

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА
ФРАНКА**

**Соціально-психологічний факультет
Кафедра соціальної та практичної психології**

Реєстраційний № _____
Дата реєстрації _____

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ СЛУЖБИ**

**Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія розвитку
24Мд-ПсихР групи
Сидорець Наталії Андріївни**

**Науковий керівник:
доцент кафедри соціальної та
практичної психології,
кандидат філософських наук, доцент
Пирог Ганна Володимирівна**

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри соціальної та практичної психології

Протокол № ____ від « ____ » _____ 2021 р.

Зав. кафедри _____ Наталія ПОРТНИЦЬКА

м. Житомир – 2021

Дата захисту «___» грудня 2021 р.

Результат захисту	Оцінка за національною шкалою	Кількість балів за 100 бальною шкалою	ECTS

Голова ЕК

(підпис)

Оксана БРЮХОВЕЦЬКА

Члени ЕК

(підпис)

Наталія ПОРТНИЦЬКА

(підпис)

Людмила КОТЛОВА

(підпис)

Ганна ПИРОГ

Секретар ЕК

(підпис)

Наталія БАРГІЛЕВИЧ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ СЛУЖБИ.....	9
1.1.Психологічна сутність явища професійної деформації.....	9
1.2.Особливості феномену емоційного вигорання у професійній діяльності.....	13
1.3.Особливості деформацій у військовослужбовців.....	19
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	27
2.1.Загальна характеристика методів дослідження професійних деформацій.....	27
2.2.Процедура та організація дослідження професійних деформацій....	31
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ СЛУЖБИ.....	40
3.1.Психологічні особливості професійних деформацій військовослужбовців.....	40
3.1.1.Рівень тривожності військовослужбовців.....	40
3.1.2.Прояви професійної дезадаптації у військовослужбовців.....	43
3.1.3.Прояви рівня емоційного вигорання у військовослужбовців.....	46
3.2. Порівняльний аналіз професійних деформацій військовослужбовців з різним досвідом служби.....	48
3.3.Психологічні проблеми профілактики професійних деформацій військовослужбовці.....	64

3.3.1.Психологічні напрямки роботи з професійними деформаціями.....	64
3.3.2.Пам'ятка психогієни професійної діяльності військовослужбовця.....	66
Висновки до розділу 3.....	71
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	77
ДОДАТКИ.....	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасному світу притаманні високий динамізм, інтенсивність взаємодії людей у соціальному та професійному оточенні, дія несприятливих професійних факторів. Проблема психологічної роботи з негативними професійними змінами залишається однією з актуальніших як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології, адже сучасна реальність досить мінлива і вимагає від особистості працівника гнучкості та високого рівня саморегуляції, саморозвитку та самодопомоги, що необхідні для подолання виникаючих стресових обставин.

Чітко виявленим психічним явищем, що розвивається в незручних умовах професійної активності, є професійні зміни. Професійна деформація особистості – це перетворення рис особистості, а саме стереотипів сприйняття, цінностей, характеру, прийомів спілкування та поведінки під впливом тривалого виконання професійної активності (С. П. Безносів, Р.М.Грановська, О. М. Корнєєва) [4; 12; 28]. Одним із окремих випадків професійної деформації є емоційне згоряння «burnout», яке було описане американським психіатром Х. Дж. Фрейденбергом [68]. Вивченню деформацій та їх подоланню присвятили свої праці А. К. Маркова, Л.М.Мітіна та інші [34; 38].

Найбільш інтенсивний вплив професійного викривлення на особистісні атрибути прослідковується там, де робота тісно переплітається з людьми. Високий рівень професійних змін спостерігається у працівників медичної та військової сфери, спецслужб. Військова професія вимагає постійних і значних емоційних, інтелектуальних та фізичних зусиль. Професійні зміни можуть являтися наслідком дезадаптації, яка проявляється в непристосованості працівника до складних умов та вимог професії, а саме військової служби.

Необхідність дослідження проблеми професійних викривлень у військових з різним досвідом служби визначається сучасними суспільними реаліями, які передбачають тенденцію до активного накопичування психологічної напруги і з малої можливості звільнитися від неї.

Отже, соціальна і практична значущість проблеми та її недостатня розробленість у психологічній літературі зумовили вибір теми дипломної роботи «Особливості професійних деформацій військовослужбовців з різним досвідом служби».

Об'єкт дослідження: професійні деформації особистості.

Предмет дослідження: професійні деформації військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби.

Мета дослідження: порівняти професійні деформації військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби.

Гіпотеза дослідження: існують відмінності в прояві професійних деформацій військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом військової служби: військові зі стажем 1-5 років мають низький рівень емоційного вигорання, тривожності та професійної дезадаптації; зі стажем 10-15 років – високий рівень емоційного вигорання, тривожності та професійної дезадаптації.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та запропонувати теоретичну модель професійних деформацій військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби.

2. На основі методологічного аналізу даної проблеми підібрати відповідні методи дослідження.

3. Емпірично дослідити та порівняти професійні деформації військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби.

4. Розробити пам'ятку профілактики професійних деформацій для військових прикордонної служби.

Методологічні та теоретичні основи дослідження: методологічною основою нашого дослідження слугували науково-психологічні підходи до проблеми професійних деформацій Е. Ф. Зеєр, А. К. Маркова, зокрема у військовій діяльності С. П. Безносова; емоційного вигорання В. В. Бойка, Л.М. Мітіної, К. Маслач.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення, систематизація даних; *емпіричні* – методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка; методика вимірювання рівня тривожності Тейлора (адапт. Т. А. Немчинова); опитувальник оцінки проявів професійної дезадаптації О. Н. Родіної (адапт. М. А. Дмитрієвої).

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечуються застосуванням методів, які відповідають меті і завданням дослідження, якісному та кількісному аналізу, використанням стандартизованих методик, валідність та надійність яких доведена.

Наукова новизна: полягає в тому, що визначено та проаналізовано особливості проблеми професійного вигорання, професійної дезадаптації та рівня тривожності військовослужбовців прикордонної служби з рідним досвідом роботи та вперше розроблено і апробовано пам'ятку профілактики та попередження професійних деформацій у військових прикордонної служби.

Теоретичне та практичне значення дослідження: отримані в результаті виконання наукової роботи дані про особливості відмінностей професійних деформацій військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби можна використати для профілактики та покращення ефективності праці та у корекційній роботі з військовослужбовцями, які мають професійне виснаження у зв'язку з тривалою службою.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано на Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні проблеми особистісного зростання» (13 травня 2021 року) на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка; Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні питання професійної діяльності соціального працівника та психолога в сучасному світі» (28 жовтня 2021 року) на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини; III студентській конференції «Психічне здоров'я особистості: актуальні проблеми теорії і практики» (25-26 листопада 2021 року) на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Публікації. Результати дослідження висвітлено у двох публікаціях:

– Сидорець Н. А. Теоретичні засади дослідження професійних деформацій військовослужбовців. *Актуальні проблеми особистісного зростання*: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 р.) / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 166-169.

– Сидорець Н. А. Порівняльний аналіз професійних деформацій військовослужбовців з різним стажем. *Психічне здоров'я особистості: актуальні проблеми теорії і практики*: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 листопада 2021 р.). Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури (74 позицій), додатків. Основний зміст роботи викладено на 76 сторінках (загальний обсяг роботи – 95 сторінки).

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ДЕФОРМАЦІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ ДОСВІДОМ СЛУЖБИ

3.1. Психологічні особливості професійних деформацій військовослужбовців

3.1.1. Рівень тривожності військовослужбовців

Професія військового, який відповідає за безпеку країни може супроводжуватися появою спочатку низького рівня тривожності, а потім і його підвищення.

Тривожність – це стан надмірного хвилювання в ситуаціях, які загрожують можливими негативними наслідками. Хоча тривожність – це зазвичай неприємний стан внутрішнього неспокою, нерідко він супроводжується й фізичними симптомами, як-от спітнілі долоні, аритмія та головні болі. Люди, що страждають від високого рівня тривожності, переважно скаржаться на незосередженість і роздратування через найменші дрібниці, що значно погіршує професійну діяльність. Якщо тривога у складних ситуаціях – це цілком нормальне явище, то високий рівень тривожності без причин може зумовити панічні атаки та інших розладів настрою, що є дуже недоречним особливо у військових професіях, де завжди необхідно мати твердий характер та сталеві нерви.

За результатами нашого дослідження було встановлено, що для даної досліджуваної групи характерно високий рівень тривожності. Загалом спостерігаються такі показники, а саме: 28% мають дуже високий рівень тривожності, 28% - підвищений, 26% - середній з тенденцією до підвищеного, 18% - середній з тенденцією до низького та 0% з низьким рівнем тривожності (Рис. 3.1.).

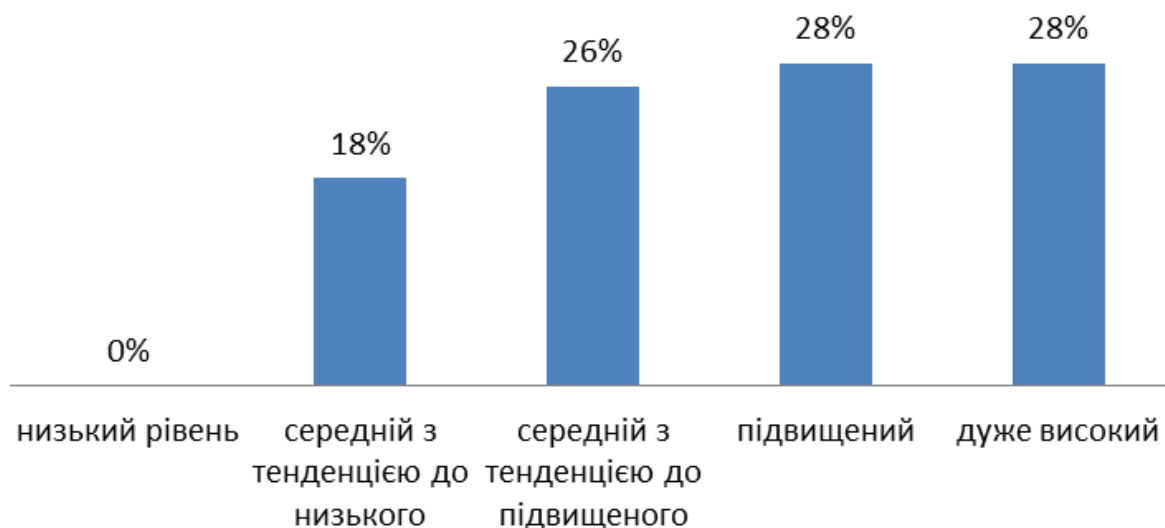


Рис. 3.1. Відсотковий розподіл рівня тривожності опитаних на основі показників (%)

Середній рівень тривожності з тенденцією до низького - властива людині, яка має свою власну думку з будь-яких питань і вміє її відстоювати в суперечках і дискусіях, має незалежний погляд і високу самооцінку. На критику подібні люди реагують спокійно і з великою пильністю до почутого. Неспокій відчувають іноді і тільки за вагомої умови на те.

Середній рівень тривожності з тенденцією до підвищеного - властиво врівноважена емоційність, товарицькість і помірна самооцінка. Попри те, що внутрішній душевний стан таких людей є спокійний і помірний, їм все ж властиво проявляти поодинокі безпідставне занепокоєння.

Подібну тривожність може проявлятися у військовослужбовці, які добре й навіть високоякісно виконують свої службові обов'язки, стабільні в громадському житті, військовій дисципліні, однак іноді виникають невдачі, особливо коли ускладнюються умови професійної активності. Таким службовцям властиво помітні вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні відхилення.

