

## Психологічні особливості впливу психічної ригідності на професійне вигорання офіцерів

О. П. Думбрава

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, Київ, Україна  
Corresponding author. E-mail: dubrovsskiy@mail.ru

Paper received 26.04.20; Accepted for publication 18.05.20.

<https://doi.org/10.31174/SEND-PP2020-227VIII91-13>

**Анотація.** У статті представлено особливості взаємозв'язку ригідності офіцерів та різних аспектів прояву професійного вигорання. Визначено, що ригідність формує симптоми синдрому «емоційного вигорання» офіцерів на психофізіологічному, соціально-психологічному та професійному рівнях вигорання. Зазначено, що не існує значущого зв'язку між фазами професійного вигорання і показником екстраверсії військовослужбовців, проте акцентовано увагу на наявності зв'язку професійного вигорання та показників агресивності та ригідності. Виявлено, що ригідність є найбільш вираженою характеристикою, що детермінує синдром на всіх його рівнях. Доведено, що чим нижчий рівень психічної ригідності, тим менше негативних проявів емоційного вигорання простежується у офіцера.

**Ключові слова:** особистість, ригідність, офіцер, професійне вигорання, психічні стани.

**Вступ.** Об'єктивні особливості змісту та умов професійної діяльності військовослужбовців зумовлюють її стресовий вплив на психічний стан, спричиняють розвиток у них професійного вигорання. Зв'язок проблеми ригідності і психічних станів з найбільшою виразністю стає очевидним при аналізі стресових станів, коли мають місце фізіологічні і психологічні зміни. При не дуже сильному і тривалому стресі фізіологічні зміни можуть майже не проявляються зовні або просто не піддаватися реєстрації; тоді треба вдаватися до аналізу більш тонких і своєрідних змін поведінки. До них належать, у першу чергу труднощі у здійсненні функцій, що вимагають свідомого контролю та пов'язаних з спрямованістю мислення на вирішення тієї чи іншої задачі [1]. При цьому спостерігаються труднощі у розподілі і переключенні уваги. У той же самий час навички, завчені та автоматизовані форми поведінки не лише не гальмуються, але можуть навіть проти волі людини замінювати собою свідомо спрямовані дії. Вирішення питань, пов'язаних із негативним впливом професійної діяльності на емоційний стан офіцерів під час виконання професійних обов'язків, потребує пошуку засобів, що допоможуть зберегти його психологічне здоров'я і своєчасно запобігти проявам емоційного вигорання. Вирішенню окресленого наукового завдання сприятиме розроблення тренінгу психологічної профілактики синдрому «професійного вигорання» у військовослужбовців [3].

**Короткий огляд публікацій по темі.** Питанням вивчення виявленого порівняно недавно феномену «професійного вигорання» присвячені дослідження деяких учених, а саме М. В. Андрущенко, Т. В. Белової, С. В. Ієвльової, В. М. Косирева, О. В. Крапівіної, І. Н. Моховікова, В. Е. Орла, М. М. Скугаревської, А. Т. Шаталової та ін. У контексті механізмів психологічного захисту та саморегуляції психічної діяльності у екстремальних умовах ригідності емоційне вигорання частково розглядалось в працях К. І. Лаврової, Н. Е. Водоп'янової. На відміну від зарубіжної (А. Angleitner, D. Applezweig, D. J. Baer, R. B. Cattell, E. L. Cowen, S. Chown, J. M. Digman, E. French, K. Goldstein, L. D. Goodstein, A. S. Luchins, E. H. Luchins, S. Fisher та ін.) та російської (Г. В. Залевський, В. П. Казначєєв, К. Є. Краснушкін, М. Д. Левітов, Н. І.

Наєнко та ін.) в українській психології тема психічної ригідності не знайшла належного відображення, хоча окремі її прояви, зокрема, у системі емоційних переживань досліджувались (Д. С. Шаріпова).

**Мета** – теоретико-емпіричним шляхом встановити психологічні особливості впливу психічної ригідності на професійне вигорання офіцерів.

