

УДК 159.9.025.922

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-2-2>

Вавринів Олена Степанівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри теоретичної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5166-6887>
ResearcherID: AAQ-6442-2020

Яремко Роман Ярославович,

кандидат психологічних наук,
викладач кафедри практичної психології та педагогіки,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності,
вулиця Клепарівська, 35, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2781-7788>

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ РИЗИКОНЕБЕЗПЕЧНИХ ПРОФЕСІЙ

***Анотація.** У статті проаналізовано особливості професійного вигорання. Встановлено, що синдром професійного вигорання має досить широке коло трактувань, оскільки деякі науковці пов'язують його зі стресом, емоційною напругою, монотонністю чи напруженістю діяльності, професійною дезадаптацією, надмірним захопленням професією, невиправданими очікуваннями у професії, невідповідністю займаній посаді тощо. Проведено аналіз дослідження сучасних науковців щодо професійного вигорання. Так, науковці вважають, що професійне вигорання сприяє виникненню специфічної форми девіації, суїцидальної поведінки, професійної дезадаптації, нарцисичного особистісного розладу, певного виду професійних захворювань, особистісної деструкції. Описано стадії, проаналізовано симптоми та причини виникнення професійного вигорання. З огляду на результати теоретичного аналізу авторами було підібрано блок методик та здійснено ґрунтовне експериментальне дослідження професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. До комплексу методик увійшли такі методики: діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон), оцінка професійної дезадаптації (М. Дмитрова), діагностика життєстійкості (С. Мадді, адаптована Д. Леонт'євим), диференційована оцінка працездатності (С. Величківської, О. Леонової), особистісний опитувальник «SACS» (С. Хобфола). На основі проведеного дослідження отримано такі результати. Досліджувані фахівці здебільшого демонструють середні та низькі показники професійного вигорання, середні показники професійної дезадаптації, життєстійкість, високі й середні показники працездатності. У стресових ситуаціях досліджувані найчастіше застосовують активні, просоціальні та в деяких випадках асоціальні дії. Факторний аналіз дав змогу встановити, що на формування професійного вигорання значною мірою впливає виснаження, необґрунтований ризик та недооцінювання власних можливостей.*

***Ключові слова:** професійне вигорання, стадії професійного вигорання, фахівці ризиконебезпечних професій, поліцейські, рятувальники, прикордонники.*

Vavryniv Olena, Yaremko Roman. FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF EXPERTS IN RISK-DANGEROUS PROFESSIONS

***Abstract.** The article analyzes the features of professional burnout. It has been established that the syndrome of professional burnout has a fairly wide range of interpretations, as some scientists associate it with stress, emotional tension, monotony or intensity of activity, professional maladjustment, excessive enthusiasm for the profession, unjustified expectations in the profession, inadequacy of the position held, etc. An analysis of the research of modern scientists on professional burnout was carried out. Thus, scientists believe that professional burnout contributes to the emergence of a specific form of deviance, suicidal behavior, professional maladjustment, narcissistic personality disorder, certain types of professional diseases, personal destruction. The stages are described, the symptoms and causes of professional burnout are analyzed. Taking into account the results of the theoretical analysis, we selected a block of methods and conducted a thorough experimental study of conducting a comprehensive study*

of professional burnout of specialists in risky professions. The set of methods includes the following methods: diagnosis of professional burnout (K. Maslach, S. Jackson), assessment of professional maladjustment (M. Dmytrov), methods of diagnosis of vitality (S. Maddi, adapted by D. Leontiev), differentiated assessment of work capacity (S. Velychkovskaya, O. Leonova), personal questionnaire "SACS" (S. Khobfol). The following results were obtained on the basis of the conducted research. The studied specialists mostly demonstrate average and low indicators of professional burnout, average indicators of professional maladjustment, vitality, high and average indicators of work capacity. In stressful situations, the subjects most often use active, prosocial, and in some cases antisocial. Factor analysis made it possible to establish that, to a large extent, the formation of professional burnout is influenced by exhaustion, unreasonable risk and underestimation of one's own capabilities.

Key words: professional burnout, stages of professional burnout, specialists in risky professions, policemen, rescuers, border guards.