Підвищений рівень – прослідковуються у людей, яким властива знижена самооцінка і висока емоційність. Вони не намагаються озвучити свою думку, частіше прагнуть обходити такі ситуації. Почуття подібні люди

приховують глибоко всередині, через страх бути незрозумілими. Піддаються до критики, навіть якщо вона конструктивна. Ситуація, яка спровокована стресом стає підставою дискомфорту, працездатність погіршується. Проте, люди з підвищеним рівнем тривожності мають потребу у визнанні своїх талантів.

Прикордонники з підвищеною тривожністю попадають у стан «зачарованого психологічного кола», коли тривожність загальмовує їхні вміння продуктивно виконувати обов'язки, знижує результативність діяльності, а це, у свою чергу, є ще більшою причиною емоційної ненадійності.

Дуже високий рівень тривожності – вказує на наявність певних психічних відхилень. Такі працівники мають підвищену самокритичність, труднощі з адаптацією в соціумі, в роботі та навчанні. Вони постійно відчують загрозу і неспокій навіть у безпідставних ситуаціях. Дискомфорт приносить супроводженням надмірною пітливістю, частим прискореним серцебиттям і загальною слабкістю.

Тривога в цих випадках часто зумовлена суперечливою самооцінкою, наявністю конфлікту між високим домаганням і сильною невпевненістю в собі. Цей конфлікт змушує постійно досягатися успіху, і одночасно заважає правильно його оцінити, викликаючи відчуття постійної незадоволеності, нестабільності, напруженості. Це веде до гіпертрофії потреби в досягненні, коли потреба стає невтоленною і приводить до перевантаження, перенапруження, порушення уваги, зниження працездатності, підвищення стомлюваності.

Такі показники тривожності можуть бути пов'язані з особливістю прикордонної служби, а саме патрулюванням великих ділянок як лісових, де присутні дики звірі, так і в пункті пропуску з чималою кількістю людей різних національностей, відповідальністю за зброю та інших військовослужбовців, які перебувають в наряді в тому числі за своє власне життя, збільшення

кількості перевірок вищих органів влади також сприяє підвищенню рівня тривожності.

Також на тривожність впливають наступні складові:

- базова довіра або недовіра;
- тип нервової системи;
- індивідуальна реакція на стрес.

Базова довіра формується у немовлячому віці (до 1 року) та свідчить про те, наскільки людина довіряє тому, що світ її прийме, наскільки світ є стабільним. Тобто, чи можуть бути задоволені її потреби та чи не залишиться вона наодинці. Чим менша базова довіра, тим більший рівень тривожності.

Тип нервової системи має вроджений характер. Хтось більш реактивний та одразу реагує на подразники, а хтось - більш спокійний та має відкладені в часі реакції. Чим більш реактивна нервова система, тим вищою може бути тривожність.

Індивідуальна реакція на стрес залежить від досвіду людини, яким чином вона справлялася із стресом раніше. Хтось переживає стрес швидко, а хтось довше, хтось конструктивно, а дехто - деструктивно. Чим більш адаптивними є способи виходу із стресу, тим меншою є тривожність.

3.1.2. Прояви професійної дезадаптації у військовослужбовців

Професійна дезадаптація - це результат нестачі динамічної рівноваги між людиною та її професійною сферою. Фундаментом дезадаптованої поведінки виступає внутрішній конфлікт, під впливом якого плавно утворюється неадекватне реагування на зміни умов та вимог робочого середовища справлятися з якими особистість не в силі.

Досліджуючи стан професійної дезадаптації прикордонників, були виявлені наступні рівні: помірний – 62% досліджуваних та виражений – 38% (Рис. 3.2.).

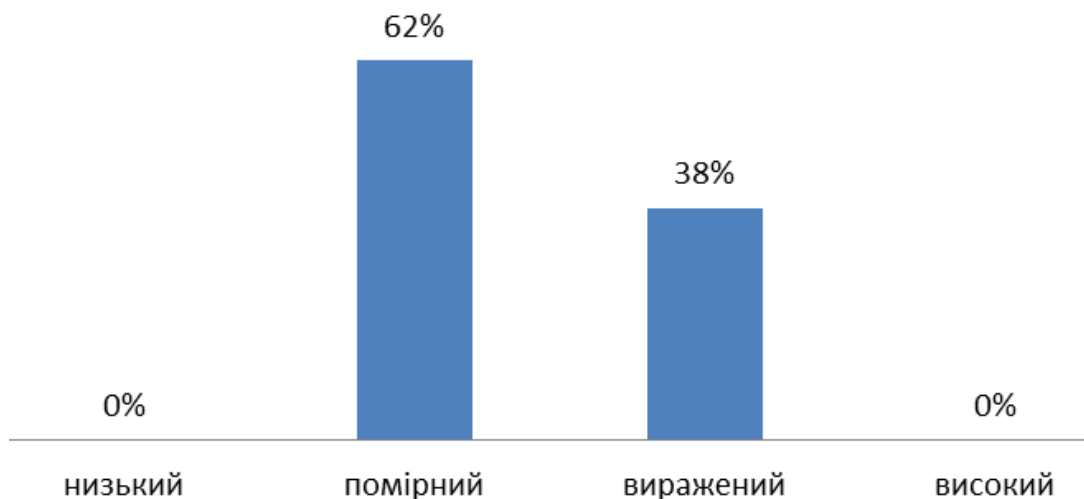


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл рівня професійної дезадаптації опитаних на основі показників (%)

Виражений рівень вимагає обов'язкового втручання психологів, проведення програми повторної адаптації; для помірною рівня дезадаптації корисно проведення консультативної роботи фахівців.

Для низького рівня дезадаптації, корисно проведення консультативної роботи фахівців. А для високого рівня дезадаптації необхідно впровадження першочергових заходів (психологічних і медичних).

Для більшої інтерпретації даних слід звернути увагу на додаткові 5 шкал даної методики, які мають схожі ознаки з емоційним знесиленням (Рис. 3.3.).

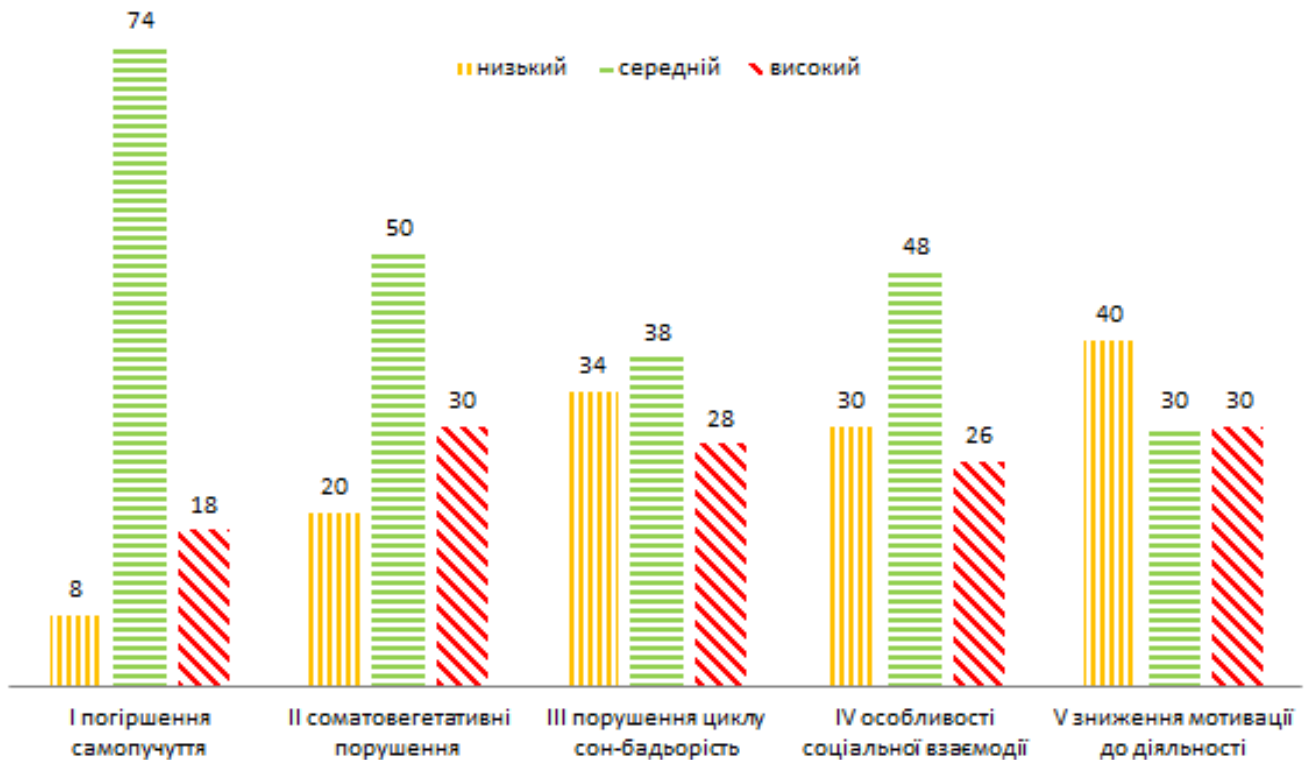


Рис. 3.3. Відсотковий розподіл рівня професійної дезадаптації за додатковими шкалами опитаних на основі показників (%)

Додатковою ознакою професійної дезадаптації є погіршення самопочуття, яке включає наступні симптоми: емоційні зсуви (18% опитаних мають ознаку на низькому рівні прояву, 32% - на середньому, 50% - високому), особливості окремих психічних процесів (46% - низький рівень, 20% - середній, 34% - високий), зниження загальної активності (36% низький рівень, 28% - середній, 36% - високий), відчуття втоми (44% - низький рівень, 22% - середній, 34% - високий). 74% досліджуваних мають перераховані прояви середнього рівня, 18% - високого рівня та 8% - низького.

Соматовегетативні порушення властиві 50% досліджуваних військових середнього рівня, 30% - високого та 20% - низького.

Шкала порушення циклу сон-бадьорість властиво 38% опитаних на середньому рівні, 34% - на низькому та 28% - на високому рівні прояву.

Особливості соціальної взаємодії характеризують досліджену групу наступним чином: 48% мають середній рівень прояву, 30% - низький та 26%

- високий. Стан професійної дезадаптації може супроводжуватись певними відхиленнями в поведінці службовця; тоді виникають конфлікти, які є безпідставними, неадекватні реакції, відмови від виконання обов'язків, які раніше не супроводжувались негативними реакціями.

Зниження мотивації до діяльності прослідковується в 40% досліджуваних прикордонників на низькому рівні та 30% - на середньому і 30% на високому. Тобто загальний показник зниження мотивації даних військових є досить високим, що може свідчити про небажання далі виконувати свої обов'язки та бути симптомами емоційного згорання.

Такі показники можуть бути пояснені наявністю втому під час патрулювання великих ділянок прикордонниками, наявністю емоційних порушень, а саме через надмірну тривожність, успішність по просуванню службовця за званням та саму стабільність функціонального стану організму, тобто наявність тимчасових або хронічних хвороб та порушення психофізичних функцій.

3.1.3. Прояви рівня емоційного вигорання у військовослужбовців

Професія прикордонника відноситься до типу людина-людина і тому військовим в даній сфері властиво емоційне знесилення.

Згорання - це синдром або іншими словами група синдромів, що з'являються разом, проте не проявляються одночасно, тому що згорання процес індивідуальний. Наявність лише одного симптому не свідчить про вже розвинений синдром згорання і потребує додаткового спостереження за станом та поведінкою працівника.