**Матеріали та методи.** З метою вирішення поставленої мети ми використовували: теоретичні методи (проблемно-логічний метод, індукція, абстрагування, узагальнення, систематизація), методи психологічної діагностики та методи математичної обробки даних (описова статистика, комп'ютерний статистичний пакет програми SPSS v. 16. for Windows). Метод психологічної діагностики містив: методіку самооцінювання психічних станів Г. Айзенка, методіку «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, Томський опитувальник ригідності Г. В. Залевського.

**Результати та їх обговорення.** Психічна ригідність становить собою складну багатовимірну властивість, що відображає структурно-рівневу організацію особистості, поведінки і діяльності особистості та обидва аспекти психіки: формально-динамічний і змістовний. Психічна ригідність військовослужбовця є одним з індивідуально-психологічних чинників ризику розвитку у нього професійного вигорання під час проходження військової служби, а преморбідна ригідність у стані гострого стресу схильна до динаміки [4].

У військовослужбовців під час військової служби формується комплекс індивідуально-психологічних особливостей, що детермінують пошукову і поведінкову активність особистості. Динамічний стереотип особистості професійних військових досить часто позначається негативним чином на формуванні адекватних соціально-психологічних установок, що обумовлює необхідність їхньої корекції у процесі психологічного консультування [6].

Зв'язок проблеми ригідності і психічних станів з найбільшою виразністю видно при аналізі стресових станів, коли мають місце фізіологічні і психологічні зміни. При не дуже сильному і тривалому стресі фізіологічні зміни можуть майже не проявляються зовні або просто не піддаються реєстрації, тоді треба вдава-

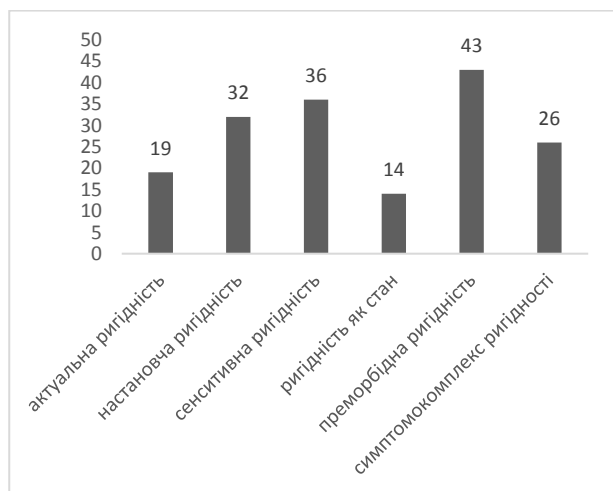
тися до аналізу більш тонких і своєрідних змін поведінки. При цьому спостерігаються труднощі у розподілі і переключенні уваги. У той же самий час навички, завчені та автоматизовані форми поведінки не лише не гальмуються, але можуть навіть проти волі людини замінювати собою свідомо спрямовані дії [2].

Причиною ригідності можуть бути напруги, пов'язані з тривогою, страхом, фрустрацією, шоком, катастрофічними ситуаціями тощо. Тому ригідність розглядають не тільки як властивість особистості, а і як стан, тобто зміщують акцент дослідження з ригідних реакцій на ситуації, що обумовлюють ці реакції. Оскільки військова служба і викликані нею психоемоційні напруження можуть бути різної тривалості, то і ригідність, очевидно, може проявлятися у вигляді реакції, стану, а за певних умов формуватися як стійка властивість або риса особистості. Зрозуміло, ригідність як властивість особистості формується і поза військової служби, але тим не менш у залежних від них умовах жорсткої регламентації поведінки.

У межах структурно-рівневого підходу до розуміння психічної ригідності вона являє собою складну багатовимірну властивість, що відображає структурно-рівневу організацію особистості, її поведінки і діяльності, тобто обидва аспекти психіки: формально-динамічний і змістовний [3].

У проведеному дослідженні прийняло участь 144 офіцерів. Розглянемо отримані результати.

За даними методики TOP3 зареєстровано в усіх частинах підвищення таких показників, як преморбідна, сензитивна і настановна ригідність. За усіма показниками тесту TOP3 зафіксовано динаміку, яка відображає стресовий стан військовослужбовців: підвищення шкал наочно підтверджують це.



