

Анастасія К. Базиленко¹, Ірина В. Маслянікова², Оксана В. Чумакова³
**ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НА ВИНИКНЕННЯ
КОНФЛІКТІВ В КОЛЕКТИВІ ВІЙСЬКОВИХ**

У статті розглядається вплив емоційного вигорання на виникнення конфліктів у колективі військовослужбовців. Аналізується психологічна природа професійного вигорання, його основні причини та наслідки для міжособистісних стосунків у військовому середовищі. Особлива увага приділяється факторам, що сприяють розвитку конфліктних ситуацій серед військових, зокрема в умовах підвищеного стресу та бойових дій. Розглянуто можливі стратегії профілактики емоційного вигорання та шляхи зниження конфліктності у військових колективах. Представлені результати дослідження можуть бути корисними для військових психологів, командного складу та спеціалістів, які працюють із психоемоційним станом військовослужбовців.

Ключові слова: емоційне вигорання, конфлікт, військовий колектив, стрес, психологічна стійкість, профілактика.

Рис. 6. Табл. 3. Літ. 9.

DOI: 10.32752/1993-6788-2024-1-279-269-278

Bazylenko Anastasia, Maslyanikova Iryna, Chumakova Oksana
**THE INFLUENCE OF EMOTIONAL BURNOUT ON
THE EMERGENCE OF CONFLICT IN THE MILITARY TEAM**

The article examines the impact of emotional burnout on the emergence of conflicts in a military team. The psychological nature of professional burnout, its main causes and consequences for interpersonal relationships in the military environment are analyzed. Special attention is paid to factors that contribute to the development of conflict situations among the military, in particular in conditions of increased stress and combat operations. Possible strategies for preventing emotional burnout and ways to reduce conflict in military teams are considered. The presented research results may be useful for military psychologists, command staff and specialists working with the psycho-emotional state of military personnel.

Keywords: emotional burnout, conflict, military team, stress, psychological resilience, prevention.

Peer-reviewed, approved and placed: 19.09.2024.

Постановка проблеми. Сучасні військовослужбовці зазнають значного психологічного навантаження, особливо в умовах воєнного стану, бойових дій та тривалого перебування в стресових ситуаціях. Одним із найбільш поширених негативних наслідків такої діяльності є емоційне вигорання, яке може значно впливати не лише на особистісний стан військових, а й на якість міжособистісних взаємодій у військових колективах.

Актуальність даної проблематики зумовлена необхідністю глибшого розуміння взаємозв'язку між емоційним вигоранням та міжособистісними конфліктами серед військових. Дослідження цього питання дозволить розробити ефективні стратегії профілактики та корекції вигорання, що

¹ Open International University of Human Development "Ukraine". Ukraine.

² Open International University of Human Development "Ukraine". Ukraine

³ Open International University of Human Development "Ukraine". Ukraine

сприятиме зменшенню конфліктності та покращенню соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Даною проблемою займалися багато дослідників серед яких: В. Бойко, В. Васькова, Г. Гайдукевич, Г. Дубчак, Н. Гришина, М. Дойч, Є. Кузмін, Г. Лайоль, В. Лозниця, К. Левін, Г. Ложкін, А. Лутошкін, Д. Майерс, Б. Паригін, Н. Пов'якель, В. Покровський, М. Пірен, А. Русалінова, Л. Собчик, В. Шепель, С. Ємельянов та багато інших. Однак окремі аспекти залишилися недостатньо розкритими.

Мета статті. Дослідження впливу емоційного вигорання на виникнення конфліктів в колективі військових в умовах воєнного стану.

Основні результати досліджень. Синдром емоційного вигорання – це складний психофізіологічний процес, характерними рисами якого є емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження, що відбулося в результаті тривалого емоційного навантаження. У 1974 році цей феномен вперше описав німецько-американський психіатр Г. Дж. Фройденбергер і назвав його терміном burnout (у перекладі з англ. – припинення горіння) [1, 2].