Аналізуючи результати за методикою емоційного вигорання, виділяють три фази: напруження, резистенція та вигорання. Кожній фазі притаманні свої симптоми, на які впливають різні фактори. В даній групі досліджуваних прикордонників найбільші показники мають фази напруги резистенції та виснаження, які починають формуватися, а це може означати подальший перехід від стану формування даних фаз до стану сформованості, що

призводить до повноцінного емоційного та професійного вигорання військовослужбовця (Рис. 3.4.).

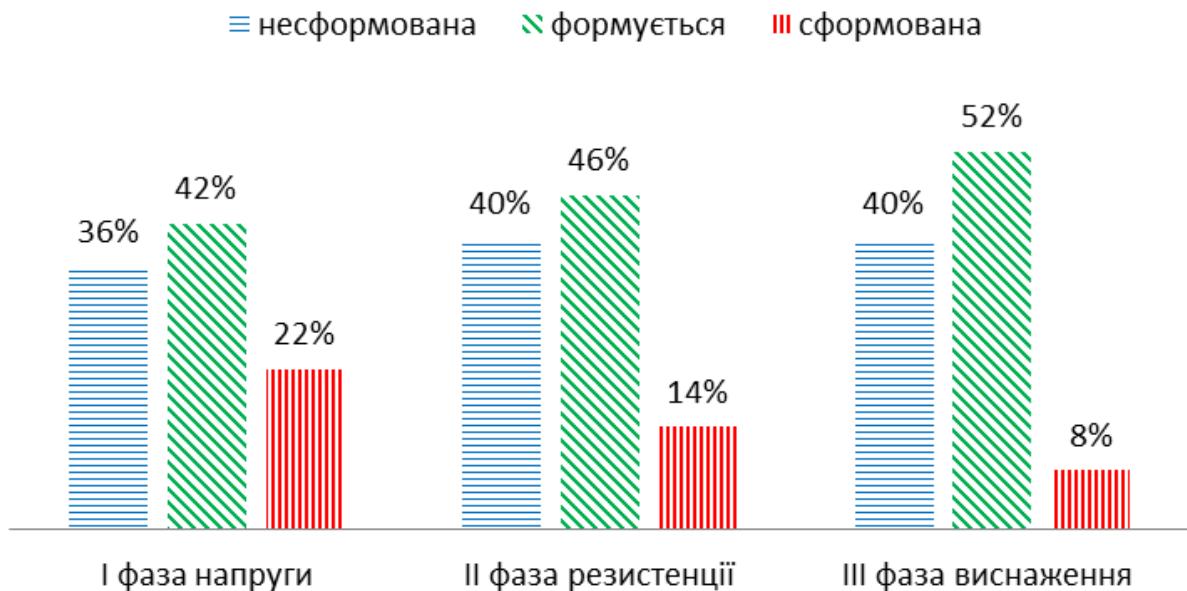


Рис. 3.4. Відсотковий розподіл фаз емоційного згорання опитаних на основі показників (%)

Найбільш сформованою є фаза напруги 22% досліджуваних, дана фаза супроводжується такими симптомами: переживання обставин, незадоволення собою, загнаність в клітку, тривога та депресія; в 42% опитаних фаза в стані формування та в 36% - не сформована. Такі фази як резистенції та виснаження знаходяться в стані формування, однак найбільший показник має фаза виснаження 52% опитаних – фаза формується, в 40% - не сформована та в 8% опитаних – сформована. Для цієї фази характерні наступні симптоми: емоційний дефект, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість та психосоматичні порушення. Фазу резистенції емоційного згорання мають 46% опитаних в стані формування, 40% - в стані не сформованості та 14% - в сформованому стані. Для цієї фази характерними є прояви наступних симптомів: неадекватне реагування, емоційна дезорієнтація, розширення сфери економії, редукція професійних зобов'язань. Такі показники можна

пояснити реакціями на зовнішні і внутрішні умови під час військової служби, способи психологічного захисту, стан нервової системи та інше.

Підсумовуючи всі показники можна зробити наступні висновки, а саме що даній досліджуваній групі прикордонників притаманний високий рівень тривожності, помірна професійна дезадаптація та середній рівень емоційного вигорання, на основі проаналізованих фаз. Професія військовослужбовця, який є відповідальним за збереження цілісності державного кордону є надзвичайно відповідальною та потребує сильної стійкої як фізичної так і психологічної підготовки. Не існує точної обумовленості професійних змін для кожного з працюючих в військовій сфері. Тільки від волі певного працівника залежить ступінь його стійкості до деформуючого впливу яким сповнена його професіональна активність. Неоднакові з іншими життєві ситуації, ступінь розвитку навичок і здібностей особистості, певні умови виконання служби можуть зумовити у військових працівників протилежні результати: як від удосконалення та загартовування необхідних якостей для даної діяльності, так і до появи негативних професійних змін.

Тому щоб зберігати та підтримувати якісну професійну здатність військових в даній сфері необхідний своєчасний контроль та перевірка як фізичного так і психічного та професійного самопочуття та своєчасна допомога відповідними фахівцями.

3.2. Порівняльний аналіз професійних деформацій військовослужбовців з різним досвідом служби

Головною ознакою для порівняння професійних деформацій прикордонників було взято різний досвід служби, а саме від 1 до 5 років та від 10 до 15.

Аналізуючи зібрані анкетні дані, було виявлено, що обидві групи мають досить значимі та високі показники рівня тривожності як такого. Стан тривоги

зумовлений потраплянням в стресову ситуацію і супроводжується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Однак 24% групи прикордонників з досвідом служби 1-5 років мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького, в той час як в група з досвідом 10-15 років на цей рівень припадає лише 12%. Опитані з досвідом 10-15 років служби у складі 28% мають середній рівень тривожності з тенденцією до підвищеного, в той час як на групу з 1-5 років припадає 24%. Підвищений рівень спостерігається в 24 % опитаних з 10-15 років служби та у 32% з 1-5 роками служби. Частина бійців в складі 36% з досвідом 10-15 років мають дуже високий рівень тривожності; 20% досліджуваних групи бійців з 1-5 років мають дуже високий рівень тривожності. 0% в обох групах по низькому рівні тривожності.(Рис. 3.5.).

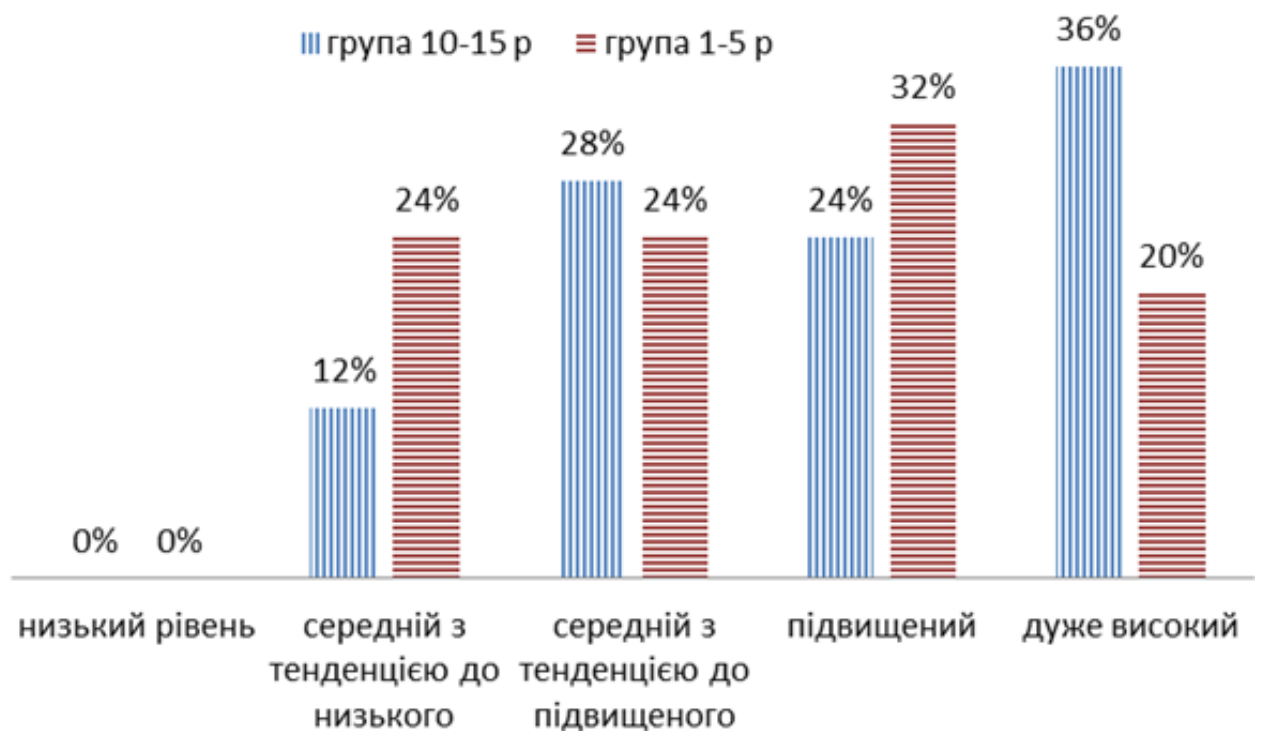


Рис. 3.5. Відсотковий розподіл рівня тривожності опитаних на основі показників за досвідом служби (%)

Страх ситуації перевірки знань стосовно уставу служби - негативне відношення й переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо - публічної) знань, досягнень, можливостей. В додатковій бесіді з групою 1-5 років служби було виявлено, що керівництво постійно повідомляє про майбутні перевірки та комісії, які не відбуваються. Проблеми й страхи у стосунках із керівництвом - загальне негативне емоційне тло відносин з колегами, що знижує продуктивність служби і може стати причиною для зростання рівня тривожності в даній групі.

Такі результати можуть бути пояснені тим, що прикордонна служба потребує постійної, іноді навіть неочікуваної зібраності, мобілізації, готовності діяти: захищати, патрулювати чи навіть переслідувати. Звісно до таких рутинних потреб професії психіка може адаптуватися, але перебуваючи в такому стані з дня у день протягом багатьох років, а саме 10-15 і більше, захисні механізми психіки слабшають, опірність організму знижується, може погіршуватися здоров'я (проста нестача вітамінів, гормонів щастя та задоволення) сприяє зростанню рівня тривожності.

Для перевірки достовірності результатів було використано метод математичної статистики, а саме t-критерій Стьюдента для незалежних змінних. $P = 0,7$, що є більшим від $0,05$, це говорить, що результат не є статистично значущим; t -емпіричне = 0.293 , що є меншим від t -критичного $2,011$, це говорить, що відмінності порівнювальної величини, а саме рівня тривожності прикордонників з досвідом служби 1-5 років та 10-15 статистично не значимі, що простежується на графіку.

T-test for Independent Samples (Spreadsheet1)												
Note: Variables were treated as independent samples												
Group 1 vs. Group 2		Mean Group 1	Mean Group 2	t-value	df	p	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std.Dev. Group 1	Std.Dev. Group 2	F-ratio Variances	p Variances
Var1 vs.	Var2	63.60000	62.44000	0.293786	48	0.770188	25	25	14.37011	13.53723	1.126835	0.772287

Досліджувана група, яка має досвід 10-15 років служби, має в середньому вік 39 років, а це і проходження вікової та професійної криз, які

при деструктивному виході також можуть вплинути на рівень тривожності. Дана група у всій кількості 100% мають власні сім'ї та дітей від 1 до 3 різних років, а це додаткова відповідальність за потреби дружини та дітей, своєрідні тривоги за їхнє майбутнє. Крім того більше половини даної групи, а саме 58% мали досвід в зоні АТО від 1 до 5 років, а це дуже сильно впливає на психічний стан військовослужбовця, його професійну діяльність та просте побутове життя.