Вступ. Професійній діяльності відводиться значна частина нашого життя, саме тому професія належить до факторів, що чинять сильний вплив на формування наших індивідуально-психологічних особливостей. Під впливом довготривалого професійного стресу може розвинути синдром професійного вигорання. Цей синдром не виникає раптово. Він формується поступово, людина накопичує характеристики професійного стресу, які присутні у професіях, що здійснюються у складних і стресових умовах праці. Саме у фахівців ризиконебезпечних професій, до яких відносять рятувальників, поліцейських і прикордонників, небезпечні й особливі умови праці, що можуть негативно вплинути на їхню психіку та діяльність. При цьому сучасні дослідження присвячені здебільшого професійному вигоранню медиків і педагогів [4; 5; 6; 7; 8; 10; 11].

Хоча авторство поняття «професійне вигорання» належить американському психіатру Г. Фрейденбергу, проте вперше поняття «вигорання» у професіях, представники яких допомагають людям, було розглянуто у праці Н. Бредлі. І донині думки науковців щодо причин синдрому професійного вигорання різняться. Так, В. Менделевич вважає, що синдром професійного вигорання є причиною специфічної форми девіації. Л. Юр'єва вбачає в ньому причину суїцидальної поведінки. Також є думки, що синдром професійного вигорання є причиною певного виду професійного захворювання, особистісної деструкції, що розвивається внаслідок професійної діяльності та стресів. Деякі науковці синдром професійного вигорання пов'язують із комплексом неправильних професійних

очікувань, надмірним «захопленням роботою» та прагненням займатися справою без відпочинку. Також науковці зазначають, що відсутність умов для особистої та професійної самореалізації сприяє розвитку професійного вигорання особистості фахівця. Дослідження сучасних учених показують, що для успішної професійної самореалізації фахівців ризиконебезпечних професій необхідна наявність низки умов та певних властивостей особистості [8].

Розглядати вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес запропонували Дж. Спредлі, Р. Венінга. На основі їх моделі Дж. Грінберг пізніше розробив власну, яка включає 5 стадій: 1) «медовий місяць»; 2) «нестача палива»; 3) «хронічні симптоми»; 4) «криза»; 5) «пробивання стіни» [3].

Американська психологиня К. Маслач розглядає професійне вигорання крізь призму синдрому емоційного й фізичного виснаження. На її думку, професійне вигорання – це стійке емоційне виснаження, яке розвивається на тлі хронічного стресу на робочому місці. Також науковиця вважає, що синдром професійного вигорання формується й тоді, коли працівник не відповідає займаній посаді [2].

Сучасні науковці В. Криволапчук, І. Моцонелідзе, І. Слюсар запропонували власний підхід до визначення симптомів професійного вигорання та виокремили такі з них: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні та соціальні [1].

Емоційне вигорання доцільно розглядати як комплекс симптомів, стан психологічного й фізичного виснаження, що знижує рівень працездатності та призупиняє особистісний розвиток. До основних симптомів синдрому

професійного вигорання можна віднести хронічну втому, конфліктність, дратівливість, надмірне хвилювання, дистанціювання від колег, зниження рівня мотивації до роботи, підвищення незадоволеності професійною діяльністю.

Матеріали та методи. Для аналізу розробленості проблеми професійного вигорання нами було опрацьовано низку праць сучасних науковців-психологів, опублікованих у провідних українських і зарубіжних виданнях. На основі теоретичного аналізу нами було встановлено особливості формування професійного вигорання, зокрема причини, симптоми, кореляти. З огляду на отримані результати нами було підібрано блок методик для проведення комплексного дослідження професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. До комплексу методик увійшли такі методики: діагностика професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон), оцінка професійної дезадаптації (М. Дмитрова), діагностика життєстійкості (С. Мадді, адаптована Д. Леонтьєвим), диференційована оцінка працездатності (С. Величківської, О. Леонів), особистісний опитувальник «SACS» (С. Хобфолла). Аналіз отриманих результатів було здійснено за допомогою методів математичної статистики – контент-аналізу та факторного аналізу. Учасниками дослідження були фахівці підрозділів Міністерства внутрішніх справ України, зокрема поліцейські, рятувальники та прикордонники, у загальній кількості 148 осіб зі стажем роботи 5–10 років.

Результати. Проведене дослідження дало змогу встановити наявність професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. У таблиці 1, де представлено рівні професійного вигорання в досліджуваних, бачимо, що в них спостерігається незначне підвищення показників професійного вигорання. Так, показники середнього й низького рівнів професійного вигорання демонструють верхні межі. Це може означати, що скоро відбудеться зміна показників за тенденцією до підвищення рівня професійного вигорання. Проте нижні межі високого рівня професійного вигорання дають можливість висловити думку щодо від-

носної стійкості досліджуваних або стосовно того, що вони недавно перетнули межі високого рівня. Імовірно, у разі застосування до них психопрофілактичних, формувальних або корекційних заходів буде отримано позитивний результат у короткий термін.