Сьогодні синдром вигорання визначений у Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) під назвою «Перевтома» (код Z73.0 – проблеми, пов'язані зі складнощами управління власним життям). Вигорання являє собою специфічне поєднання симптомів, які можуть виявлятися і в інших станах, синдромах, хворобах. ВООЗ характеризує вигорання як стан фізичного й емоційного виснаження у відповідь на стрес, пов'язаний з виконанням професійних вимог, що виявляється у порушеннях продуктивності роботи, втомі, безсонні, депресії, вживанні алкоголю та/чи інших наркотичних речовин, які викликають залежність, для тимчасового полегшення. Подібним чином Інститут загального контролю стресу (США) трактує вигорання як повільне виснаження і втрату емоційної, когнітивної та фізичної енергії, механізмів захисту, внутрішніх ресурсів суб'єкта, що зумовлене довготривалим стресом та надмірними вимогами [3, 4].

Емоційне вигорання часто пов'язане з емоційним виснаженням через роботу, навчання чи інші серйозні життєві стреси. Це часто розвивається через міжособистісні конфлікти та стрес. По суті, емоційне вигорання – це накопичений стрес, який змушує людей відчувати тривогу, знерухомлення та емоційне перевантаження [5].

Зазначимо наступні стадії виникнення емоційного вигорання в цілому [6, 7]:

1) перша стадія – прояви окремих збоїв на рівні виконання функцій та довільної поведінки. Науковці виділяють наступні симптоми: забування (наприклад, чи внесені потрібні записи в облікову документацію, чи здійснені задекларовані перевірки завдань, чи отримано відомість до початку екзамену; збої у виконанні будь яких рухових дій тощо). Побоювання помилитися супроводжується підвищеним контролем та багаторазовою перевіркою і, навіть переперевіркою, виконання певних дій на тлі відчуття нервово-психічного напруження.

2) друга стадія – має місце зниження інтересу до роботи, зникає бажання спілкуватись з оточуючими, зростає апатія, втома, підвищена дратівливість тощо.

3) третя стадія є власно емоційним вигоранням, на даній стадії повністю втрачається інтерес до роботи та життя в цілому, з'являється байдужість, емоційне отупіння, повністю відсутнє бажання бачити людей та спілкуватись із ними, а також має місце відчуття повної постійної знесиленості.

Слово «колектив» походить від латинського «collectivus», що означає «зібраність». Це певна цілісність, що зберігає недоторканність кожної індивідуальності, включеної в неї. У складі термінів лежить зв'язок, який з'єднує людей у єдиний соціальний організм. В армії дух колективу відображений такими поняттями, як «товариство» і «військове братерство». Військова психологія розглядає військовий колектив як якусь організовану військову спільність, де відбувається об'єднання військових на основі спільних ідей, спільності служби, статутної та бойової діяльності, підпорядкування старшим за званням тощо. Відмінними ознаками військового колективу є:

1. Високий рівень ідейності та дисциплінованості, і, внаслідок цього, здатність військовослужбовців автономно виконувати поставлені завдання військового, службового та навчального характеру.

2. Військовий колектив являє собою унікальну соціальну спільність, мета якої - захист Батьківщини. Внаслідок цього, така спільність характеризується єдністю в розумінні свого священного військового обов'язку, а також має серйозні тенденції до групового прийняття рішень і групового мислення, своєрідної колективістської психології.

Розглядаючи особливості емоційного вигорання як психологічної проблеми, важливо зазначити, що військовослужбовці, які у процесі професійної діяльності стикаються з великою кількістю негативних ситуацій, що впливають на їх психоемоційний стан, є особливо схильними до виникнення емоційного вигорання та інших негативних ситуацій, що погіршують їх загальне психологічне благополуччя та виконання професійних обов'язків.

Військові колективи також характеризуються тим, що службовці змушені виконувати досить одноманітну діяльність, довгий час перебувають у закритих і обмежених умовах міжособистісної взаємодії. Більша частина колективу перебуває в розлуці зі своєю сім'єю, тривалий час не можуть бачити, спілкуватися з рідними, близькими [9].

Д. Лебідь виокремлює наступні фактори виникнення емоційного вигорання у військовослужбовців [8]:

- правова регуляція професійної діяльності;
- гіпервідповідальність за виконання та результати виконання посадових обов'язків;
- умови здійснення професійної діяльності;
- наявність невизначених або неконкретизованих обов'язків;
- екстремальні умови професійної діяльності.