Як відомо, тривожність є наслідком або реального неблагополуччя бійця у найважливіших галузях професійної діяльності та спілкування, або існує всупереч об'єктивному благополуччю — як наслідок певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки та ін. Військовим із високим рівнем тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. варто змістити акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за під завданнями.

Професійні стреси, а саме перевірки вищих органів влади, пережиті екстремальні ситуації на службі такі як переслідування злочинця чи групу злочинців, напад під час патрулювання диких звірів в лісі, зникнення зброї чи військовослужбовця з наряду, відчуваючи при цьому підвищену тривожність, можуть призвести через деякий час при постійному повторенні до професійної дезадаптації на робочому місці. А це в свою чергу може призвести до порушення взаємодії військовослужбовця з безпосередньо його професійним середовищем.

За результатами обрахованої методики можна сказати, що обидві досліджувані групи, як з досвідом 1-5 років та 10-15 років служби, мають майже подібні результати, а саме помірний рівень дезадаптації 60% та 64% досліджуваних груп та виражений рівень 40% та 36% відповідно. Високого та низького рівнів виявлено не було. При помірному рівні дезадаптації слід надавати допомогу фахівців з проведення реадaptaції; при вираженому рівні

дезадаптації необхідне обов'язкове втручання фахівців, зміни професії або проведення програми по реабілітації (Рис. 3.6.).

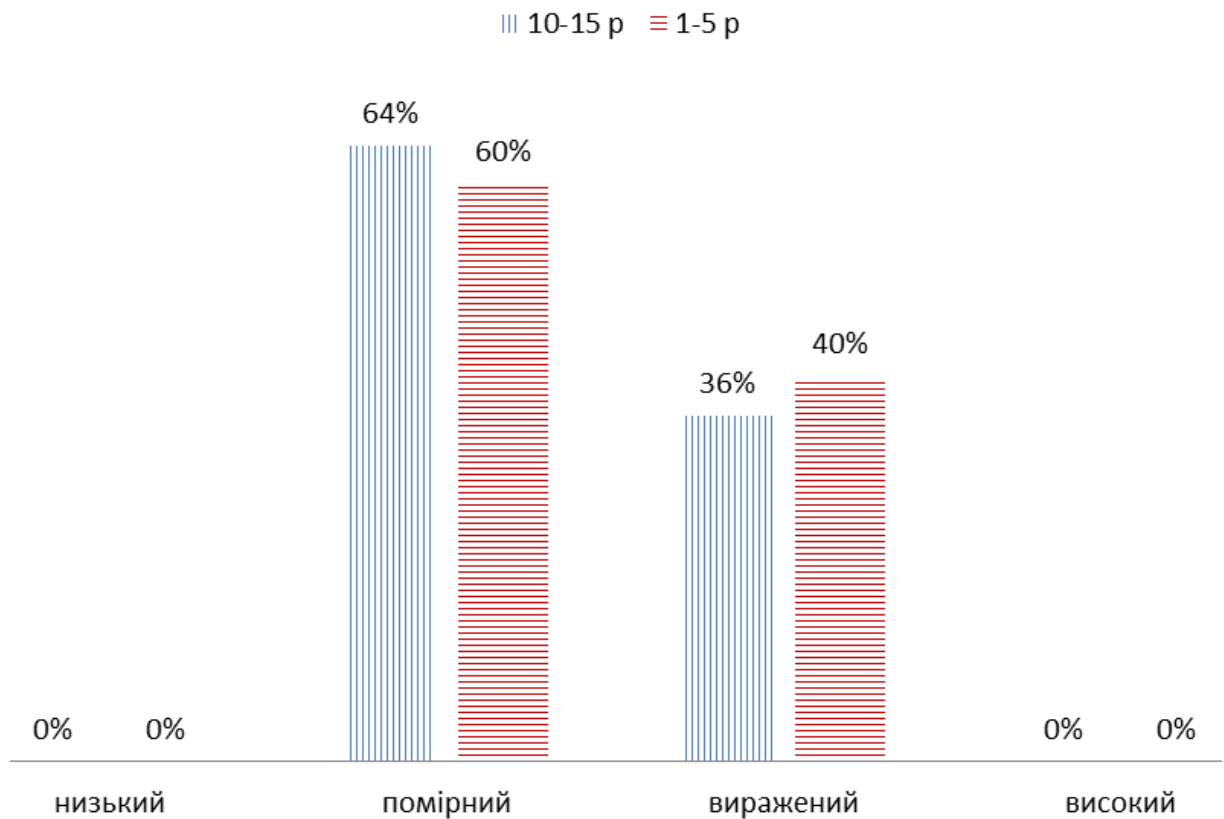


Рис. 3.6. Відсотковий розподіл рівня професійної дезадаптації опитаних на основі показників за досвідом служби (%)

Помірний рівень характеризується початком формування негативних соціальних установок. Особистісних деформацій може не спостерігається, але працівник починає залежати від поведінки оточуючих на робочому місці, хоча зовні намагається продемонструвати, що йому все одно. На цьому етапі може виникати своєрідний дезадаптивний протест в курінні, вживанні алкоголю, приєднання до неформальних угруповань.

При вираженому рівні професійної дезадаптації у службовця може проявлятися стійке неприйняття тих умов, в яких він працює. Він може чітко відповісти, що йому не подобається (рано вставати, працювати понаднормово, приходити невчасно додому). Незважаючи на це, він не

намагається щось змінити в ситуації, що створилася, і йому нічого не залишається, як показувати своє незадоволення в грубості і відкритих конфліктах.

Для більшої інтерпретації даних щодо професійної дезадаптації з досвідом служби 1-5 років варто звернути увагу на додаткові 5 шкал (Рис. 3.6).



Рис. 3.6. Відсотковий розподіл рівня професійної дезадаптації за додатковими шкалами опитаних з досвідом служби 1-5 років на основі показників (%)

Додатковою ознакою професійної дезадаптації є погіршення самопочуття 76% досліджуваних мають перераховані прояви середнього рівня, 20% - високого рівня та 4% - низького, яке включає наступні симптоми: емоційні зсуви (20% опитаних мають ознаку на низькому рівні прояву, 28% - на середньому, 52% - високому), особливості окремих психічних процесів (40% - низький рівень, 16% - середній, 44% - високий), зниження загальної

активності (48% низький рівень, 12% - середній, 40% - високий), відчуття втоми (36% - низький рівень, 24% - середній, 40% - високий).

Соматовегетативні порушення властиві 40% досліджуваних військових на середньому рівні, 32% - високого та 28% - низького.

Шкала порушення циклу сон-бадьорість властиво 36% опитаних на середньому рівні, 32% - на низькому та 32% - на високому рівні прояву.

Особливості соціальної взаємодії характеризують досліджену групу наступним чином: 40% мають середній рівень прояву, 32% - низький та 28% - високий.

Зниження мотивації до діяльності прослідковується в 40% досліджуваних прикордонників на високому, 36% - на середньому рівні і 24% - на низькому. Тобто загальний показник зниження мотивації даних військових є досить високим, що може свідчити про небажання далі виконувати свої обов'язки та бути симптомами вже розвиваючого емоційного згорання.

Існують не суттєві відмінності в додаткових шкалах професійної дезадаптації з групою досліджуваних досвід служби яких 10-15 років (Рис. 3.7.).

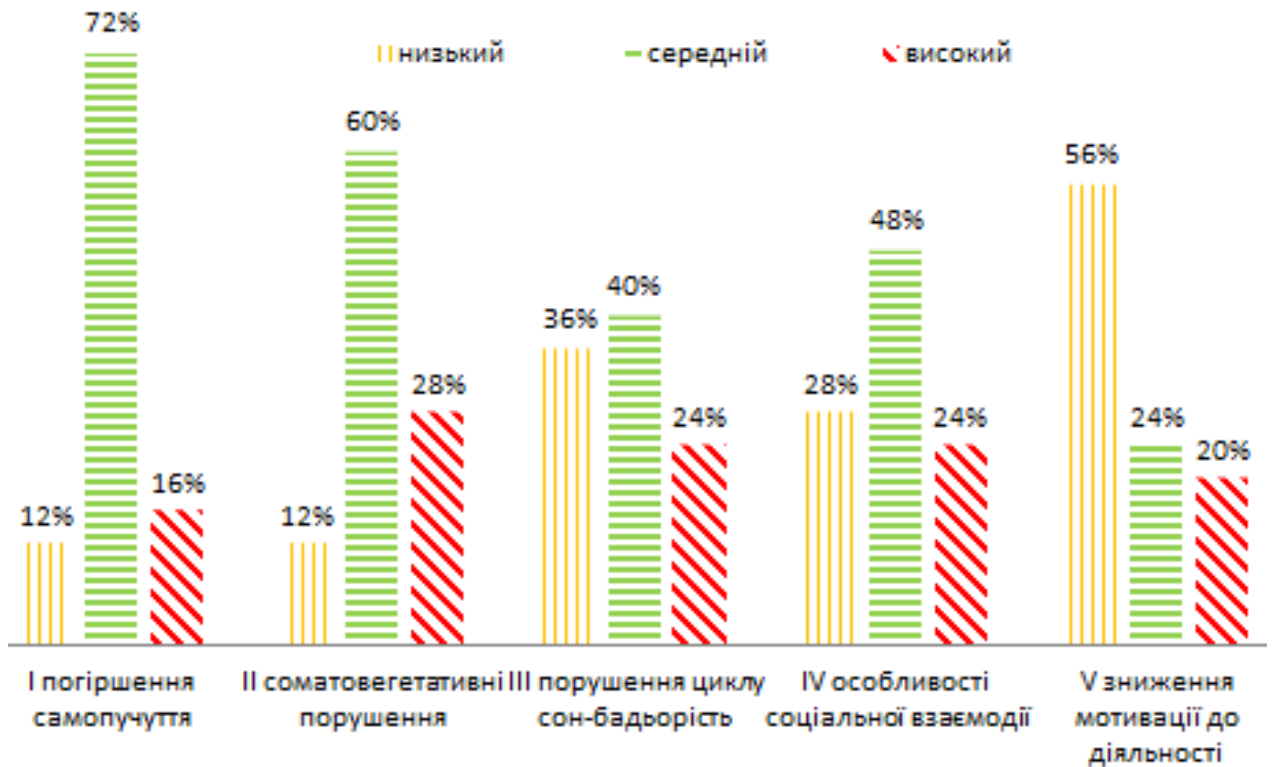


Рис. 3.7. Відсотковий розподіл рівня професійної дезадаптації за додатковими шкалами опитаних з досвідом служби 10-15 років на основі показників (%)

Опитаних зі стажем 10-15 років показав наступні результати за шкалою погіршення самопочуття 72% досліджуваних мають перераховані прояви середнього рівня, 16% - високого рівня та 12% - низького. Дана шкала включає наступні симптоми: емоційні зсуви (16% опитаних мають ознаку на низькому рівні прояву, 36% - на середньому, 48% - високому), особливості окремих психічних процесів (52% - низький рівень, 24% - середній, 24% - високий), зниження загальної активності (24% низький рівень, 44% - середній, 32% - високий), відчуття втоми (52% - низький рівень, 20% - середній, 28% - високий).

Соматовегетативні порушення властиві 60% досліджуваних військових на середньому рівні, 28% - високого та 12% - низького.

Шкала порушення циклу сон-бадьорість властиво 40% опитаних на середньому рівні, 36% - на низькому та 24% - на високому рівні прояву.

Особливості соціальної взаємодії характеризують досліджену групу наступним чином: 48% мають середній рівень прояву, 28% - низький та 24% - високий.

