

**Олег Михайлович Хайрулін,**

заступник начальника Азово-Чорноморського регіонального управління  
Державної прикордонної служби України з персоналу, м. Сімферополь

## **ДИНАМІКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

*У статті подано результати емпіричного дослідження щодо забезпечення профілактики професійного вигорання військовослужбовців прикордонної служби.*

***Ключові слова:** професійне вигорання, система профілактики професійного вигорання.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Емпіричне дослідження відповідно до визначеної проблематики психологічної профілактики професійного вигорання було спрямовано на визначення шляхів для подолання суперечності між потребою ефективного попередження неблагополуччя у розвитку посадової особи прикордонного відомства, яке породжується явищем її професійного вигорання, з одного боку, та недостатнього осмислення і практичної реалізації заходів із запобігання цього негативного процесу – з іншого.

Здійснення емпіричного дослідження ґрунтувалось на висновку про експеримент як “метод наукового дослідження, що передбачає створення певних штучних (експериментальних) умов та спрямований на виявлення причинно-наслідкових залежностей, які існують з-поміж змінними, які вивчаються” [1]. Його метою стала перевірка ефективності структурно-функціональної моделі психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби (далі – ДПС) України.

Відповідно до мети визначено характер основних завдань, що вирішувалися під час емпіричного дослідження:

1) визначення обсягу поширення такого явища, як професійне вигорання серед військовослужбовців ДПС України;

2) перевірка експериментальним шляхом та уточнення взаємозв'язку детермінант, особливостей професійного вигорання військовослужбовців зазначеного відомства;

3) розроблення на основі результатів дослідження, випробування і впровадження у діяльність відповідних структур ДПС України методики психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців прикордонного відомства.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано вирішення даної проблеми та на які опирається автор.** Розробка проблематики професійного вигорання має свою історію. Психологічні дослідження фахівців соціономічних професій (педагоги, керівники, лікарі, психологи, працівники правоохоронних органів, військові, соціальні працівники та ін.) свідчать про їх схильність до професійних деформацій (А. Буданов, 1990; Б. Новіков, 1993; А. Реан, 1994; А. Фонарьов, 1995; А. Маркова, 1996; С. Безносков, 1997; Е. Луніна, 1997; Ю. Юдціц, 1998; С. Борисова, 1998; В. Медведєв, 1999; Е. Юрченко, 2000 та ін.). Однією з передумов розвитку останніх є “професійне вигорання”, або “синдром емоційного вигорання” (Т. Форманюк 1994; В. Орел, 2005; О. Крапивіна, 2004; Е. Симанюк 2004; С. Максименко, 2006; О. Семиздралова, 2006). Цей синдром виникає в умовах інтенсивної професійної взаємодії суб'єкта професійної діяльності під впливом числених зовнішніх і внутрішніх чинників (Н. Freudenberger, 1974; С. Maslach, 1982; Т. Форманюк, 1994; А. Маркова, 1996; В. Бойко, 1996; Н. Водоп'янова, Н. Гришина, 1997; В. Орел, 2001, 2005; Т. Ронгинская, 2002 та ін.) і розвивається на підґрунті хронічного стресу в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без “розрядки” або без “вивільнення” від них.

**Метою статті є експериментальне підтвердження необхідності й ефективності застосування психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців ДПС України.**

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Емпіричне дослідження проводилось у природних умовах під час безпосередньої професійної діяльності посадових осіб органів та підрозділів ДПС України. Експериментальною базою для апробації і впровадження його наукових результатів стали органи та підрозділи названої служби.

У процесі роботи використовували методи дослідження, що надавали можливість виявити: вихідний (початковий) рівень сформованості і розвитку професійного вигорання у посадових осіб органів та підрозділів прикордонного відомства; характер залежності між детермінантами вигорання, які охоплюють професійні, організаційні (корпоративні), індивідуальні (особистісні) фактори; актуальність щодо впливу на розвиток професійного вигорання окремих груп факторів, що його спричиняють; динаміку цих характеристик упродовж визначеного періоду; залежність ризику формування і розвитку особистого вигорання прикордонників від практичного впровадження методик його психологічної профілактики.