**Рис. 1.** Показники прояву ригідності військовослужбовців за методикою Томського опитувальника ригідності Г. В. Залевського

Відповідно до узагальнених результатів, представлених на рис. 1, ми можемо стверджувати, що середньо-групові показники параметрів психічної ригідності за усіма шкалами TOP3 групи військовослужбовців, значно перевищують середні показники. Показники психічної ригідності досягають високих і дуже високих значень. Вірогідно, при розвитку емоційного вигорання у структурі особистості військовослужбовців усе більше місце посідають зони ригідності.

Найбільші відхилення – у показниках преморбідної ригідності. Військовослужбовці з високим рівнем емоційного вигорання демонстрували значне підвищення цього показника (41–49), хоча за нашими припущеннями, цей показник повинен залишатися стабільним. В умовах емоційно негативних ситуацій відбувається загострення даного виду ригідності, що визначає поле подальших наукових розвідок.

Високі показники по шкалі сензитивної ригідності, свідчать про те, що зростає вплив на військового стресогенних чинників, насамперед «ригідується» емоційно-афективна сфера особистості. Це підтверджується спостереженнями під час проведення бесід, багато військовослужбовців говорили про відчуття образи, яке залишилося у них, несправедливості, незрозуміння з боку оточуючих у сім'ї і на роботі. Вони відзначали, що у них важко відбувається перехід від одного емоційного стану до іншого, вони значно довше, ніж зазвичай, переживають свої неприємності, більш фіксовані на перенесених переживаннях у бойових діях, не можуть позбутися відчуття тривоги, занепокоєння, хоча обставини вже змінилися, вони вже повернулися до сім'ї чи займаються відносно звичайною професійною діяльністю. Шкала настановної ригідності відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності військових, виражений у установці на неприйняття нового, необхідності до змін себе самого.

Психічна ригідність прямо пропорційно корелюється з такими особистісними проявами, як: тривожність (,445\*\*), фрустрація (,396\*\*), агресивність (,369\*\*); характеристиками ригідності - актуальною ригідністю (,284\*\*), сензитивною ригідністю (,346\*\*), ригідністю як станом (,332\*\*), преморбідною ригідністю (,271\*\*); фазою напруження – в контексті - переживання психотравмуючих обставин (,416\*\*), незадоволеністю собою (,317\*\*), наявності відчуття загнаності у кут (,386\*\*), тривогою і депресією (,404\*\*); фазою резистенції – в контексті - неадекватного вибіркового емоційного реагування (,392\*\*), емоційно-моральної дезорієнтації (,385\*\*), редукції професійних обов'язків (,498\*\*); фазою виснаження – в контексті - емоційного дефіциту (,301\*\*), особистісного відчуження (,408\*\*) та психосоматичними та психовегетативними порушеннями (,277\*\*).

Ригідність захоплює різні підструктури особистості: емоційно-вольову, динамічну, праксичну, соціальну, когнітивну. При ригідності людина мало рухлива, схильна до упертості й відстоювання своєї тактики у вирішенні життєвих питань. Для ригідних офіцерів не характерні здатність до саморегуляції, самокорекції, оскільки вони мало мінливі навіть під напором зовнішніх впливів.

Військовим, яким характерна помірна вираженість ригідності, стійкість інтересів, стійкість установок, активність позиції, пов'язана зі здатністю змінювати свою поведінку залежно від умов, які висуває нова ситуація. У військових з високим рівнем прояву ригідності – психічна ригідність володіє дуже широким діапазоном, «тотальністю» проявів, що призводять до шаблонного і стереотипного реагування, невідповідного вимогам ситуації, ігнорування принципу реальності призводить до порушення гомеостазу і

суб'єктивного неблагополуччя.

