org/10.1016/s0010-440x\(61\)80020-5](https://doi.org/10.1016/s0010-440x(61)80020-5)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11, 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Freudenberger, H. J. (1980). *Burn-Out: The High Cost of High Achievement*. Anchor Press.
- Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974). Type A behavior and your heart. Knopf.
- Kielholz, P. (1973). *Masked Depression*. Berne.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Maslach, C., & Schaufeli, W.B. (2018). Historical and conceptual development of burnout. In *Professional burnout* (pp. 1–16). CRC Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Rev. Psychol.*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Olafsen, A. H., Niemiec, C. P., Halvari, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2017). On the dark side of work: a longitudinal analysis using self-determination theory. *Euro. J. Work Organ. Psychol.*, 26, 275–285. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2016.1257611>
- Schaufeli, W.B., de Witte, H., & Desart, S. (2019). *Burnout Assessment Tool (BAT)*. KU Leuven.
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Lippincott.
- Wilson, D. S., & Wilson, E. O. (2008). Evolution for the good of the group. *American Scientist*, 96, 380–389

Отримано редакцією журналу / Received: 23.10.24

Прорецензовано / Revised: 28.10.24

Схвалено до друку / Accepted: 30.10.24

Olena MYKOLAICHUK, Deputy Head

ORCID ID: 0000-0001-9208-7665

e-mail: mykolaichukolena@ukr.net

Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

PREDICTORS OF EMOTIONAL BURNOUT IN MILITARY PERSONNEL: A CORRELATIONAL ANALYSIS OF PERSONAL AND PROFESSIONAL FACTORS

Background. The relevance of studying emotional burnout in military personnel is driven by the extreme circumstances of today, considering the specific nature of military-professional activities, the influence of aggravating factors, and the growing need for effective preventive and corrective measures to support the mental health of military personnel. The purpose of the study is to examine the personal and professional factors, in the context of motivational theory, which can be predictors of this phenomenon.

Methods. The study employed both theoretical methods (analysis, comparison, generalization, systematization) and empirical methods, namely: the Burnout Assessment Tool (BAT), the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS), the Interpersonal Guilt Rating Scale – 15s (IGRS-15s), methods of mathematical statistics.

Results. The prevalence of burnout among military personnel was analyzed, along with the factor loadings of components contributing to the development of the phenomenon as a whole. A close relationship was found between the facets of motivational theory (autonomy, relatedness, competence, guilt) and emotional burnout.

Conclusions. The study identified the characteristics of emotional burnout among the Armed Forces of Ukraine personnel. Personal predictors of this phenomenon were analyzed through the motivational theory with a focus on basic need satisfaction. Frustration, guilt and self-demandingness occupy a special place among the factors contributing to this phenomenon. The importance of implementing preventive and psycho-correctional programs in military units, involving all categories of military personnel regardless of age, duration of service, or professional affiliation, is emphasized.

Keywords: burnout, guilt, motivation, autonomy, relatedness, frustration, military personnel.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.