На *першому, діагностико-прогностичному, етапі* здійснювалось вивчення філософської, психологічної літератури, дисертаційних робіт з наведеної проблематики; проведено констатувальний експеримент, розроблено понятійний апарат дослідження; здійснено аналіз його методологічних та теоретичних основ, узагальнено отриманий досвід. Результати першого етапу експерименту (створення структурно-функціональної моделі психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців ДПС України) стали основою для планування і проведення другого етапу.

Метою емпіричного дослідження на етапі проведення *констатувального експерименту* було: визначення обсягу поширення такого явища, як професійне вигорання серед військовослужбовців ДПС України; вивчення його детермінантів, особливостей формування і розвитку на рівні організаційних,

професійно-зумовлених та індивідуальних формовиявів; встановлення показників корпоративного спричинення розвитку у військовослужбовців професійного вигорання відповідно до змісту першого блоку загальної моделі його профілактики і на підґрунті цього експериментальна перевірка на ефективність новоствореної структурно-функціональної моделі психологічної профілактики особистого вигорання прикордонників.

Констатувальний експеримент спрямовано на визначення таких емпіричних показників, які: а) безпосередньо вказували б на наявність та поширеність серед персоналу ДПС України явища професійного вигорання серед військовослужбовців; б) спричиняли їхні індивідуально-психологічні характеристики, особливості групової динаміки у колективах підрозділів охорони державного кордону, що є підґрунтям для розвитку особистого вигорання; в) зумовлювали особливості оперативно-службової діяльності персоналу відомства й умови її реалізації як можливих детермінант професійного вигорання у військовослужбовців відомства, які негативно позначалися на їх психологічному стані; г) фіксували форми вияву професійного вигорання у поведінці та професійній діяльності військовиків прикордонної служби.

Для цього нами визначено фактори, що детермінували розвиток у прикордонників професійного вигорання щодо: 1) оптимального і керованого професійного навантаження, їх повноцінності відпочинку; 2) участі працівників у вирішенні професійних питань, які стосуються їхньої професійної діяльності, рівня оптимальної особистісної автономності; 3) рівня матеріальної та інших видів винагороди (заохочень) за результати праці; 4) реалізації загальнокорпоративних цінностей, їх дотримання всіма працівниками; 5) соціально-психологічного клімату організації (підрозділу); 6) індивідуальних психологічних характеристик кожного військовослужбовця.

На *другому, пошуково-практичному, етапі* було: проведено психоформувальний експеримент; визначено загальні організаційні і психологічні умови здійснення психологічної профілактики професійного

вигорання військовослужбовців прикордонного відомства; здійснено прогнозування й апробацію результатів дослідження. Основні завдання цього етапу є такими:

– реалізувати шляхом проведення організаційних та практичних заходів структурно-функціональну модель психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців ДПС України;

– перевірити доцільність і практичну ефективність застосування запропонованої моделі за низкою науково обґрунтованих показників;

– реалізувати на практиці процедури процесу психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців прикордонного відомства.

На етапі проведення формувального експерименту також визначено завдання комплексного застосування загальних процедур процесу психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців прикордонного відомства відповідно до видів психологічної діяльності згідно з висновками В. Панка [1]. Беручи до уваги зміст запропонованої моделі і відповідно до її складових, програма емпіричного дослідження передбачала перевірку ефективності *моніторингу показників* організаційного потенціалу виявлення динаміки розвитку у військовослужбовців професійного вигорання, визначення найбільш доцільних та ефективних форм проведення такої роботи, а головне – практичну реалізацію систему заходів, що охоплює:

– організацію і проведення комплексних соціально-психологічних обстежень підрозділів ДПС України;

– роботу щодо діагностики посадових осіб, які потребують надання індивідуальної соціально-психологічної допомоги;

– проведення загальних зборів персоналу, у тому числі й задля виявлення вірогідних детермінант професійного вигорання;

– організацію і проведення заходів індивідуальної роботи з посадовими особами.

