

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА  
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОФІЦЕРІВ

*Березовська Л. І.* кандидат психологічних наук, доцент,  
Український католицький університет.  
<https://orcid.org/0000-0002-5972-7883>

У статті представлено огляд теоретичної літератури феноменів «емоційна стійкість» та «професійне вигорання» військовослужбовців. Проаналізовано поняття емоційної стійкості та професійного вигорання офіцерів. Емпірично розглянуто наполегливість та самовладання як характеристики емоційної стійкості; емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень як складові професійного вигорання.

**Ключові слова:** емоційна стійкість; наполегливість; самовладання; професійне вигорання; емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистих досягнень; військовослужбовці.

**Вступ.** Емоційна стійкість є важливою складовою у структурі особистості офіцерів (З. Ковальчук, 2023), є основою розвитку толерантності до невизначеності, здатності виважено та швидко реагувати на виклики у професійній діяльності, здатності регулювати свої емоції та керувати емоціями інших та здатності стійко переносити тривалі та значні навантаження (В. Доценко, 2022). Розвинута емоційна стійкість, здатність справлятися з емоціями здатна попереджати професійне вигорання у військовослужбовців.

**Метою та завданнями статті** виступає теоретичний огляд наукових розвідок та емпіричне дослідження взаємозв'язку емоційної стійкості та професійного вигорання військовослужбовців.

**Теоретичне підґрунтя.**

*Психологічний аналіз поняття «емоційна стійкість».*

Для розкриття поняття емоційної стійкості насамперед зазначимо, що слово «стійкий» у багатьох мовах світу означає «стабільний, стійкий, твердий, міцний». Найбільш часто у сучасній психології зустрічаються поняття «емоційна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «психологічна стійкість», «стресостійкість», «життєстійкість». В той же час поняття «емоційна стійкість» є найбільш популярним у психологічній науці.

Насамперед представимо варіанти трактування терміну «емоційна стійкість» сучасними науковцями. Так, у монографії «Психологія стресостійкості особистості» В. Крайнюк (2007) цитує декілька визначень емоційної стійкості:

а) емоційна стійкість з одного боку розглядається як несприйнятливості до емоційних факторів, що негативно впливають на психічний стан людини, а з іншого – як здатність контролювати та стримувати астенічні емоції, забезпечуючи цим успішне виконання необхідних дій (визначення Є. Мілеряна);

б) емоційна стійкість є властивістю, яка характеризує індивіда у процесі напруженої діяльності, окремі механізми якої, через гармонійну взаємодію, сприяють успішному досягненню поставленої цілі (дефініція Л. Аболіна);

в) емоційна стійкість – стійка особистісна властивість, яка зумовлює ефективність діяльності в екстремальних умовах (визначення Л. Дикої).

Дослідники Т. Кочубей, А. Семенов (2013) зазначають, що емоційна стійкість є здатністю психіки долати стан надмірного емоційного тиску у процесі виконання складної діяльності, не піддаватися деструктивному емоційному навантаженню та мати при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань.

Т. Плачинда (2011) визначає емоційну стійкість як властивість особистості, яка забезпечує стабільність стенічних емоцій та емоційного збудження в разі дії різних факторів.

Дослідниця І. Аршава (2007) звертає увагу на те, що емоційна стійкість характеризується певною взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних, мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечує успішне

досягнення мети в складних емотивних ситуаціях.

М. Кудінова (2016) узагальнює, що емоційна стійкість є інтегративною якістю, показниками якої є контроль над емоціями, стабільний емоційний стан та оптимальне використання резервів нервово-психічної енергії. Емоційна стійкість забезпечує здатність людини успішно досягати поставленої мети у складних емоціогенних обставинах, контролюючи власні емоції. Дослідницею виділено структуру емоційної стійкості, що складається з елементів: головний критерій, причини виникнення, особливості прояву, результат впливу на особистість і життєдіяльність.