Зниження мотивації до діяльності прослідковується в 20% досліджуваних прикордонників на високому, 24% - на середньому рівні і 56% - на низькому. Тобто загальний показник зниження мотивації даних військових є досить низьким, що може свідчити про бажання далі виконувати свої професійні обов'язки.

Такі показники можна пояснити як впливом зовнішніх та внутрішніх чинників професійної військової діяльності. До зовнішніх можна віднести службу (бойову) обстановку, вид, умови й інтенсивність службових дій, особливості використовуваної зброї, надійність засобів захисту, часові, природно-географічні, погодно-кліматичні умови. До внутрішніх належать реакції, стани, поведінка військових при виконанні певного завдання патруля. Важливе значення має тип нервової системи, що визначають характер поведінки військовослужбовців.

Для перевірки достовірності результатів було використано метод математичної статистики, а саме t-критерій Стьюдента для незалежних змінних. $P = 0,3$, що є більшим від $0,05$, це говорить, що результат не є статистично значущим; t -емпіричне = 0.919 , що є меншим від t -критичного $2,011$, це говорить, що відмінності порівнювальної величини, а саме рівня дезадаптації прикордонників з досвідом служби 1-5 років та 10-15 статистично не значимі, що простежується на графіку.

		T-test for Independent Samples (Spreadsheet1)										
		Note: Variables were treated as independent samples										
Group 1 vs. Group 2		Mean Group 1	Mean Group 2	t-value	df	p	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std.Dev. Group 1	Std.Dev. Group 2	F-ratio Variances	p Variances
Var1 vs.	Var2	52.32000	46.52000	0.919522	48	0.362421	25	25	21.73653	22.85119	1.105190	0.808467

Професійна дезадаптація, на відміну від соціальної, визначається як наслідок порушення динамічної рівноваги між військовим і його професійним

середовищем. Деадаптація проявляється в різних порушеннях діяльності, а саме в зниженні продуктивності служби і її якості, в порушеннях дисципліни, в підвищенні аварійності і травматизму. Причиною може стати не тільки зміна діяльності або місця роботи, але і конфлікти з начальством або колегами. Проявлятися може абсолютно по-різному як на поведінковому рівні: людина може відкрито виступати на всіх з промовами, намагатися підлаштовувати робочий стан і умови під своє комфортне існування, так і на емоційному: терпіти, переживати і накопичувати весь негатив в собі.

Емоційне вигорання — це стан наростаючого емоційного, мотиваційного, фізичного а також професійного виснаження, що супроводжується відчуттям спустошення й безпорадності. Це захисна психологічна реакція, яка вмикається на ті дії, що можуть травмувати людину.

Як показали результати дослідження в емоційному вигоранні військовослужбовців з досвідом служби 10-15 років переважає фаза резистенції, яка виявляється в протистоянні негативним подіям та внаслідок цього – у виснаженні психічних ресурсів. А це призводить до неадекватних, занижених емоційних реакцій, до зменшення спілкування з спів службовцями, до погіршення якості, а часом навіть до припинення виконання професійних обов'язків, бажання побути наодинці. У 16% досліджених військових фаза сформувалася, у 60% – на стадії формування і в 24% – не сформована. Для цієї фази характерно відсутність інтересу до професійної діяльності, суттєве зниження потреби у взаємодії та комунікації, поява стійких соматичних симптомів, таких як головний біль, особливо ввечері, дратівливість, почуття занепокоєння, знесилення, суттєве зниження енергії, часті застуди тощо. Людина може відчувати виснаження попри хороший сон і відпочинок. Час формування даної фази, в середньому від 5 до 15 років. (Рис. 3.8.).

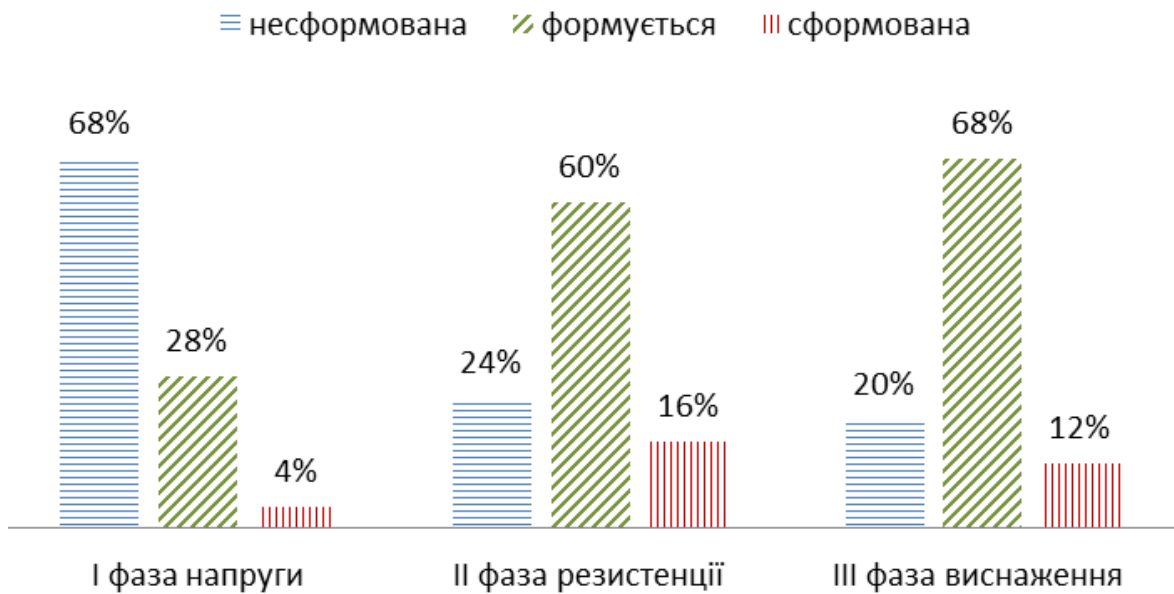


Рис. 3.8. Відсотковий розподіл фаз емоційного згорання опитаних на основі показників з досвідом служби 10-15 років (%)

Наступною розвиненою фазою емоційного вигорання є виснаження, яке, як показали результати дослідження, сформоване у 12% досліджуваних прикордонників, у 68% – формується та в 20% – не сформоване. Для виснаження характерні фізіологічні проблеми, наприклад такі хвороби, як виразка, порушення сну, зниження уваги та пам'яті, порушення дихання при навантаженнях, погіршення відчуттів, загальмованість, млявість тощо, а також психологічні проблеми, зокрема збайдужіння до всього, депресії, різкі дратівливість і гнів, безпричинні переживання, тривожність, страх та ін. Фаза може формуватися від 10 до 20 років.

Найменш сформованою є фаза напруги, яка, за результатами опитування, сформована у 4% досліджуваних прикордонників, на етапі формування – у 28% та не сформована – в 68%. Ця фаза протікає відносно легко, виявляється переважно у надмірному переживанні щодо подій, які відбуваються. Зазвичай, на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Напруга має динамічний характер, що зумовлюється постійністю, яка виснажує військового, або посиленням факторів. Підсумовуючи отримані дані

можна сказати що у досліджуваних військових з досвідом служби 10-15 років наявне вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів. У досліджуваних може проявлятися емоційна та фізична втома, байдужість у ставленні до колег.

Як показали результати дослідження в емоційному вигоранні військовослужбовців з досвідом служби 1-5 років переважає фаза напруги. У 40% досліджених військових фаза сформувалася, у 56% – на стадії формування і в 4% – не сформована. Для цієї фази характерні такі симптоми як: переживання психотравмуючих обставин - людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі, незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом, розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, появою частих переривів у роботі, забування якихось робочих моментів. Фаза напруги зазвичай розвивається в перші 3-5 років професійної діяльності, що є характерним для нашої досліджуваної групи (Рис. 3.9.).

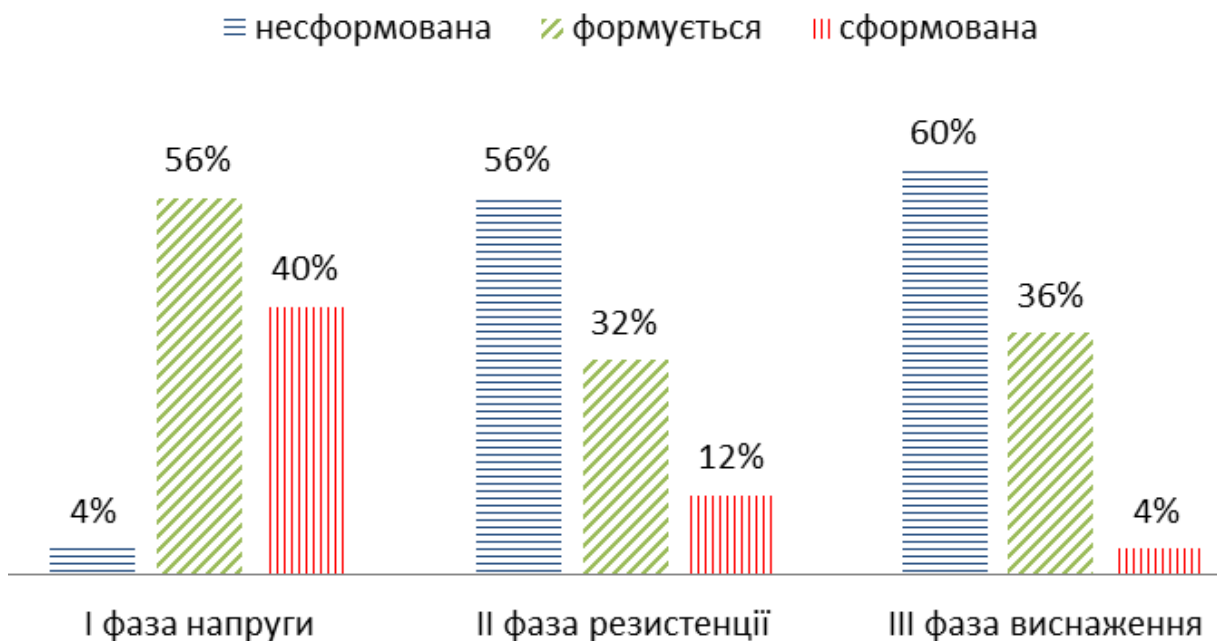


Рис. 3.9. Відсотковий розподіл фаз емоційного згорання опитаних на основі показників з досвідом служби 1- 5років (%)

Наступною менш розвиненою фазою емоційного вигорання є фаза резистенції, яка, як показали результати дослідження, сформована у 12% досліджуваних прикордонників, у 32% – формується та в 56% – не сформована. Для цієї фази досліджуваної групи характерні такі симптоми як: неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки та редукція професійних обов'язків – згорання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні.

Найменш розвиненою фазою емоційного вигорання є фаза виснаження, яка, за результатами опитування, сформована у 4% досліджуваних прикордонників, на етапі формування – у 36% та не сформована – в 60%. Для досліджуваних, в яких фаза сформувалася може бути характерним присутнє емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях; особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі, особистісне віддалення, в цих осіб специфічна форма соціальної дезадаптації, тобто, наявне підвищення роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, а також можливий прояв негативізму. Для частини досліджених, в яких фаза в стані формування може бути властиво відчуття симптому емоційного дефіциту – розвиток емоційної чуттєвості на тлі перевантаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків та наявність деяких психосоматичних та психовегетативних порушень: погіршення фізичного самопочуття, розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо.

Для перевірки достовірності результатів було використано метод математичної статистики, а саме t-критерій Стьюдента для незалежних

змінних. $P = 0,2$, що є більшим від $0,05$, це говорить, що результат не є статистично значущим; t -емпіричне = $2,348$, що є більшим від t -критичного $2,011$, це говорить, що присутні статистично значимі відмінності між порівнювальними групами першої фази емоційного вигорання напруги, прикордонників з досвідом служби 1-5 років та 10-15, що простежується на графіку.