Відповідно до змісту *комплексу загальних організаційних заходів* з персоналом прикордонних підрозділів з метою профілактики професійного

вигорання для практичної реалізації та перевірки ефективності нами визначено заходи щодо:

– удосконалення загальної професійно-психологічної компетентності посадових осіб керівного складу;

– усунення або принаймні зниження дії основних детермінант професійного вигорання (забезпечення оптимального і керованого професійного навантаження, повноцінного відпочинку; можливості та безпосередньої участі працівників у вирішенні професійних питань, що стосуються їх повсякденної діяльності; адекватного рівня матеріальної й інших видів винагороди за результати праці; підтримки та розвитку загальнокорпоративних цінностей в аспектах свідомої дисциплінованості і професіоналізму персоналу; здорового способу життя; сприятливого соціально-психологічного клімату у колективах; контролю та підтримки молодих, малодосвідчених і новопризначених співробітників; своєчасного надання відповідної медичної допомоги);

– психологічного забезпечення у період безпосереднього виконання службових завдань (підбір та комплектація особовим складом прикордонних нарядів, навчання і реалізація під час безпосереднього виконання завдань з охорони державного кордону засобів психологічної самоактивізації, самоконтролю та регуляції їхніх психологічних станів; навчання персоналу навичок конструктивного спілкування під час виконання службових завдань; урахування особливостей за напрямками оперативно-службової діяльності, зокрема морської охорони, оперативно-розшукової діяльності);

– надання індивідуальної психологічної допомоги посадовим особам, в яких діагностовано професійне вигорання, допомоги працівникам з ознаками посттравматичних стресових розладів у результаті професійної діяльності, іншими актуальними психологічними проблемами шляхом проведення психологічних консультацій як штатними психологами, так і цивільними фахівцями-психологами відповідно до офіційно побудованої взаємодії, за

потреби – надання кваліфікованої медико-психологічної, психокорекційної допомоги;

– критеріально обґрунтованого професійно-психологічного відбору посадових осіб, організації та проведення заходів професійно-психологічного відбору персоналу ДПС України як обов'язкового сегмента діяльності відомства;

– удосконалення професійної кваліфікації психологів органів охорони державного кордону і Морської охорони шляхом регулярного проведення відповідних навчально-методичних зборів цієї категорії службовців, упровадження методичних рекомендацій з питань психологічного забезпечення діяльності персоналу органів та підрозділів;

– суто соціальної роботи з персоналом і членами сімей військовослужбовців, зокрема, їх соціальна підтримка на всіх рівнях управління шляхом систематичного проведення відповідних опитувань, загальних зборів персоналу, прийомів керівниками підлеглих з особистих чи сімейних питань.

Перевірка ефективності *комплексу спеціальних заходів у роботі з персоналом* емпірично здійснювалася шляхом проведення заходів щодо:

а) реалізування освітньої програми навчання прикордонників методики стресменеджменту, тобто самокерівництву стресом, самодіагностики та подолання професійного вигорання, у тому числі й за допомогою комунікаційних навичок толерантної міжособистісної взаємодії;

б) забезпечення підрозділів цієї державної служби інформаційними матеріалами з питань профілактики професійних стресів, емоційного вигорання, особистісної деградації. У підсумку ці заходи практично уможливили:

– вивчення персоналом тактики дій порушників законодавства з прикордонних питань, освоєння методів їх виявлення за ознаками поведінки та емоційного стану, здійснення психологічного впливу на них;

– формування стійких навичок володіння особистою зброєю і прийомами самозахисту, накопичення досвіду емоційно-вольової поведінки, моделювання ризикованих ситуацій та тренування у способах їх вирішення;

– набуття персоналом досвіду виконання службових завдань в умовах дефіциту часу на прийняття рішення, неповних даних про обстановку, невизначеності ситуації, перешкод у здійсненні службової діяльності при чіткому дотриманні чинного законодавства, вимог керівних документів;

– формування та вдосконалення навичок оптимальних дій і прийомів під час виконання військовослужбовцями завдань з охорони державного кордону;

– формування та розвиток у персоналу ініціативи і самостійності при виконанні службово-навчальних завдань, здатності до активних службових дій в умовах відсутності вказівок старших начальників;

– навчання прийомів та методів психічної саморегуляції у процесі несення служби;

– підвищення психологічної сумісності й ефективності спільних дій складу прикордонних нарядів.