Отже, зазначені трактування емоційної стійкості не є тотожними та не дають можливості єдиного тлумачення поняття. Частина з науковців емоційну стійкість розглядають як прояв волі, тому часто її називають емоційно-вольова стійкість. Інші емоційну стійкість розуміють як інтегральну якість або властивість особистості. Зазначаємо, що якість та властивість розглядаються як синонімічні поняття.

Оскільки розглядаємо взаємозв'язок емоційної стійкості та професійного вигорання, то у презентованому дослідженні опираємося на розуміння емоційної стійкості як здатності психіки долати стан надмірного емоційного тиску у процесі виконання складної діяльності, не піддаватися деструктивному емоційному навантаженню та мати при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань.

*Аналіз досліджень емоційної стійкості у контексті професійної діяльності.*

На даний час накопичено значну кількість досліджень емоційної стійкості у процесі здійснення професійної діяльності, що пов'язана з екстремальними умовами праці.

Так, дослідниця В. Доценко (2022) вважає, що емоційна стійкість у структурі особистості фахівців Національної поліції України є основою розвитку толерантності до невизначеності, здатності виважено та швидко реагувати на виклики у професійній діяльності, здатності змінювати плани в умовах швидкого плину справ та подій, що є непередбачуваними, а також здатності регулювати свої емоції та керувати емоціями

інших та здатності стійко переносити тривалі та значні навантаження.

З. Ковальчук (2023) визначила, що емоційна стійкість є важливою складовою у структурі особистості офіцерів підрозділів Міністерства внутрішніх справ України. Достатній її рівень сприяє тривалому та ефективному виконанню службових обов'язків, позитивно впливатиме на міжособистісну взаємодію в колективі, а це дозволить розширити межі самомотивації для професійного розвитку та успішної реалізації себе.

Наше дослідження у співавторстві з В. Богайчук (2022) показало, що емоційна стійкість в офіцерів проявляється через високий рівень загальної вольової саморегуляції, самовладання та наполегливості.

А. Окаєвич (2023) вважає, що емоційна стійкість є основою формування провідних компетентностей майбутнього офіцера – управлінця тактичної ланки.

В. Клочков (2023) визначив, що особливостями психічної стійкості майбутніх офіцерів виступають відкритість новому досвіду, внутрішній локус контролю, гнучкість у спілкуванні, толерантність до невизначеності, відсутність страху перед майбутнім, позитивне самоставлення та гуманітарна позиція особистості.

А. Taghva та колеги (2020) визначили, що емоційна стійкість, позитивні емоції та сильні сторони характеру негативно пов'язані зі стресом. А також стійкість, сміливість та негативні емоції можуть бути предикторами робочого стресу, що приводить до професійного вигорання.

By Lee, E.C. Jennifer та колеги (2013) визначили, що такі внутрішньоособистісні та міжособистісні змінні стійкості, як сумлінність, емоційна стабільність, позитивні соціальні взаємодії, мають захисний вплив на психічне здоров'я представників канадських збройних сил, які повертаються із закордонного розгортання.

Отже, емоційна стійкість є основою формування компетентності військових та впливає на психічне здоров'я, реагування на робочий стрес, роль якого є провідним у виникненні та формуванні професійного вигорання.

*Психологічний аналіз поняття «професійне вигорання».*

У психологічній літературі поняття «професійне вигорання», «емоційне вигорання», «синдром «вигорання»», «синдром емоційного вигорання» використовуються як синоніми та часто взаємозаміняються.

Професійне вигорання є реакцією організму та психіки людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, зумовлені професійною діяльністю та є результатом її некерованого довготривалого стресу (Л., Березовська, 2013; О. Хайрулін, 2015). Термін «burn-out» (вигорання) використовують як самостійне суспільне життєве поняття і воно означає «стан, який характеризується надвисокою втомою або хворобливістю, зокрема фізичною або ментальною, внаслідок важкої праці» (Oxford Advanced, 2000). В 11-ий перегляд Міжнародної класифікації хвороб (2023) вигорання включено як професійне явище, тобто є синдромом, який формується в результаті хронічного стресу на робочому місці, з яким не вдалося успішно впоратися. У праці колективу авторів С. Максименко та інші (2004) професійне вигорання визначається як «реакція, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності» та є підсумком третьої стадії перебігу стресового процесу, для якої характерний стійкий і контрольований рівень збудження (Хайрулін, 2015).