		T-test for Independent Samples (Spreadsheet1)										
		Note: Variables were treated as independent samples										
Group 1 vs. Group 2		Mean Group 1	Mean Group 2	t-value	df	p	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std.Dev. Group 1	Std.Dev. Group 2	F-ratio Variances	p Variances
Var1 vs.	Var2	57,36000	50,80000	2,348938	48	0,183687	25	25	14,28834	19,67443	1,896011	0,124038

$P = 0,3$, що є більшим від $0,05$, це говорить, що результат не є статистично значущим; t -емпіричне = $0,961$, що є меншим від t -критичного $2,011$, це говорить, що відсутні статистично значимі відмінності між порівнювальними групами другої фази емоційного вигорання резистенції, прикордонників з досвідом служби 1-5 років та 10-15, що простежується на графіку.

		T-test for Independent Samples (Spreadsheet1)										
		Note: Variables were treated as independent samples										
Group 1 vs. Group 2		Mean Group 1	Mean Group 2	t-value	df	p	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std.Dev. Group 1	Std.Dev. Group 2	F-ratio Variances	p Variances
Var1 vs.	Var2	40,72000	46,00000	0,961138	48	0,341300	25	25	19,36604	19,47862	1,011661	0,977580

$P = 0,01$, що є меншим від $0,05$, це говорить, що результат є статистично значущим; t -емпіричне = $2,551$, що є більшим від t -критичного $2,011$, це говорить, що присутні статистично значимі відмінності між порівнювальними групами третьої фази емоційного вигорання виснаження, прикордонників з досвідом служби 1-5 років та 10-15, що простежується на графіку.

		T-test for Independent Samples (Spreadsheet1)										
		Note: Variables were treated as independent samples										
Group 1 vs. Group 2		Mean Group 1	Mean Group 2	t-value	df	p	Valid N Group 1	Valid N Group 2	Std.Dev. Group 1	Std.Dev. Group 2	F-ratio Variances	p Variances
Var1 vs.	Var2	33,88000	44,32000	2,55114	48	0,013979	25	25	13,60551	15,28267	1,261736	0,573467

Беручи до уваги результати кількісного аналізу за допомогою математичної статистики, щодо припущеної гіпотези, а саме

військовослужбовці прикордонної служби з невеликим стажем професійної діяльності (1-5 років) мають такі особливості: низький рівень тривоги, низький рівень адаптації та низький рівень емоційного вигорання; в той час як з великим стажем професійної діяльності (10-15 років) мають високий рівень тривоги, високий рівень адаптації та явне емоційне вигорання, можна зробити наступні висновки, що гіпотеза підтвердилась частково, а саме рівень тривожності та професійної дезадаптації є високим як в групі з стажем 10-15 років так і в групі 1-5 років, а емоційне вигорання більш виражене у групі, яка має 10-15 років досвіду служби.

Отже, підсумовуючи результати дослідження, можна зробити висновок, що професія військовослужбовців вимагає постійної дисципліни та уваги, і здійснюється у атмосфері сповненою напругою та стресом. При таких обставинах стрес може зумовлюватись великою кількістю негативних чинників. Військовий який не може реагувати адекватно та спокійно нездатний ефективно і успішно підвищувати свою функціональну активність і як наслідок розвиваються дезадаптивні реакції, які ведуть до інших деформацій таких як висока тривожність та емоційно-професійне вигорання. Рівень професійної дезадаптації розвинений в обох групах майже на однаковому рівні. Військовий є однією з тих видів професійної діяльності, якій притаманний синдром емоційно-професійного вигорання. Через складну специфіку своєї роботи емоційне вигорання проявляється більшою мірою в тих, хто має досвід служби від 10-15 років. Окрім цього, виконання багатьох оперативно-бойових обов'язків військовослужбовців, здійснюється в небезпечних сучасних умовах, що впливає на їхній психоемоційний та моральний стан. В цьому випадку, появляються негативні психоемоційні зміни, які впливають на виконання професійних обов'язків, що певним чином можуть погіршувати стосунки в колективі. Таким станом є тривожність, яка властива більшою мірою досліджуваній групі як з досвідом служби 10-15 років, яка окрім служби мала бойовий досвід в зоні АТО.

На нашу думку, всі отримані результати можуть бути додатково зумовлені ще двома додатковими умовами: це гібридна війна Росії проти України, яка триває вже 6 років і майже кожного дня несе смерть військових. Другою умовою, на момент проведення опитування, є пандемія коронавірусу (COVID-19). Це нова перешкода для суспільства, оскільки невідомо коли хвороба буде здолана і за якої ціни. Сьогоднішня інформаційний широчінь часто перевантажена негативною і недостовірною інформацією, що зумовлює додаткову тривогу, стан невизначеності у найближчому майбутньому.

Перспективи подальшої роботи вважаємо розробку пам'ятки психогігієни професійної діяльності та/або проведення соціально-психологічних тренінгів, корекційно-психологічної роботи з метою доведення до успішного результату та встановлення ресурсного емоційного стану, особистісної здатності до самопомоги під час виконання професійних обов'язків, попередження професійних змін таких як емоційно-професійне вигорання, професійна дезадаптація та надмірна тривожність.

3.3. Психологічні проблеми профілактики професійних деформацій військовослужбовців

3.3.1. Психологічні напрямки роботи з професійними деформаціями

Розглянувши особливості прояву симптомів професійного вигорання серед військовослужбовців, було визначено потребу уточнення особливостей їх профілактики, тобто формування у службовців правильного ставлення до явища професійної деформації, навчання їх прийомам самодіагностики і самопрофілактики деформації (емоційно-психологічна саморегуляція тощо)

Психопрофілактика і психогігієна - це комплекс соціально-психологічних, психологічних, психотерапевтичних і організаційних прийомів, які направлені на застереження таких негативних проблем, як порушення психічного здоров'я військовослужбовців, міжособистісні конфлікти у військових колективах, поведінка, яка відхиляється від норми,

складнощі адаптації тощо й на збереження духовного, нервовопсихічного і психосоматичного здоров'я військового, утворення прийнятних умов для життєдіяльності службовців у військовому оточенні та в екстремальних ситуаціях військової діяльності.

Психопрофілактика і психогігієна передбачають:

- виявлення й створення обліку військових груп ризику та належну психопрофілактичну роботу з ними;
- створення роботи Центрів психологічної та юридичної консультації;
- підвищення рівня знань особового складу способам саморегуляції власних емоційно-вольових станів, спеціальним методикам швидкого включення до дії в екстремальних ситуаціях, самовідновлення психофізіологічних резервів;
- планування навчально-методичних порад щодо психологічної роботи у військовому оточенні;
- аргументування психологічного мінімуму знань, навичок і вмінь для військовослужбовців різних категорій та їх популяризація;
- психогігієнічна оцінка комфортності оточення, аналіз режиму бойової активності та відновлення сил військовослужбовців, аргументування наукових психологічних порад для командирів і вихователів для їх покращення та забезпечення результативності;
- організацію спеціальних заходів психологічної розгрузки для спеціальних військовослужбовців і військових колективів тощо.

Головним смислом психологічної роботи в частині (підрозділі) є психологічне вивчення об'єкта впливу (окремий воїн, група воїнів, військовий підрозділ, військова частина) і аргументоване безпомилкове психологічне управління ним на базі розроблених досліджень порад. При цьому, спираючись на об'єкт вивчення та покращення життєдіяльності якого направлена психологічна робота, виокремлюють такі рівні її організації:

- рівень окремого військовослужбовця;

- рівень військового колективу (підрозділ);
- рівень військової частини.

Методи нормалізації психічної рівноваги досить великі, але вибирати їх слід, враховуючи індивідуальні особливості певного військового та специфіку роботи, яку він виконує. На сьогоднішній день існує безліч різноманітних методів для нормалізації емоційного фону, зниження психічної напруги і співволодіння з психологічними перевантаженнями на роботі, ці методи можуть бути використані і в діяльності військової професії.

Необхідність саморегуляції виникає тоді коли військовий зіштовхується з новою, незвичайною, важкорозв'язною для нього проблемою, яка не має однозначного рішення або передбачає кілька альтернативних варіантів. Психологічні основи саморегуляції включають в себе управління як підсвідомими процесами так і поведінкою, емоціями і діями особистості.

На сьогоднішній день для саморегуляції психічних станів використовуються так зване нейролінгвістичне програмування. Г.Дьяконовим в даному напрямку було розроблено цикл вправ, орієнтованих на відновлення ресурсів особистості. Знаючи себе і свої потреби і способи їх задоволення, людина може більш ефективно і раціонально розподіляти свої сили протягом робочого дня.

Щоб запобігти появі професійних змін та покращити вже наявний психологічно професійний стан у військових варто проводити профілактичні тренінги та бесіди. Тренінг дозволяє попередити виникання професійних змін не тільки у військових, які служать дуже довго, але і у молодих бійців які розпочинають свій професійний шлях. Для профілактики та подолання професійних перемін: емоційного згорання, професійної дезадаптації та тривожності серед військовослужбовців прикордонної служби ефективним способом є ознайомлення з пам'ятками, проведенням просвітницьких міні-лекцій, на яких вони можуть ознайомитися із проблемою, діагностувати рівень прояву досліджуваної ознаки, а також отримати знання і навички для самопомоги. Розробка профілактично-корекційних і реабілітаційних

програм знижують ризик вигорання, і повинна здійснюватися фахівцями-психологами. Впровадження даних програм – це турбота керівництва про кадровий потенціал своєї організації та її стабільності.

3.3.2. Пам'ятка психогієни професійної діяльності військовослужбовця

З метою профілактики появи професійних змін у військовослужбовців була розроблена пам'ятка, яка складається з трьох блоків:

I блок діагностичний. Для того щоб військовий вмів самостійно оцінювати власний психологічний стан, для подальшого звернення до спеціалістів, варто навчити його користуватися табличкою, в якій зібрані ознаки емоційного згорання та стресового стану.

Ознаки, за якими людина може визначити, що вона перебуває в емоційному вигоранні діляться на чотири основні категорії: поведінкові, емоційні, фізичні, інтелектуальні

Таблиця 3.1

<i>Інтелектуальні</i>	<i>Поведінкові</i>	<i>Емоційні</i>	<i>Фізіологічні</i>
збільшення негативних думок	втрата апетиту або переїдання	стурбованість, підвищена тривожність	відчуття напруги в м'язах
труднощі під час зосередження	хронічний брак часу	підозрілість	порушення свободи дихання
погіршення показників пам'яті	тремтіння голосу	похмурий настрій	підвищення або зниження активної діяльності
постійне та безплідне обертання думок	пришвидшена або, навпаки, уповільнена мова	відчуття постійної туги, депресії	порушення процесів травлення (запор,

навколо однієї проблеми			діарея, підвищене газоутворення)
імпульсивність мислення, поспішність і необґрунтованість під час прийняття рішень	збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї	дратівливість, напади гніву	прискорений або неритмічний пульс
труднощі під час прийняття рішень, тривалі коливання у разі вибору	зменшення часу, що приділяють на спілкування з близькими і друзями	емоційна «тупість», байдужість	біль у різних частинах тіла невизначеного характеру, головний біль
підвищене відволікання	антисоціальна поведінка	цинічний, недоречний гумор	підвищена стомлюваність
часті помилки, збої під час обчислення	втрата уваги до свого зовнішнього вигляду	зменшення почуття впевненості в собі	зниження імунітету, часті нездужання
пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	збільшення помилок під час виконання звичних дій	зменшення задоволеності життям	поява алергії або інші шкірні висипання
порушення логіки, спутане мислення	низька продуктивність діяльності	почуття відчуження, самотності	підвищена пітливість

погані сни, кошмари	порушення сну або безсоння	втрата інтересу до життя	тремтіння в руках, судоми
звуження кола зору, відчуття відсутності варіантів можливих дій	більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю	зниження самооцінки, поява почуття вини, невдоволення собою або своєю роботою	швидке збільшення або втрата ваги тіла

За допомогою таблиці можна провести самодіагностику наявності вигорання та ознак стресу. Кожна інтелектуальна та поведінкова ознака оцінюється в 1 бал, емоційна ознака – 1,5 бала, фізіологічна ознака – 2 бали. Сумарна кількість балів оцінюється за наступною шкалою:

Показник від 0 до 5 балів свідчить про відсутність вигорання.