Таблиця 1
Результати дослідження рівня професійного вигорання

Показники	М	SD
Високий рівень професійного вигорання	51,23	1,885
Середній рівень професійного вигорання	29,28	2,124
Середній рівень професійного вигорання	17,37	1,987

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення

У таблиці 2 подано результати дослідження складників професійного вигорання. Найбільш вираженим показником є редукція досягнень. Це свідчить про знецінення власних досягнень, не лише особистих, а й професійних. Також у таких респондентів може спостерігатися зниження мотивації до професійної діяльності та виконання професійних обов'язків.

Таблиця 2
Результати дослідження складників професійного вигорання

Показники	М	SD
Емоційне виснаження	20,37	1,824
Деперсоналізація	18,35	1,669
Редукція досягнень	37,42	1,871

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення

Результати дослідження рівня професійної дезадаптації дали змогу засвідчити підвищення показників середнього рівня. У таблиці 3 подано детальні результати. Найбільш вираженими ознаками професійної дезадаптації в досліджуваних фахівців ризиконебезпечних професій є зниження мотивації до діяльності (22,1%), зниження загальної активності (21,5%), особливості соціальної взаємодії (21,2%), відчуття втоми (20,3%) та погіршення самопочуття (17,3%).

Таблиця 3
Результати дослідження рівня професійної дезадаптації

Показники	М	SD
Високий рівень професійної дезадаптації	54,32	1,785
Середній рівень професійної дезадаптації	35,34	1,524
Низький рівень професійної дезадаптації	17,12	1,658

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення

У таблиці 4 подано результати дослідження працездатності. З даних таблиці видно, що найбільше підвищені показники втоми, а також є ознаки перенасичення. Це означає, що таким фахівцям необхідно відпочити, переглянути умови та особливості власної діяльності.

Таблиця 4
Результати дослідження працездатності

Показники	М	SD
Індекс втоми	22,14	2,013
Індекс перенасичення	20,34	1,745
Індекс стресу	19,35	1,554
Індекс монотонії	14,24	2,051

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення

У таблиці 5 висвітлено результати дослідження стратегій поведінки у стресових ситуаціях. Як бачимо, для досліджуваних фахівців ризиконебезпечних професій найбільш характерні асертивні дії, встановлення соціального контакту, маніпулятивні та агресивні дії.

Таблиця 5
Результати дослідження стратегій поведінки у стресових ситуаціях

Показники	М	SD
Асертивні дії	41,3	1,621
Обережні дії	20,1	2,311
Уникнення	22,1	1,512
Пошук соціальної підтримки	24,3	1,756
Встановлення соціального контакту	34,1	2,123
Імпульсивні дії	20,2	2,114
Маніпулятивні дії	33,2	1,871
Асоціальні дії	16,5	1,881
Агресивні дії	36,2	2,012

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення

Дослідження рівня сформованості системи життєстійкості та її компонентів дає можливість стверджувати, що в досліджуваних фахівців ризиконебезпечних професій є потенціал для життєстійкості та ресурси для підвищення її компонентів. У таблиці 6 подано детальні результати рівня сформованості системи життєстійкості та її компонентів.

Таблиця 6
Результати дослідження рівня сформованості життєстійкості

Показники	М	SD
Життєстійкість	77,5	1,745
Залученість	48,3	1,632
Контроль	31,6	1,423
Прийняття ризику	45,6	1,652

Примітка: М – середнє арифметичне; SD – середнє квадратичне відхилення

На основі факторизації даних нами було виокремлено чотири фактори. Перший фактор навантажений показниками індексу втоми, монотонії та виснаження й емоційної втоми, тому отримав назву «виснаження». Другий фактор навантажений показниками імпульсивних дій, а також від'ємними значеннями показників обережних дій і прийняття ризику. На основі показників, які навантажують цей фактор, він отримав назву «необґрунтований ризик». Третій фактор навантажений показниками деперсоналізації, редукції досягнень та життєстійкості в оберненому значенні. Тому він отримав назву «недооцінювання власних можливостей». У таблиці 7 подано детальні результати факторного аналізу.