Проаналізуємо результати методики самооціню-

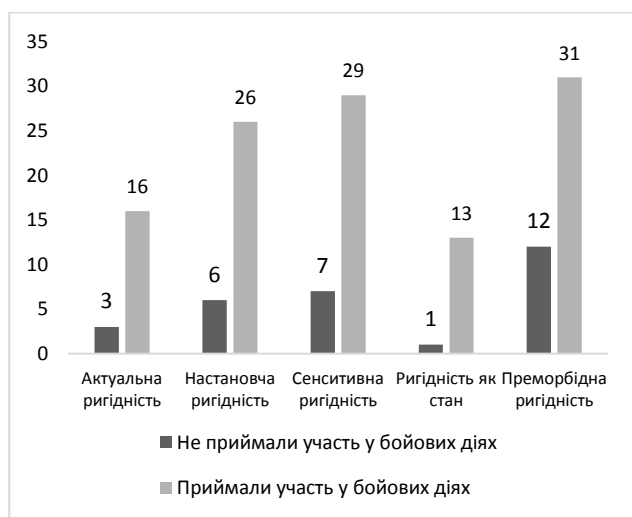
вання психічних станів Г. Айзенка за ключовими показниками у таблиці 1.

**Таблиця 1.** Показники психічних станів військовослужбовців з урахуванням фаз прояву емоційного вигорання (у балах)

Фази емоційного вигорання	Самопочуття	Активність	Настрій	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Напруження	0,206*	0,074	0,362*	0,821*	0,189	0,206**	0,362**
Резистенція	0,321	0,116	0,133	0,134	0,133	0,804	0,688
Виснаження	0,107	0,232	0,217	0,079	0,241	-0,206**	-0,688*

За шкалою «агресивність» середні значення після впливу екстремальної ситуації спочатку збільшуються, а потім зменшуються. Найвище значення спостерігається при перебуванні респондента у напруженій фазі емоційного вигорання. Ймовірно, це пов'язано із загальною активізацією психічного стану і наступним спадом. За шкалою «ригідність» зростають показники, незважаючи на те, що зовнішні обставини практично не впливають на неї.

За даними методики TOP3 можна відзначити, що середній показник ПМР є дещо завищеним. Він значно перевищує нормативний – 57,2 проти 33,9 (рис. 2).



**Рис. 2.** Показники прояву ригідності військовослужбовців в залежності від участі у бойових діях

Розглянемо результати більш детально. За усіма показниками тесту TOP3 після повернення із зони бойових дій зафіксовано динаміку, яка відображає стресовий стан військовослужбовців. Середньо-групові показники усіх параметрів психічної ригідності за шкалами TOP3 групи військовослужбовців, що приймали участь в бойових діях, значно перевищують показники, які демонструють військовослужбовці, які не приймали участь у бойових діях. Показники психічної ригідності досягають високих і дуже високих значень. Вірогідно, при формуванні та розвитку пост-травматичного стресового розладу у структурі особи-

стості значне місце посідають зони ригідності.

За шкалою преморбідної ригідності (ПМР) у 31 офіцера, який приймав участь у бойових діях та у 12 офіцерів які не мають такого досвіду, відзначається наявність труднощів у ситуаціях будь-яких змін, нового. Опитувані ретроспективно оцінюють те, як вони себе вели, переживали і вирішували ті чи інші проблеми в відповідних ситуаціях.

Шкала сенситивної ригідності відображає емоційну реакцію людини на нове, на ситуації, що вимагають будь-яких змін, можливо, страх перед новим, свого роду неюфобія. Це, безсумнівно, особистісний рівень прояву психічної ригідності, виражений в емоційному відношенні до відповідних вимог об'єктивної дійсності. У 27 учасників бойових дій та 7 військовослужбовців, які не мають такого досвіду, даний вид ригідності знаходиться на 2 місці по рівні розвитку.

На третьому місці прояву у обох групах (26 та 6 відповідно) знаходить шкала настановної ригідності, що відображає особистісний рівень прояву психічної ригідності, виражений в позиції, щодо або установці на прийняття – неприйняття нового, необхідності змін самого себе – самооцінки, рівня домагань, системи цінностей, звичок і т. п.

Той факт, що незважаючи на різну кількість опитаних по критерію «участь в бойових діях», можна відзначити, що різні види ригідності однаково пропорційно проявляються в обох групах респондентів.