Окрім цього, симптомами емоційного вигорання у військовослужбовців є [8]:

- редукція професійних обов'язків;
- неадекватне виборче емоційне реагування, емоційний дефіцит;
- розширення сфери економії емоції і емоційна відстороненість;

- тривога і депресія, деперсоналізація;
- переживання психотравмуючих обставин.

Враховуючи усе це, підкреслимо наступні наслідки емоційного вигорання для військовослужбовців:

- погіршення психоемоційного стану;
- зниження мотивації до професійної діяльності, що може мати негативні наслідки для успіхів військовослужбовців;
- підвищення агресивності;
- зростання кількості конфліктів;
- ймовірність виникнення тривожно-депресивних розладів тощо.

Отже, дослідивши наслідки емоційного вигорання для військових, слід зазначити, що емоційне вигорання може впливати на виникнення конфліктів серед військовослужбовців. З огляду на це, важливо дослідити, наскільки емоційне вигорання може впливати на виникнення конфліктів серед військових.

Для визначення проявів емоційного вигорання та їх впливу на виникнення конфліктів були використані спеціальні психодіагностичні методики: діагностики рівня емоційного вигорання за В. В. Бойко, визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, визначення схильності військових до конфліктної поведінки К. Томаса. Дослідження проводилось на базі Департаменту ресурсного забезпечення (а саме автотранспортної служби), Департаменту посиленої охорони та Центру медичного забезпечення Управління державної охорони України. У дослідженні взяло участь 38 осіб віком від 21 до 57 років.

Проведене за методикою В.В. Бойка опитування щодо рівня емоційного вигорання серед військовослужбовців показало наступні результати (рис. 1, рис. 2).

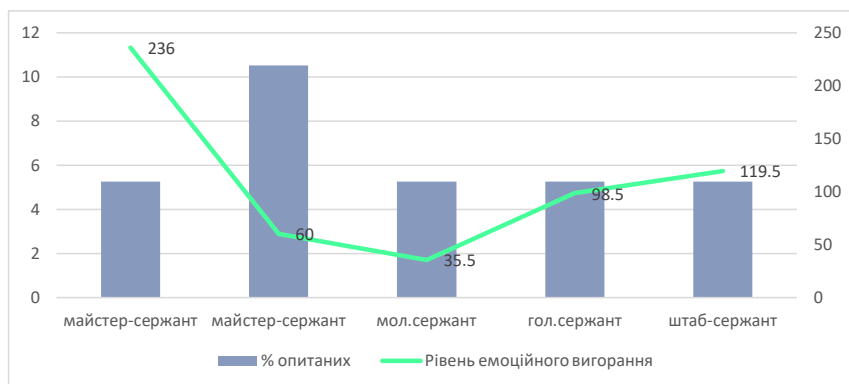


Рис. 1. Аналіз рівня емоційного вигорання сержантського складу за опитувальником Бойка, розроблено авторами

Узагальнивши і проаналізувавши дані, можна зробити висновок що найвищий рівень емоційного вигорання мають жінки (як сержанти, так і офіцери), а також чоловіки - у випадку сержантського складу це вікова група

25-32 р, серед офіцерів найбільший рівень емоційного вигорання мають чоловіки з вікової групи 29-47 років. Загалом у чоловіків старшого офіцерського складу (майори, підполковники та полковники) рівень емоційного вигорання менш виражений ніж у чоловіків - сержантів.