Зазначені досягнення стали своєрідним підсумком упровадження у практику професійної підготовки як її окремого змістового блоку (професійно-психологічного змісту) як під час навчання персоналу у відомчих навчальних закладах чи центрах, так і у процесі безпосереднього професійного повсякдення посадових осіб органів та підрозділів ДПС України. Так, в останньому випадку нами здійснювалась організаційна і практична робота щодо визначення організаційних та методологічних засад ефективного функціонування зазначеної системи у часопросторі прикордонного відомства [2].

На **третьому, контрольно-узагальнювальному, етапі** було проаналізовано й узагальнено результати, розроблено методичні рекомендації, уточнено висновки дослідження у контексті запропонованої структурно-функціональної системи психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців ДПС України. Загалом ця система, повно



характеризуючись системними властивостями, у нашому досвіді психологічного експериментування відповідала таким вимогам:

- мала цілісну, внутрішньовпорядковану структуру;
- характеризувалася обов'язковістю для всіх суб'єктів профілактики професійного вигорання військовослужбовців прикордонного відомства;
- охоплювала сукупність організаційних засад, норм і правил, способів дії, обов'язкових для процесу профілактики зазначеного вигорання;
- вирішувала суперечності, породжені системою у взаємодії із зовнішніми (загальносуспільними) умовами;
- складові системи знаходилися у чітко визначених відношеннях один до одного і були об'єднані динамічними та статистичними зв'язками.

Під час проведення констатувального експерименту також було визначено фактори професійної діяльності прикордонників, які спроможні негативно впливати на їхній психологічний стан та ініціювати професійне вигорання у посадових осіб. Зокрема, опитування здійснювалось за єдиними для всіх категорій особового складу анкетами, що були розроблені автором. До того ж значущість факторів професійного вигорання підтверджено групою експертів, які залучалися на підготовчому етапі проведення анкетування (125 офіцерів управлінської ланки).

Згідно з матеріалом, анкета складалась із 14 факторів, що оцінювались військовослужбовцями методом ранжування за десятибальною шкалою (витривалість, локус контролю (міра активності), додання резистенції (труднощів, депресії), самооцінка, тривожність, екстраверсія, інтелектуальні здібності, умови професійної діяльності, професійні перевантаження, дефіцит часу, участь у прийнятті рішень, самостійність у роботі, рольова амбівалентність, соціальна підтримка).

Результати анкетування різних категорій прикордонного персоналу (офіцери, прапорщики, військовослужбовці за контрактом) було статистично опрацьовано і переведено в бали на знаходження кількісного показника вигорання R:

якщо  $R = 0,1; 0,2; 0,3; 0,4; 0,5$  – показник вигорання є адекватним;

якщо  $R = 0,6; 0,7; 0,8; 0,9; 1$  – показник вигорання є високим.

Зв'язок між показником вигорання в експериментальних і контрольних групах опитаних військовослужбовців ДПС України знайшов відображення на порівняльних діаграмах між розподілом балів та їх частотою в обох групах, які побудовані на початковому етапі експерименту (рисунки 1–3).