**Висновки.** Проведене дослідження показало, що фази професійного вигорання по-різному впливають на психічні стани військовослужбовців. У ході дослідження стало ясно, чим вище фаза професійного вигорання, тим сильніше вона впливає на психічну ригідність і психічні стани. Чим вище ступінь емоційного вигорання, тим вираженіше негативні психічні стани військовослужбовців. Щоб зменшити вплив професійного вигорання на негативні психічні стани військовослужбовців, в тому числі і на ригідність, потрібно більше приділяти уваги професійному відбору, психологічній підготовці військовослужбовців, здійснювати заходи профілактики, психологічного супроводу та реабілітації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е. Синдром вигорання: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
2. Гузенко І. Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності військовослужбовців / І. Гузенко // матеріали наук. – практ. конф. «Психологія національної безпеки». – Львів: «СПОЛОМ», 2017. – С. 49–52.
3. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних: дис.... канд. психол. наук: 19.00.01 / Дроздова Анна Ростиславівна. – Харків, 2013. – 249 с.
4. Макота Т. В. Особливості вивчення емоційного вигорання особового складу підрозділів спеціального призначення / Т. В. Макота // Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2010. – № 1. – С. 58–65.
5. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях

життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. – 428 с.

6. Приб Г. А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник національної безпеки / Г. А. Приб // Державне управління. – 2019. – № 3 (11). – С. 75–79.

#### REFERENCES

1. Vodopianova N. E. (2005) Syndrom vyhoranyia: dyahnostyka u profylaktyka [Burnout Syndrome: Diagnosis and Prevention]. Sankt-Peterburg: Pyter. 336 p.
2. Huzenko I. (2017) Syndrom emotsiinoho vyhorannia u profesiinii diialnosti viiskovosluzhbovtiv [Syndrome of emotional burnout in the professional activity of servicemen] *materialy nauk. – prakt. konf. «Psykhohiia natsionalnoi bezpeky»*. Lviv: «SPOLOM». PP. 49–52.
3. Drozdova A. R. (2013) Psykhologichni chynnyky proiavu syndromu «emotsiinoho vyhorannia» u predstavnykiv riznykh typiv profesii i bezrobitnykh [Psychological factors of the manifestation of the syndrome of «emotional burnout» in representatives of different types of professions and the unemployed]: dys.... kand. psykol. nauk. Kharkiv. 249 p.
4. Makota T. V. (2010) Osoblyvosti vyvchennia emotsiinoho vyhorannia osobovoho skladu pidrozdiliv spetsialnogo pryznachennia [Peculiarities of the study of emotional burnout of the personnel of special-purpose units] *Visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriia psykhologichna*. vol. 1. PP. 58–65.
5. Osobystist u kryzovykh umovakh ta krytychnykh sytuatsiakh zhyttia (2018) [Personality in Crisis and Critical Life Situations] *Sumskiy derzhavnyi pedahohichniy universytet imeni A. C. Makarenka*. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. C. Makarenka. 428 p.
6. Prib H. A. (2019) Patopsykhologichni skladovi emotsiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtiv yak chynnyk natsionalnoi bezpeky [Patopsychological components of emotional burnout of military personnel as a factor of national security] *Derzhavne upravlinnia*. vol. 3 (11). PP. 75–79.

#### Psychological features of the influence of mental rigidity on the professional burnout of officers

**O. P. Dumbrava**

**Abstract.** The article presents the peculiarities of the interrelation between officers' rigidity and various aspects of professional burnout. It has been determined that rigidity forms symptoms of the officers' emotional burnout syndrome at psychophysiological, socio-psychological and professional levels of burnout. It was noted that there was no significant relationship between the stages of occupational burnout and the extroversion rate of military personnel, but there was an emphasis on the relationship between professional burnout and the indexes of aggressiveness and rigidity. It is revealed that rigidity is the most significant characteristic that determines the syndrome at all its levels. It is proved that the lower the level of mental rigidity, the less negative manifestations of emotional burnout can be observed in the officer.

**Keywords:** *personality, rigidity, officer, professional burnout, mental states.*