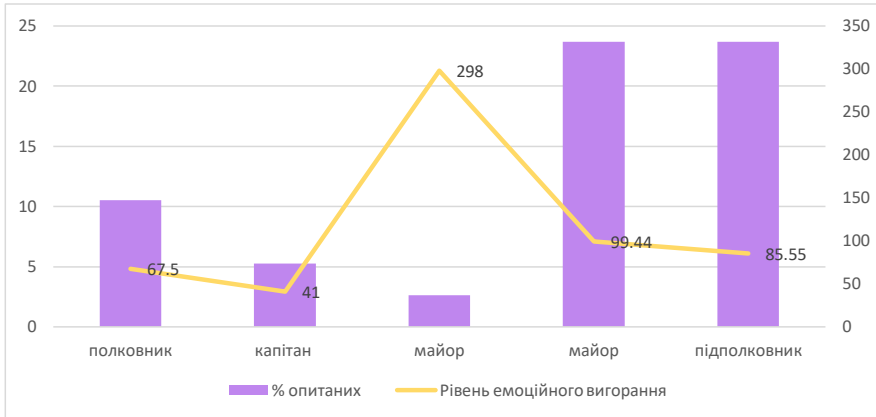


Рис. 2. Аналіз рівня емоційного вигорання офіцерського складу за опитувальником Бойка, розроблено авторами

За допомогою наступної методики «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова в роботі було проведено інтегральну діагностику психічного «вигорання», що включає різні підструктури особистості (рис. 3, 4).

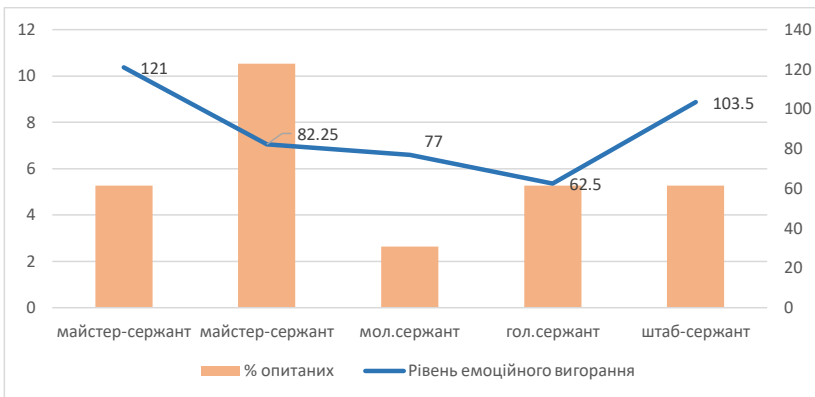


Рис. 3. Аналіз рівня емоційного вигорання сержантського складу за методикою О. Рукавішнікова, розроблено авторами

Порівняння результатів аналізу за обома методиками дозволяють зробити висновки, що деякі військовослужбовці, які за опитувальником Бойка мали рівень емоційного вигорання на стадії формування, за методом Рукавішнікова

мають уже високі показники індексу психічного вигорання. Загалом зазначена тенденція є досить схожою – найвищий рівень психічного вигорання мають жінки та військовослужбовці сержантського складу.

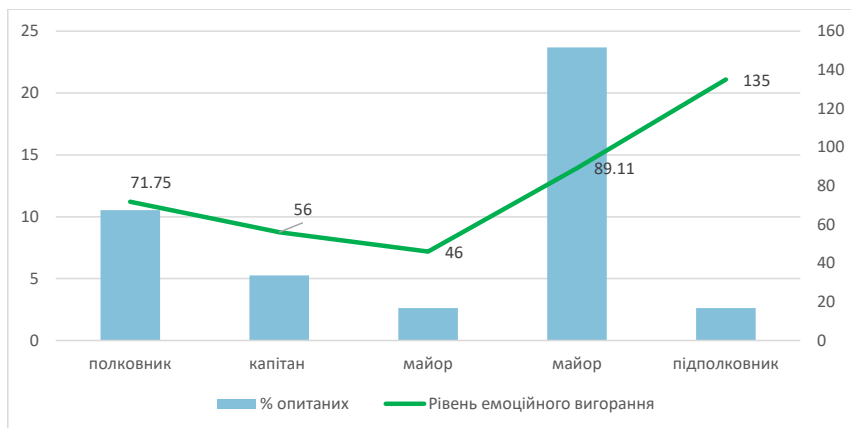


Рис. 4. Аналіз рівня емоційного вигорання офіцерського складу за опитувальником О. Рукавішнікова, розроблено авторами

Наступним етапом дослідження є визначення реагування військовослужбовців в конфліктних ситуаціях за методикою К. Томаса, результати якого представлені графічно (рис. 5, 6).