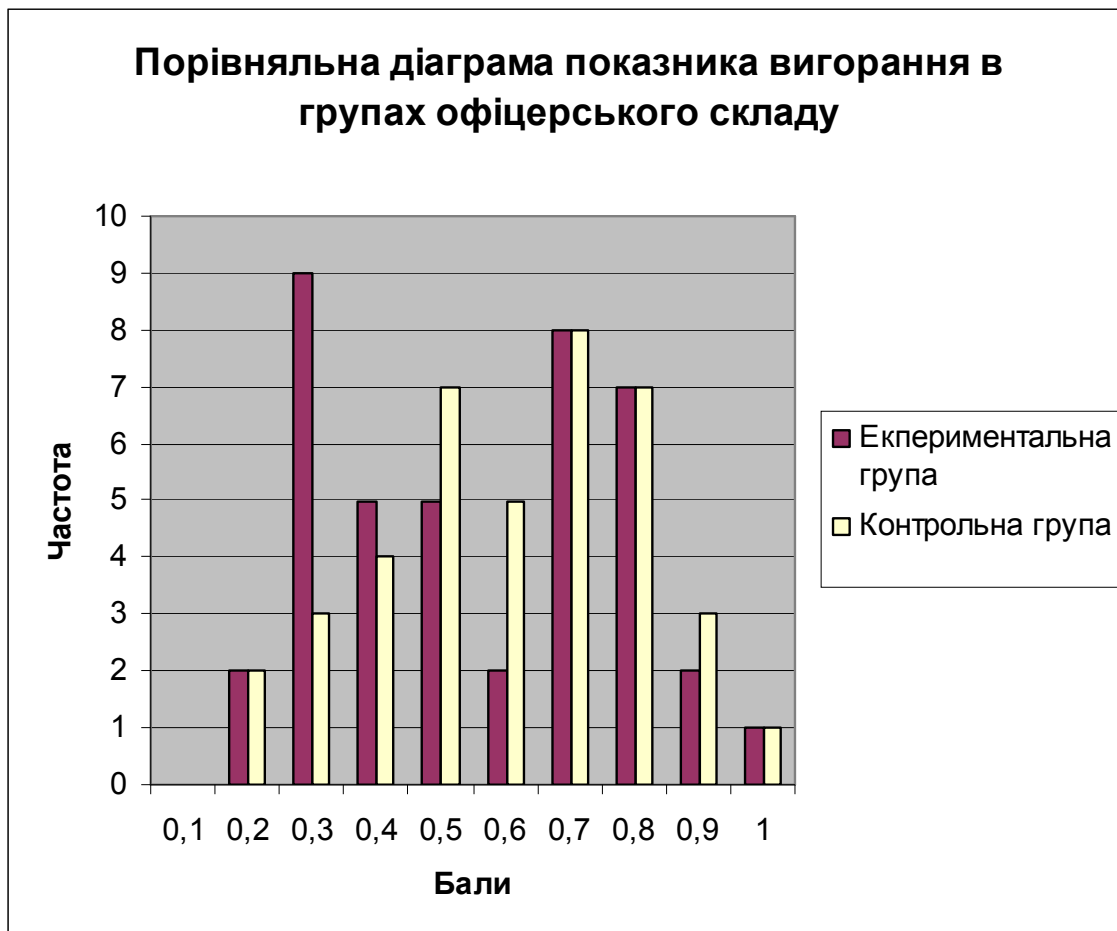
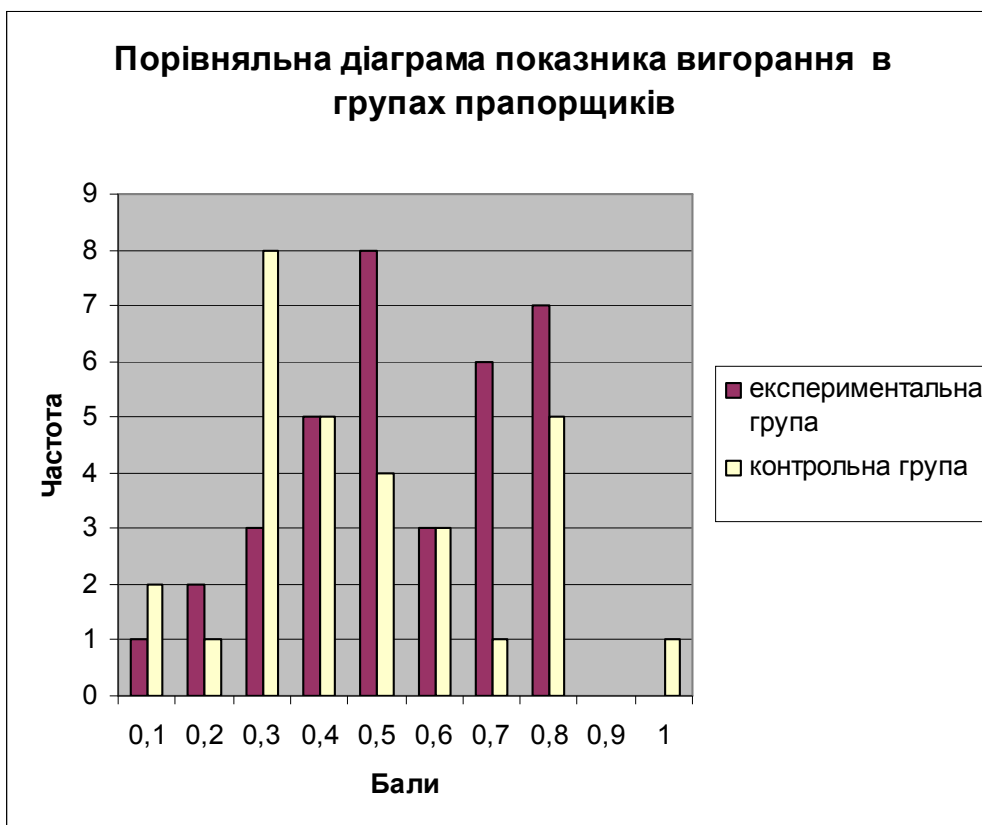