Таким чином, можемо зробити певні висновки щодо формування професійного вигорання у фахівців ризиконебезпечних професій. Значною мірою на формування в них професійного вигорання впливає втомлюваність на роботі. Імовірно, ненормований робочий графік та надмірне навантаження втомлюють фахівців, і їм необхідно відпочити. Емоційне виснаження також впливає на формування професійного вигорання у фахівців ризиконебезпечних професій, оскільки вони дуже часто стикаються з надзвичайними ситу-

Таблиця 7

Результати факторного аналізу

Показники	F1	F2	F3	F4
Індекс втоми	0,678			
Індекс монотонії	0,669			
Емоційне виснаження	0,628			
Деперсоналізація				0,638
Редукція досягнень				0,723
Високий рівень професійної дезадаптації			0,638	
Середній рівень професійної дезадаптації			0,662	
Обережні дії		-0,721		
Уникнення			0,691	
Пошук соціальної підтримки				
Встановлення соціального контакту			-0,674	
Імпульсивні дії		0,698		
Життєстійкість				-0,598
Контроль			-0,587	
Прийняття ризику		-0,659		

аціями та всіма пов'язаними з ними неприємними моментами (наприклад, смертю або травматизацією потерпілих чи колег, болем і втратами тощо). Такі особливості професійної діяльності чинять неабиякий вплив на емоційний стан особистості.

Схильність до імпульсивних дій разом із неприйняттям ризику та необережними діями можуть негативно вплинути на виконання службових обов'язків. Такі фахівці ризиконебезпечних професій можуть нехтувати правилами безпеки, нівелювати небезпеку та необгрунтовано ризикувати, що може навіть мати летальні наслідки. Дезадаптація у професії, відсутність контролю, уникнення та відсутність бажання встановлювати соціальний контакт також сприяють формуванню професійного вигорання, що виникає через відсутність підтримки та небажання отримувати підтримку від оточення. Відкидаючи спілкування та взаємодію з колегами, такі працівники самі провокують формування дезадаптації, а згодом і професійного вигорання. Відсутність

життєвих ресурсів, зневіра в собі та неприйняття себе, а часто і своєї професії провокують виникнення професійного вигорання.

Висновки. Проведене дослідження дає змогу стверджувати, що проблема професійного вигорання є неоднозначною та не має чіткого визначення. Професійне вигорання вважається динамічним процесом, здійснює негативний вплив на особистість і її професійну діяльність, а також може бути відтерміноване в часі від прояву певних симптомів. Симптомами професійного вигорання можуть бути хронічна втома, дратівливість, надмірне хвилювання, відстороненість від колег, конфліктність, емоційне виснаження, зниження мотивації до професійної діяльності, підвищення незадоволеності власною діяльністю.

Проведене дослідження не вичерпує всіх питань, пов'язаних із професійним вигоранням. Перспективним вважаємо дослідження професійного вигорання у віковому й гендерному аспектах, а також залежно від стажу, займаної посади та виконуваної роботи.

Список використаних джерел:

1. Психогігієна професійної діяльності працівників ОВС : навчально-методичний посібник / В.О. Криволапчук, І.О. Моцонелідзе, І.М. Слюсар ; за ред. В.О. Криволапчука. Київ : Державний науково-дослідний інститут МВС України, 2010. 284 с.
2. Maslach C. Job Burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*. 2003. Vol. 12. Iss. 5. P. 189–192.

3. Greenberg J.S. *Comprehensive Stress Management*. 14th ed. New York : McGraw-Hill Higher Education, 2016. 480 p.
4. Study of the Prevalence of Burnout in University Professors in the Period 2005–2020 / I. Fernández-Suárez, M.A. García-González, F. Torrano, G. García-González. *Education Research International*. 2021. Vol. 2021. Article ID 7810659. DOI: 10.1155/2021/7810659.
5. Prevalence of burnout in mental health nurses and related factors: a systematic review and meta-analysis / I.M. López-López, J.L. Gómez-Urquiza, G.R. Cañadas, E.I. De la Fuente, L. Albendín-García, G.A. Cañadas-De la Fuente. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2019. Vol. 28. Iss. 5. P. 1035–1044. DOI: 10.1111/inm.12606.
6. Inocente N.J. Paraíba Valley university teachers occupational stress: Burnout, depression and sleep evaluation. *Archivos de Neuro-Psiquiatria*. 2005. Vol. 63. Iss. 2A. P. 367–370.
7. Sweileh W.M. Research trends and scientific analysis of publications on burnout and compassion fatigue among healthcare providers. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*. 2020. Vol. 15. Art. 23. DOI: 10.1186/s12995-020-00274-z.
8. Impact of social support in preventing burnout syndrome in nurses: A systematic review / A. Velando-Soriano, E. Ortega-Campos, J.L. Gómez-Urquiza, L. Ramírez-Baena, E.I. De La Fuente, G.A. Cañadas-De La Fuente. *Japan Journal of Nursing Science*. 2020. Vol. 17. Iss. 1. Art. e12269. DOI: 10.1111/jjns.12269.
9. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists / R. Yaremko, O. Vavryniv, A. Tsiupryk, L. Perelygina, I. Koval. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11. № 53. P. 288–297. DOI: 10.34069/AI/2022.53.05.28.
10. Bibliometric Analysis of Research Visualizations of Knowledge Aspects on Burnout Among Teachers from 2012 to January 2022 / Z. Allam, M. Asad, N. Ali, A. Malik. *DASA'22: The 3rd International Conference on Decision Aid Sciences and Applications*, Chiangrai, Thailand, 23–25 March 2022. Piscataway : Institute of Electrical and Electronics Engineers, 2022. P. 126–131. DOI: 10.1109/DASA54658.2022.9765200.
11. Sabagh Z., Hall N.C., Saroyan A. Antecedents, correlates and consequences of faculty burnout. *Educational Research*. 2018. Vol. 60. Iss. 2. P. 131–156. DOI: 10.1080/00131881.2018.1461573.