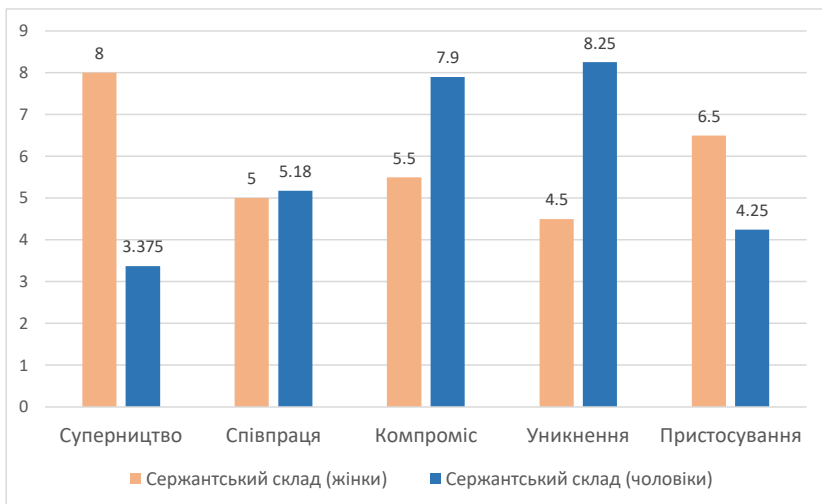


Рис. 5. Аналіз типів поведінки сержантського складу в конфліктних ситуаціях за опитувальником Томаса, розроблено авторами

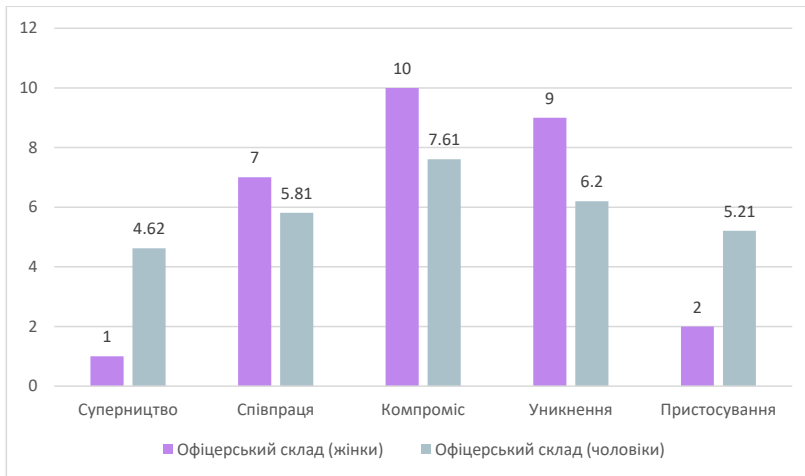


Рис. 6. Аналіз типів поведінки офіцерського складу в конфліктних ситуаціях за опитувальником Томаса, розроблено авторами

Як видно з отриманих даних, найбільш типові стилі поведінки у конфліктних ситуаціях у військовослужбовців - сержантів це суперництво, компроміс, уникнення та пристосування, тоді як у офіцерів основні види реагування в конфлікті це компроміс та уникнення. Певна кількість військовослужбовців мають змішані типи реагування у конфлікті, але жоден з респондентів не показав співпрацю як основний тип поведінки під час конфлікту.

Наступним кроком дослідження було здійснення математичної обробки даних. Результати кореляційного аналізу за результатами дослідження згідно опитування сержантського та офіцерського складу за методиками Рукавішнікова та Томаса наведено в табл. 1, 2.

Таблиця 1. Кореляція узагальнених даних опитування офіцерського складу за методиками Рукавішнікова та Томаса, розроблено авторами

	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Офіцерський склад	-0,121067731	0,08484429	-0,101038468	-0,1353866	0,202505935

Таблиця 2. Кореляція узагальнених даних опитування сержантського складу за методиками Рукавішнікова та Томаса, розроблено авторами

	Суперництво	Співпраця	Компроміс	Уникнення	Пристосування
Сержантський склад	0,65254549	-0,57300622	-0,32089965	-0,22961920	-0,054885764

За підсумками кореляційного аналізу було встановлено що показник «високий рівень індексу психічного вигорання» позитивно корелює з таким

типом реагування в конфліктних ситуаціях як суперництво (у сержантів). Показник 0,65 це середній рівень кореляції. У офіцерів позитивний показник кореляції по виду поведінки в конфлікті «пристосування», але показник 0,2 вказує на слабкий кореляційний зв'язок. З іншого боку, існують обернено пропорційні кореляційні зв'язки — у типах реагування «співпраця», «компроміс» та «пристосування».