Показник від 6 до 12 балів – помірне емоційне вигорання, яке може бути відшкодоване за допомогою розумного користування часом, систематичного відпочинку і пошуку ідеального виходу із ситуації, яка сформувалася.

Показник від 13 до 24 балів – досить виражена напруга емоційних і фізіологічних систем організму, яка є відповіддю на сильні стресори. Варто застосувати спеціальні методи для подолання згорання.

Показник від 25 до 40 балів – стан сильного емоційного згорання, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Організм близько до кордону можливостей опору негативу, тому варто першочергово переглянути своє ставлення до актуальної професії, а можливо, і до свого стилю життя загалом.

Показник від 40 до 66 балів свідчить про перехід організму до найбільш небезпечної стадії – виснаження ресурсу адаптаційної енергії. Варто зайнятися своїм здоров'ям, поки невідворотні психопатологічні процеси не привели до сталих фізіологічних або органічних змін, покрити які буде дуже тяжко.

II блок інформаційний, в якому міститься перелік якостей, які варто розвивати, щоб уникнути професійних змін, а саме:

- добре здоров'я і свідомо цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя);
- висока самооцінка і впевненість у собі, своїх здібностях і можливостях;
- досвід успішного подолання професійних складнощів;
- здатність конструктивно змінюватися в напружених умовах;
- висока мобільність;
- відкритість;
- товариськість;
- самостійність;
- прагнення спиратися на власні сили;
- здатність формувати і підтримувати в собі позитивні, оптимістичні установки та цінності – як щодо самих себе, так і інших людей з життя взагалі.

III блок самодопомоги, який містить в собі перелік 10 вправ-порад, які варто робити, щоб швидко позбутися тривожності на робочому місці:

- Пожуйте жувальну гумку, а краще - яблуко чи моркву.

Процес жування стимулює приплив крові до гіпокампа, підтримуючи навчання та формування пам'яті. Гіпокамп - це ділянка головного мозку, яка зазвичай «загальмовується» кортизолом під час стресу та тривоги.

- Просто помийте руки.

"Гігієнічна" пауза відновлює серцебиття і здатність ясно мислити. Важливо: намагайтесь перебувати в моменті та відчути зв'язок з Вашим тілом. Не мийте руки бездумно! Думайте про те, що робите!

- Shake it off.

Проговоріть вголос все, що вас турбує, відверто і простими словами, а потім витрусіть все це з голови - БУКВАЛЬНО (потрясіть руками, головою, всім тілом, пострибайте).

- Погладьте собаку (або прогуляйтеся до парку, де вигулюють собаку вільний час).

Гра з собакою допомагає знизити кров'яний тиск та сприяє викиду в кров гормонів гарного настрою.

- Зробіть дихальну гімнастику «4-7-8».

Протягом 4 секунд потрібно зробити вдих носом, потім затримати дихання на 7 секунд та повільно видихнути через рот, рахуючи до 8. Навіть після 1-2 підходів Ви одразу відчуєте ефект: пульс уповільнюється, думки приходять в порядок.

- Назвіть 10 ознак будь-якого предмета.

Протягом дня робіть для свого мозку невеличкі паузи, які дуже круто переключають увагу та змушують повністю відволіктися.

- Задумайтесь про аромотерапію.

Запах - один з найефективніших стимулів для нервової системи: деякі аромати допомагають зібратися та сконцентруватися (евкаліпт, базилік), інші - підбадьоритися (солодкий апельсин, герань, гвоздика), треті - розслабитися та заспокоїтися (лаванда, жасмин, ромашка).

Активна профілактика повинна увійти до числа пріоритетних напрямків роботи з військовими.

Висновки до розділу 3

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження військовослужбовців з різним досвідом служби дозволяє зробити наступні висновки:

1. За результатами діагностики досліджуваним прикордонникам притаманні прояви професійних змін: рівень тривожності 28% мають дуже високий рівень, 28% - підвищений, 26% - середній з тенденцією до підвищеного, 18% - середній з тенденцією до низького та 0% з низьким рівнем тривожності. Досліджуючи стан професійної дезадаптації прикордонників були виявлені наступні рівні: помірний – 62% досліджуваних та виражений –

38%, 0%- низький та високий рівні. Аналіз емоційного вигорання показав наступне: найбільш сформованою є фаза напруги 22% досліджуваних, в 42% опитаних фаза в стані формування та в 36% - не сформована. Фаза виснаження 52% опитаних – фаза формується, в 40% - не сформована та в 8% опитаних – сформована. Фази резистенції емоційного згорання мають 46% опитаних в стані формування, 40% - в стані не сформованості та 14% - в сформованому стані.

2. Аналізуючи отримані показники відносно досвіду служби досліджених прикордонників можна сказати, що існують не суттєві відмінності в рівні тривожності: 24% групи прикордонників з досвідом служби 1-5 років мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького, в той час як в група з досвідом 10-15 років на цей рівень припадає лише 12%. Опитані з досвідом 10-15 років служби у складі 28% мають середній рівень тривожності з тенденцією до підвищеного, в той час як на групу з 1-5 років припадає 24%. Підвищений рівень спостерігається в 24 % опитаних з 10-15 років служби та у 32% з 1-5 роками служби. Частина бійців в складі 36% з досвідом 10-15 років мають дуже високий рівень тривожності; 20% досліджуваних групи бійців з 1-5 років мають дуже високий рівень тривожності. 0% в обох групах по низькому рівні тривожності.

Не спостерігається сильних відмінностей в прояві професійної дезадаптації: обидві досліджувані групи, як з досвідом 1-5 років та 10-15 років служби, мають майже подібні результати, а саме помірний рівень дезадаптації 60% та 64% досліджуваних груп та виражений рівень 40% та 36% відповідно. Високого та низького рівнів виявлено не було.

Відмінності спостерігаються в емоційному знесиленні, а саме в розвитку його фаз: військовослужбовців з досвідом служби 10-15 років переважає фаза резистенції У 16% досліджених військових фаза сформувалася, у 60% – на стадії формування і в 24% – не сформована. Фаза виснаження, сформована у 12% досліджуваних прикордонників, у 68% – формується та в 20% – не сформоване. Найменш сформованою є фаза напруги, яка, за результатами

опитування, сформована у 4% досліджуваних прикордонників, на етапі формування – у 28% та не сформована – в 68%.

В емоційному вигоранні військовослужбовців з досвідом служби 1-5 років переважає фаза напруги. У 40% досліджених військових фаза сформувалася, у 56% – на стадії формування і в 4% – не сформована. Наступною менш розвиненою фазою емоційного вигорання є фаза резистенції, яка сформована у 12% досліджуваних прикордонників, у 32% – формується та в 56% – не сформована. Найменш розвиненою фазою емоційного вигорання є фаза виснаження, яка, за результатами опитування, сформована у 4% досліджуваних прикордонників, на етапі формування – у 36% та не сформована – в 60%.

3. Щоб запобігти появі професійних змін та покращити вже наявний психологічно професійний стан у військових варто проводити профілактичні тренінги та бесіди. ознайомлення з пам'ятками, проведення просвітницьких міні-лекцій. В пам'ятки варто включати наступні блоки: інформаційний в якому військові можуть ознайомитися із проблемою, діагностичний блок в якому вони можуть самостійно продіагностувати свій стан, а також блок самопомоги, де можна отримати знання і навички для самопомоги, а саме легкі та ефективні вправи-поради у виконанні.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження професійних деформацій військових дали можливість зробити наступні висновки.

1. Здійснивши теоретичний аналіз проблеми професійних деструкцій, нами було встановлено, що професійна деформація - це зміни, які виникають в процесі трудової активності і негативно впливають на її продуктивність. Вони спричиняють професійно небажані якості і змінюють професійну й особистісну поведінку людини. Ознаки професійних змін спостерігаються в 4 категоріях: поведінці, емоціях, інтелектуальній та фізичній сферах. Через те, що професія прикордонник відноситься до типу людина-людина, військові схильні до появи професійних змін, а саме почуттєвого виснаження. За нашими міркуваннями, модель професійних деформацій військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби має наступний вигляд: професійна військова діяльність активно впливає на особистість військовослужбовця прикордонної служби. Через 1-5 років служби у військового виникають нові професійні якості, які позитивно впливають на його роботу, а через 10-15 років виникають професійні зміни: висока тривожність; професійна дезадаптація; емоційне згорання.

2. З метою вивчення професійних деформацій військовослужбовців з різним досвідом служби нами було використано методи *теоретичні* – аналіз літератури для уточнення професійних змін, емоційного вигорання, професійної дезадаптації, рівня тривожності та особливостей військової професії; синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та емпіричних даних для розробки теоретичної моделі; *емпіричні* – діагностичні методи (методика діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойка; вимірювання рівня тривожності Тейлора (адапт. Т. А. Немчинова) та опитувальник оцінки проявів професійної дезадаптації О. Н. Родіної (адапт. М. А. Дмитрієвою); *статистичні* – математична обробка даних, а саме t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

3. У результаті дослідження було виявлено, що у військовослужбовців з різним стажем служби існують відмінності в прояві емоційного згорання, а саме в його фазах: в групі з досвідом 10-15 років переважає фаза резистенції, потім йде фаза виснаження і найменш розвиненою є фаза напруги, а для групи з досвідом 1-5 років служби переважає фаза напруги, далі йде фаза вигорання та менш розвиненою фаза резистенції. Прослідковуються несуттєві відмінності в рівні тривожності військових з різним досвідом служби: обидві групи мають як дуже високі та підвищені показники, так і середні з тенденцією до низького і підвищеного рівнів. Не спостерігається суттєвих відмінностей в прояві професійної дезадаптації: обидві групи мають помірний та виражений рівень з мінімальним розривом в 4%, та не мають високого та низького рівнів. Дані відмінності та їх відсутність були доведені за допомогою математичної статистики t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

4. Щоб запобігти появі професійних змін та покращити вже наявний психологічний стан у військових, варто проводити профілактичні тренінги та бесіди, ознайомлення з пам'ятками, проведення просвітницьких міні-лекцій. Було розроблено пам'ятку для військовослужбовців, що включає три блоки: інформаційний – для ознайомлення із проблемою, діагностичний – для самостійного діагностування свого стану, блок самодопомоги – для отримання знань і навичок для самодопомоги, який містить легкі та ефективні вправи-поради у виконанні.

Таким чином, висунута гіпотеза про те, що існують відмінності в прояві професійних деформацій військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби підтвердилась частково, а саме: тривожність притаманна для обох досліджуваних груп на високому рівні, професійна дезадаптація на помірному та вираженому рівнях, а емоційне вигорання у військових з досвідом 10-15 років служби є вищим, ніж у військових з 1-5 років. Проведене дослідження є аналізом окремих структурних компонентів професійних змін у військових та не претендує на повне розкриття даної проблематики.