Рисунок 1 – Порівняльна діаграма показника вигорання в групах офіцерського складу

Наведені діаграми дають підстави стверджувати, що показник вигорання в групах офіцерського складу є найвищим.

Наявність фази професійного вигорання “напруження” діагностовано у 33 % військовиків, які мають симптоми професійного вигорання (у 24 % фаза знаходиться у стадії формування, у 9 % – вона сформована). За параметром “резистенція” визначено 67 % військовослужбовців, причому з них 43 % перебувають на стадії формування, а 24 % – сформованості. “Виснаження”

діагностовано у 19 % прикордонників (16 % з них знаходиться на стадії формування, 3 % – повної сформованості, що вказує на високу вірогідність психогенних розладів їхнього стану здоров'я та, як наслідок, на актуальність проведення їх медичного обстеження). Серед симптомів професійного вигорання найбільш поширеним виявилось “неадекватне вибіркоче емоційне реагування”, що належить до фазового параметра “резистенція” (виявлено 43 % тих, хто має ознаки вигорання).



**Рисунок 2 – Порівняльна діаграма показника вигорання в групах прапорщиків**

За результатами застосування опитувальника професійного вигорання “МВІ” (за адаптацією Н. Водоп’янової) індикатори емоційного виснаження виявлено у 23 % персоналу прикордонного відомства, ознаки деперсоналізації – у 31 %, редукції професійних досягнень – у 47 %.

На підставі факторного аналізу нами також діагностовано, що у середньому 63 % військовослужбовців, які мали ознаки професійного вигорання, схильні до порушень службової дисципліни та 75 % – до вживання алкогольних напоїв. Водночас результати психологічних досліджень свідчать

про наявність позитивних кореляцій між станом професійного вигорання у посадових осіб органів і підрозділів ДПС України та індивідуальними траєкторіями їхнього професійно-особистісного розвитку.



Рисунок 3 – Порівняльна діаграма показника вигорання в групах військовослужбовців за контрактом

Крім того, модульна оргдіяльнісна побудова новоствореної системи профілактики професійного вигорання військовослужбовців ДПС України є психотехнологічною, на що вказують її такі примітні особливості:

1. Вхідним, початковим матеріалом запропонованої системи є формулювання на початку її практичної реалізації і на кожному її етапі образу (схеми, моделі) саме того результату, якого має бути досягнуто відповідно до завдань, процедур, методів та засобів її реального уможливлення. Зважаючи на упредметнення нашого дослідження, модельним образом було попередження неблагополуччя у розвитку посадових осіб ДПС України, що в основному породжується явищем їх професійного вигорання через здійснення моніторингу стану особистого вигорання, організації і проведення загальних та спеціальних заходів щодо його усунення чи принаймні мінімізації.