Для встановлення характеру взаємозв'язку між рівнем емоційного вигорання військовослужбовців та кількістю конфліктів, був проведений факторний кореляційно-регресійний аналіз (табл. 3). Результуючим показником є кількість конфліктів (Y), залежними змінними відповідно параметри рівень емоційного вигорання (X1), стать (X2), вік (X3), посада та характер роботи (X4), тип поведінки (X5).

Таблиця 3. Результати кореляційно-регресійного аналізу впливу факторів на кількість конфліктів військовослужбовців, розроблено авторами

	y	x1	x2	x3	x4	x5
y	1					
x1	0,6948	1				
x2	0,4924	0,6146	1			
x3	0,4050	0,6232	0,0017	1		
x4	0,5183	0,8424	0,0002	0,3495	1	
x5	0,7856	0,8327	0,2573	0,6620	0,0313	1

Наявність зв'язку та його тип визначаємо за шкалою Чеддока. Отримані дані кореляційно-регресійного аналізу свідчать про наявність сильного зв'язку між кількістю конфліктів та типом поведінки (0,78) та наявністю помірної кореляції між кількістю конфліктів та рівнем емоційного вигорання (0,69).

Таким чином, за результатами проведеного дослідження доведено, що основними чинниками виникнення конфліктів у колективі військовослужбовців є тип поведінки особистості та рівень її емоційного вигорання, інші фактори мають дуже слабкий зв'язок. Також спостерігаємо відсутність мультиколінеарності між параметрами X2, X3 та X4, які не пов'язані між собою та не мають взаємозалежностей.

Висновки. За результатами проведеного дослідження можна стверджувати, що військовослужбовці схильні до емоційного вигорання, найбільше рівень мають жінки та особи сержантського складу вікової групи 25-32 р. Відповідно, всі військовослужбовці, які мають високий рівень індексу психічного вигорання, в конфліктних ситуаціях обирають в основному два типи поведінки — суперництво, уникнення, компроміс та пристосування, які не дають можливості вирішити конфлікт позитивно для обох сторін. З іншого боку існують такі стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, які при їх застосуванні дали б змогу військовослужбовцям уникнути виникнення емоційного вигорання, або зменшити його прояви. Також було доведено наявність сильного взаємозв'язку між кількістю конфліктів, що виникають у

військовому колективі та рівнем емоційного вигорання та типом поведінки особистості, причому інші фактори (вік, стать) виявилися несуттєвими та не мають сильного впливу.

Дослідження впливу емоційного вигорання на виникнення міжособистісних конфліктів у трудових колективах в умовах воєнного стану є актуальним напрямом психологічної науки та організаційної психології. Подальші наукові розвідки, на наш погляд, можуть зосереджуватися на таких аспектах:

1. Глибинне вивчення факторів ризику емоційного вигорання, а саме:
 - аналіз індивідуально-психологічних характеристик працівників, що сприяють розвитку вигорання;
 - дослідження специфічних стресогенних чинників у різних професійних групах.
2. Визначення стратегій управління емоційним вигоранням:
 - розробка ефективних психологічних інтервенцій для запобігання вигоранню;
 - дослідження ролі керівництва у зниженні рівня стресу серед працівників.
3. Механізми регуляції міжособистісних конфліктів:
 - аналіз стратегій вирішення конфліктів у професійних колективах;
 - дослідження впливу корпоративної культури на рівень конфліктності.
4. Вивчення впливу соціально-економічних та організаційних чинників:
 - оцінка впливу змін у робочому середовищі на рівень вигорання та конфліктність;
 - аналіз впливу гнучких графіків роботи та підтримуючих заходів на психологічний стан працівників.
5. Розробка програм психологічної підтримки для працівників у кризових умовах:
 - впровадження тренінгових програм для зниження рівня емоційного вигорання;
 - використання психотерапевтичних методів у корпоративному середовищі.