Перспективою подальших досліджень ми вбачаємо у розробці корекційно-розвивальних програм для подолання професійних деструкцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А, Кокун О. М., Пішко І. О. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психологічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗУС, 2016. 234 с.
2. Александров Ю. В. Професійна деформація співробітників органів внутрішніх справ і шляхи її корекції. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06 Нац. ун-твнутр. справ. Х., 2003. 18 с.
3. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С.84-90.
4. Грищенко С. В. Стратегії самодопомоги в подоланні професійної деформації в діяльності соціальних педагогів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. *Педагогічні науки*. 2012. Вип. 96. Режим доступу: http://archive.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum%20/VChdpu/ped/2012_96/Grish.pdf
5. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харків, 2013. 122 с.
6. Євдокімова О. О. Психологічний ракурс забезпечення профілактики та подолання професійної деформації особистості у співробітників МВС . Проблеми загальної та педагогічної психології : *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ*. Вип. XIV, Ч. 2. С. 108-115
7. Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. – 2013. Вип. 19. С. 80–87.
8. Зоран Комар. Психологічна стійкість воїна : Підручник для військових психологів. К. : торрент-толока, 2017. 184 с.

9. Іваненко В. М. Психологічні чинники травматизму прикордонників. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Науково-методичний журнал. 2005. №1. С. 168-173.
10. Іваненко В. М. Типові травмонебезпечні ситуації у діяльності військовослужбовців Державної прикордонної служби. *Збірник наукових праць НАДПСУ*. 2005. №33. С. 86-91.
11. Іваненко В. М. Фізичні та психічні втрати серед прикордонників: психологічний аспект. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Науково-методичний журнал. 2005. №4. С. 161-166.
12. Іванцова Н. Б. Періодизація професійного розвитку особистості . *Актуальні проблеми психології :збірник наукових праць*. 2010. Т. 8., Вип. 7. С. 105-114.
13. Кісіль З. Р. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ : монографія. Львів :ЛДУВС, 2008. 524 с.
14. Ковровський Ю. Г. Чинники професійного вигорання персоналу оперативно-рятувальної служби МНС України. *Актуальні проблеми психології*. К. : Ін-т психології, 2013. Вип. 37. С. 262–264.
15. Косолапов О. М. Професійна деформація працівників ризиконебезпечних професій . *Вісник національної академії оборони*. 2010. № 1. С. 114-117.
16. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Сучасні підходи та технології соціально-психологічної та корекційної роботи з різними віковими групами населення: збірник матеріалів міжнародної науково-практичної конференції (20-22 червня 2014 р.). Одеса : Одеський нац. ун-т, 2014. С. 116–125.
17. Магда В. А. Дослідження проявів професійної деформації фахівців керівного складу ОВС крізь призму само сприйняття власної особистості . *Вісник національної академії оборони*. 2010. № 1 (14). С. 146-150.
18. Магда В. А. Особливості сприйняття власної професії як один з чинників формування професійної деформації фахівців аварійно-рятувальних

підрозділів МНС України . Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. 2010. Вип. 36. С. 136-140.

19. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2 (1). С. 444–452.

20. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти). Монографія. К. : Національна академія внутрішніх справ України, 1996. 192 с.

21. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «діагностика рівня емоційного вигорання». *Young Scientist*. 2015. № 4 (19). С. 103–105.

22. Петренко О. В. Військово-професійна діяльність та проблема професійної деформації особистості. *Труди Академії Збройних Сил України*. 1998. № 2. С. 104-109.

23. Петренко О. В. Професійна деформація особистості та шляхи її профілактики в умовах військової служби: науково-методичний посібник. К. : АЗСУ, 1998. 32 с.

24. Пирог А. Возможности диагностического исследования особенностей субъективного переживания профессионального становления. *SWorld Journal*. 2017. №13. P. 80-85.

25. Пирог А. Профорієнтація і профотбір : Учебно-методическое пособие для школьных психологов, классных руководителей – слушателей курсов повышения квалификации в системе последипломного образования и студентов специальности «Психология». Севастополь : Рибэст, 2008. 131 с.

26. Пирог Г. В., Січкара А. Уявлення про «середній вік» і професійне самовизначення у представників середньої дорослості. *Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету*. Випуск 13 / За ред. Ю. Дем'янчук, Н. Портницької, І. Тичини. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. С. 50-52.

27. Пирог Г. В., Шмиглюк О. Г., Горбачук Ю. О. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних сил. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3, Т. 2. С. 130-134.

28. Пирог Г., Ленська А. Особливості переживання задоволеності працею військовослужбовців. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 року)]* / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський держ. ун-т ім. І.Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 154-155.

29. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури / О. М. Киселиця, А.М.Богданюк, Л. В. Гуліна, Р. М. Свекла. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 С.89–92.

30. Сидорець Н. А. Теоретичні засади дослідження професійних деформацій військовослужбовців. *Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 р.)* / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С. 166-169.

31. Сидорець Н. А. Порівняльний аналіз професійних деформацій військовослужбовців з різним стажем. *Психічне здоров'я особистості: актуальні проблеми теорії і практики: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 25 листопада 2021 р.)*. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021.

32. Синдром вигорання. URL : <https://crupp.org/uk/sindrom-vigorannya>
Психологічні особливості саморегуляції працівників ДСНС України. URL :

<https://ns-plus.com.ua/2019/05/05/psychologichni-osoblyvosti-samoregulyatsiyipratsivnykiv-dsns-ukrayin>

33. Тейлор Дж. Методика “Шкала тривожності”. Методи вивчення властивостей особистості URL : <http://ibib.ltd.ua/2215-metodika-izmereniya-urovnya-trevojnosti-35787.html>

34. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти/за наук. ред. Л.М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2015. 366 с.

35. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. Харьков, 1997. 184 с.

36. Тогобицька В. Д. Психопрофілактика та психокорекція професійних деструкцій пожежників-рятувальників. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 10. С. 238–247.

37. Хайрулін, О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія] / за наук. ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

38. Ягупов В. В. Військова психологія : Підручник. К. : Тандем, 2004. 656 с.

39. Cherniss C. Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*. 1992. Vol. 13 (1). P. 1–11.

40. Freudenberger H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol.30. P. 159-165.

41. Goodman A. H. *Basic Skills for the New Mediator, Second Edition*. London: Solomon Publications, 2016. 110 p.

42. Moore C.W. *The Mediation Process: Practical Strategies for Resolving Conflict*. San Francisco: Published by Jossey Bass, 2014. 686 p.

43. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*. 1981. N 2. P. 99–113.

44. Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of human caring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246
45. Maslach C., Schaufeli W. History and conceptual specificity of burnout / *Recent Developments in Theory and Research*, Hemisphere. New York, 1993. P. 44-52.
46. Storlie F. Burnout: Theelaboration of a concept. *Am J Nurs*. 1974. December. P. 2108–2111.

АНОТАЦІЯ

Сидорець Н. А. особливості професійних деформацій військовослужбовців з різним досвідом служби: кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія освітньої програми Психологія розвитку. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, 2021. 93 с.

Об'єктом дослідження є професійні деформації особистості.

Предмет дослідження – професійні деформації військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби.

Мета дослідження – дослідити професійні деформації військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби. Основними завданнями дослідження є: емпірично дослідити психологічні особливості професійних деформацій військовослужбовців; здійснити порівняльний аналіз професійних деформацій військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби; розробити пам'ятку профілактики та попередження появи професійних деформацій для військових прикордонної служби.

Для вивчення професійних деформацій військовослужбовців прикордонної служби з різним досвідом служби було використано методи: теоретичні – аналіз та узагальнення; емпіричні – методики діагностики емоційного вигорання В. В. Бойка, тривожності Тейлора, варіант Немчинова, професійної дезадаптації О. Н. Родіної, адаптований М. А. Дмитрієвою.

У результаті дослідження було виявлено, що у військовослужбовців з різним стажем служби існують відмінності в прояві емоційного згорання, а саме в його фазах: в групі з досвідом 10-15 років переважає фаза резистенції, потім йде фаза виснаження і найменш розвиненою є фаза напруги, а для групи з досвідом 1-5 років служби переважає фаза напруги, далі йде фаза вигорання та менш розвиненою фаза резистенції. Прослідковуються несуттєві

відмінності в рівні тривожності військових з різним досвідом служби: обидві групи мають як дуже високі та підвищені показники, так і середні з тенденцією до низького і підвищеного рівнів. Не спостерігається суттєвих відмінностей в прояві професійної дезадаптації: обидві групи мають помірний та виражений рівень з мінімальним розривом в 4%, та не мають високого та низького рівнів. Дані відмінності та їх відсутність були доведені за допомогою математичної статистики t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок.

Для профілактики та подолання професійних деформацій військових дієвим засобом є профілактичні тренінги та бесіди, ознайомлення з пам'ятками, проведення просвітницьких міні-лекцій. Було розроблено пам'ятку для військовослужбовців, що включає три блоки: інформаційний – для ознайомлення із проблемою, діагностичний – для самостійного діагностування свого стану, блок самопомоги – для отримання знань і навичок для самопомоги, який містить легкі та ефективні вправи-поради у виконанні.

Дослідження може бути використано для розробки низки подальших досліджень, які стосуються професійних деформацій військовослужбовців. Також його результати можна використати для профілактики та покращення ефективності праці та у корекційній роботі з військовослужбовцями, які мають професійне виснаження у зв'язку з тривалою службою.

Ключові слова: професійна деформація, емоційне вигорання, професійна дезадаптація, тривожність, професійний стрес, військовослужбовець, досвід служби.

ANNOTATION

Sydorets N. A. Features of professional deformations of servicemen with different service experience: qualification work of the applicant of higher education of the second (master's) level of higher education of specialty 053 Psychology of the educational program Psychology of development. Zhytomyr State University named after Ivan Franko. Zhytomyr, 2021. 93 p.

The object of research is professional personality disorders.

The subject of the research is professional deformations of border guards with different service experience.

The purpose of the study is to investigate the professional deformations of border guards with different service experience. The main objectives of the study are: to empirically investigate the psychological characteristics of professional deformations of servicemen; to carry out a comparative analysis of professional deformations of border guards with different service experience; develop a monument for the prevention and prevention of occupational deformities for the military border service.

To study the professional deformations of border guards with different service experience, the following methods were used: theoretical - analysis and generalization; empirical - methods of diagnosis of emotional burnout VV Boyko, Taylor's anxiety, Nemchinov's variant, professional maladaptation of ON Rodina, adapted by MA Dmitrieva.

Based on the results, it was found that there are differences in the manifestation of emotional burnout, namely in its phases: in the group with 10-15 years of experience is dominated by the resistance phase, followed by the depletion phase and the least developed phase of stress. While for the group with experience of 1-5 years of service the stress phase prevails, the burnout phase and the less developed resistance phase follow. There are insignificant differences in the level of anxiety of servicemen with different service experience: both groups have both very high and high rates, and medium with a tendency to low and high levels. There are

no significant differences in the manifestation of occupational maladaptation: both groups have a moderate and pronounced level with a minimum gap of 4%, and do not have high and low. These differences and their absence were proved by mathematical statistics Student's t-test for independent samples.

Preventive trainings and conversations, acquaintance with monuments, carrying out educational mini-lectures are effective means for prevention and overcoming of professional deformations. A handbook for servicemen has been developed, which includes three blocks: informational - to get acquainted with the problem, diagnostic - to self-diagnose their condition, self-help unit - to gain knowledge and skills for self-help, which contains easy and effective exercises-advice in execution. .

The research can be used to develop a number of further studies related to occupational deformations of servicemen. Its results can also be used to prevent and improve work efficiency and in corrective work with servicemen who have professional exhaustion due to long service.

Key words: professional deformation, emotional burnout, professional maladaptation, anxiety, professional stress, serviceman, service experience.