2. Оргдіяльнісно система профілактики психоемоційного вигорання прикордонників охоплювала модульні, структурні, інструментальні і функціональні засоби поетапного досягнення мети-результату відповідного до його модельного образу. Так, крім трьох модульних блоків обстоюваної системи профілактики до її структурних засобів належать конкретні заходи, що здійснювалися відповідно до сутності, змісту та завдань зазначеної профілактики і проводилися безпосередньо з персоналом прикордонного відомства в умовах його професійної (оперативно-службової) діяльності. Інструментальні засоби склали окремі методики та процедури, роздатковий матеріал, приміщення, обладнання й устаткування, а саме: психодіагностичні методики, устаткування кабінетів психологів органів і підрозділів, класів підготовки персоналу в підрозділах, класів підготовки персоналу у відомчих навчальних центрах, комплекси наочного інформування підрозділів. Функціональні засоби сутнісно передбачали здійснення оргдіяльнісних і вчинкових акцій із використання зазначених вище методів, засобів та інструментів.

3. Апробація багатопараметричної системи профілактики професійного вигорання прикордонників здійснювалася як логічно виважена наступність проведення у часі низки практичних заходів, що застосовувалися у певному порядку і вирішували завдання кожного модульного блоку системи відповідно до її сутності, змісту та модельної повноти.

4. Пропонована система профілактики у структурному аспекті передбачала задіяння посадових осіб відомства, на яких покладається безпосереднє впровадження функцій згідно із завданнями кожного етапу і блоку.

5. Система профілактики особистого вигорання прикордонників передбачала фіксацію кількісних (числових) показників динаміки факторів, відповідно до яких оцінювалась ефективність оргдіяльнісних заходів. Контроль цих показників надавав змогу своєчасно вносити зміни у продуктивність перебігу процесу реалізації системних актів та дій на кожному її етапі,

вдаватися до заходів, що оптимізували ефективність здійснюваної психологічної профілактики.

6. Заключним етапом реалізації емпірично апробованої системи профілактики професійного вигорання прикордонників була оцінка її ефективності, здійснювана за результатами контролю кількісних показників дієвості вжитих заходів. Іншими словами, оцінювалася відповідність наявного результату його “вхідному модульному образу”. Більшість висновків констатували, що неблагополуччя у розвитку посадової особи ДПС України, що спричинено її професійним вигоранням, є фактично попередженим або мінімізованим, причому в основному завдяки здійсненню відповідного комплексу заходів.

**Висновки.** Отже, створена й експериментально перевірена система психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців ДПС України має внутрішньовпорядковану структуру трьох модульних підсистем, які сукупно становлять цілісність організаційних засад, норм і правил, обов’язкових для профілактики особистісного вигорання персоналу як окремої сфери соціально-психологічного практикування. Вона, крім того, охоплює послідовний та логічно організований цикл способів дії процедур і засобів, що динамічно розвиваються у часі відповідно до чітко визначеної наступності завдань та їх результатів. До того ж її параметри і показники є статистично організованими та підлягають підрахунку і науковому аналізу. Усе це уможливорює реальну ефективність цієї системи психопрофілактики, адже надає змогу попереджувати або мінімізувати неблагополуччя у розвитку персоналу ДПС України, котре виникає на підґрунті його персоніфікованого професійного вигорання.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** полягають у впровадженні системи психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців ДПС України в систему роботи з персоналом прикордонних підрозділів та їх професійної підготовки в умовах оперативно-службової діяльності.

## Список використаної літератури

1. Основи практичної психології : підручник / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.

2. Програма розвитку системи комплектування, підготовки та роботи з персоналом Державної прикордонної служби України на період до 2015 року (затверджена наказом Адміністрації Державної прикордонної служби України від 27.12.05 р.). – К., 2005.

*Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент Журавльов В. В.*

Стаття надійшла до редакції 26.02.2013.

***Хайрулин О. М. Динамика эмпирического исследования психологической профилактики профессионального выгорания военнослужащих Государственной пограничной службы Украины***

*В статье представлены результаты эмпирического исследования относительно обеспечения профилактики профессионального выгорания военнослужащих пограничной службы.*

***Ключевые слова:*** профессиональное выгорание, система профилактики профессионального выгорания.

***Hairulin O. M. Dynamics of empirical research of psychological prevention of professional burn-out of servicemen of the State Border Guard Service of Ukraine***

*The article touches upon the results of empirical research of psychological prevention of professional burn-out of servicemen of the State Border Guard Service of Ukraine.*

***Keywords:*** professional burn-out, system of prevention of professional burn-out.