Подальші дослідження в цій сфері, на наш погляд, сприятимуть розробці ефективних заходів профілактики та корекції емоційного вигорання, що, у свою чергу, допоможе мінімізувати рівень міжособистісних конфліктів та покращити психологічний клімат на підприємствах в умовах воєнного стану.

1. Адамчук О. В. Особливості діяльності керівника прикордонного підрозділу щодо запобігання та подолання мобінгу серед підлеглих. URL: https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/1181/1/Адамчук_О_В-dis.pdf

2. Бабаєв В. М. Філософія педагогічного спілкування : монографія / В. М. Бабаєв, С. М. Пазиніч ; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 268 с.

3. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньо особистісний конфлікт // XVIII міжнародна науково-практична конференція «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика». Київ, 2019. С. 8–12.

4. Бондар В. Ю., Кудерміна О. І. Емоційна рівновага особистості під час воєнних дій. Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму. М. Київ, 30 серпня 2022 р.

5. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. К.: КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ: ВИДАВНИЦТВО, 2016. 124 с.

6. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України: метод. посіб. Київ: Видавничий дім "Освіта України", ФОП Маслаков, 2021. 74 с.

7. Котлова Л.О. Психологія конфлікту: курс лекцій : Навчальний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 112 с.

8. Маршал Р. Ненасильницьке спілкування. Мова життя. Х.: Ранок, 2020, 256 с.

9. Яхно Т.П., І.О. Куревіна Конфліктологія та теорія переговорів, підручник [Електронний ресурс], вид. ЦУЛ. 2018. 168 с. URL: https://pidruchniki.com/19440608/psihologiya/konfliktologiya_ta_teoriya_peregovoriv

1. Adamchuk O. V. Osoblyvosti diialnosti kerivnyka prykordonnoho pidrozdlu shchodo zapobihannia ta podolannia mobinhu sered pidlehykh. URL: https://dSPACE.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/1181/1/Adamchuk_O_V-dis.pdf

2. Babaiev V. M. Filosofiia pedahohichnoho spilkuvannia : monohrafiia / V. M. Babaiev, S. M. Pazynich ; Kharkiv. nats. un-t misk. hosp-va im. O. M. Beketova. Kharkiv : KhNUMH im. O. M. Beketova, 2019. 268 s.

3. Bodnar A. Ya. Emotsiine vyhorannia yak vnutrishno osobystisnyi konflikt // XVIII mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Konfliktolohichna ekspertyza: teoriia ta metodyka». Kyiv, 2019. S. 8–12.

4. Bondar V. Yu., Kudermina O. I. Emotsiina rivnovaha osobystosti pid chas voienykh dii. Zbirnyk tez Vseukrainskoho mizhvidomchoho psykhologichnoho forumu. M. Kyiv, 30 serpnia 2022 r.

5. Viiskova psykhologhiia u vymirakh viiny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoi uchashti. Naukove vydannia. K.: KNU im.. Tarasa Shevchenka. Kyiv: VYDAVNYTsTVO, 2016. 124 s.

6. Kokun O.M., Moroz V.M., Lozinska N.S., Pishko I.O. Zbirnyk psykhodiahnostychnykh metodyk dlia profesiino-psykhologichnoho vidboru kandydativ na viiskovu sluzhbu za kontraktom u Zbroinykh Sylakh Ukrainy: metod. posib. Kyiv: Vydavnychi dim "Osvita Ukrainy", FOP Maslakov, 2021. 74 s.

7. Kotlova L.O. Psykhologhiia konfliktu: kurs lektsii : Navchalnyi posibnyk. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2013. 112 s.

8. Marshal R. Nenasylntske spilkuvannia. Mova zhyttia. Kh.: Ranok, 2020, 256 s.

9. Iakhno T.P., I.O. Kurevina Konfliktolohiia ta teoriia perehovoriv, pidruchnyk [Elektronnyi resurs], vyd. TsUL. 2018. 168 s. URL: https://pidruchniki.com/19440608/psihologiya/konfliktologiya_ta_teoriya_peregovoriv