References:

1. Kryvolapchuk, V.O. (ed.) (2010). *Psyhohihiiena profesiinoi diialnosti pratsivnykiv OVS: navchalno-metodychnyi posibnyk [Psychological hygiene of the professional activity of employees of internal affairs bodies: educational and methodological manual]*. Kyiv: State Research Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, 284 p. [in Ukrainian].
2. Maslach, C. (2003). Job Burnout: New directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, vol. 12, iss. 5, pp. 189–192 [in English].
3. Greenberg, J.S. (2016). *Comprehensive Stress Management* (14th ed.). New York: McGraw-Hill Higher Education, 480 p. [in English].
4. Fernández-Suárez, I., García-González, M.A., Torrano, F., & García-González, G. (2021). Study of the Prevalence of Burnout in University Professors in the Period 2005–2020. *Education Research International*, vol. 2021, article ID 7810659. DOI: 10.1155/2021/7810659 [in English].
5. López-López, I.M., Gómez-Urquiza, J.L., Cañadas, G.R., De la Fuente, E.I., Albendín-García, L., & Cañadas-De la Fuente, G.A. (2019). Prevalence of burnout in mental health nurses and related factors: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, vol. 28, iss. 5, pp. 1035–1044. DOI: 10.1111/inm.12606 [in English].
6. Inocente, N.J. (2005). Paraíba Valley university teachers occupational stress: Burnout, depression and sleep evaluation. *Archivos de Neuro-Psiquiatria – Neuro-Psychiatry Archives*, vol. 63, iss. 2A, pp. 367–370 [in English].
7. Sweileh, W.M. (2020). Research trends and scientific analysis of publications on burnout and compassion fatigue among healthcare providers. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, vol. 15, art. 23. DOI: 10.1186/s12995-020-00274-z [in English].
8. Velando-Soriano, A., Ortega-Campos, E., Gómez-Urquiza, J.L., Ramírez-Baena, L., De La Fuente, E.I., & Cañadas-De La Fuente, G.A. (2020). Impact of social support in preventing burnout syndrome in nurses: A systematic review. *Japan Journal of Nursing Science*, vol. 17, iss. 1, art. e12269. DOI: 10.1111/jjns.12269 [in English].
9. Yaremko, R., Vavryniv, O., Tsiupryk, A., Perelygina, L., & Koval, I. (2022). Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga – Amazon Research*, vol. 11, no. 53, pp. 288–297. DOI: 10.34069/AI/2022.53.05.28 [in English].

10. Allam, Z., Asad, M., Ali, N., & Malik, A. (2022). Bibliometric Analysis of Research Visualizations of Knowledge Aspects on Burnout Among Teachers from 2012 to January 2022. *DASA'22: The 3rd International Conference on Decision Aid Sciences and Applications* (Chiangrai, Thailand, 23–25 March 2022). Piscataway: Institute of Electrical and Electronics Engineers, pp. 126–131. DOI: 10.1109/DASA54658.2022.9765200 [in English].
11. Sabagh, Z., Hall, N.C., & Saroyan, A. (2018). Antecedents, correlates and consequences of faculty burnout. *Educational Research*, vol. 60, iss. 2, pp. 131–156. DOI: 10.1080/00131881.2018.1461573 [in English].