Згідно концепції М. Burisch розвиток вигорання проходить через шість фаз: 1) попередження, 2) зниження рівня власної участі, 3) емоційні реакції, 4) деструктивна поведінка, 5) психосоматичні реакції, 6) розчарування. Отже, вигорання є загальним результатом-наслідком робочого стресу та певних видів криз, що виникають у процесі професійної діяльності. Професійне вигорання є динамічним процесом, що виникає та проходить відповідно дії механізму розвитку стресу: 1) нервова (тривожна) напруга виникає внаслідок хронічної несприятливої психоемоційної атмосфери, нестабільної напруженої обстановки, високого рівня відповідальності, ускладнень у взаємодії з іншими; 2) резистенція (опір) виявляється в тому, що людина прикладає зусилля для відгородження від неприємних вражень, зовнішніх впливів; 3) виснаження

виявляється у збідненні психічних ресурсів, зниженні психоемоційного тону, що виникає через неефективний опір.

Більшість науковців всі причини професійного вигорання об'єднують у три групи: а) професійні, б) організаційні та в) індивідуальні (особистісні). В основному професійні та організаційні причини виникнення вигорання залежать від умов професійної діяльності, від умов, які створено у певній організації. Щодо індивідуальних (особистісних) причини виникнення вигорання, то їх є дуже широкий спектр. Так, наприклад, до них належать витривалість, локус-контроль, стиль подолання фруструючої ситуації, продуктивність самооцінки, тривожність, тощо.

Отже, у даному дослідженні опираємося на трактування професійного вигорання як реакції організму та психіки людини, що виникає внаслідок некерованого тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що зумовлені професійною діяльністю.

*Аналіз досліджень професійного вигорання військовослужбовців.*

Аналіз психологічної літератури показав, що дослідження професійного вигорання військових в основному обмежені констатацією його наявності, інтенсивності прояву. Так, за даними Д. Кисленко (2023) третина військовослужбовців переживає високого рівня напруженості (виснаження), втратило інтерес до своєї роботи (деперсоналізація), відчують зниження своєї професійної самооцінки, втратило віри у свої здібності (редукція особистих досягнень). В. Деренько та колеги (2023) вказують на особистісні фактори, які сприяють професійному вигорання: інтроверсія, чутливість, низька самооцінка та самоповага, бажання домінувати; а також екзистенційні аспекти: незадоволеність досягнутими результатами і результатами діяльності, почуття фрустрації та самотності, втрата сенсу. В. Тіцька та О. Грейліх (2020) зазначають, що до поведінкових симптомів професійного вигорання належать такі чинники та форми поведінки військовослужбовців: відчуття, що службова діяльність стає важкою та складною; постійна зміна робочого режиму дня; починає відмовлятися від прийняття рішення, висуваючи різні причини для пояснень та

## Питання психології

перекладаючи обов'язки на інших; почуття непотрібності, зневіра, зниження ентузіазму, байдужість до результатів тощо. Питанням попередження вигорання присвячено працю О. Хайруліна (2015), що запропонував структурно-функціональну модель психологічної профілактики професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Отже, професійне вигорання військовослужбовців, які виконують службові обов'язки в екстремальних ситуаціях характеризується проявом емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

**Методи дослідження.** Для дослідження взаємозв'язку емоційної стійкості та професійного вигорання у військовослужбовців-офіцерів використано теоретико-прикладний аналіз-огляд літератури з метою з'ясування стану

розробленості означеної проблеми на сучасному етапі. А також використано емпіричні методи дослідження: тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана для дослідження емоційно-вольової саморегуляції особистості як характеристики емоційної стійкості (Пашукова Т.І. та ін., 2006); методику «Синдром вигорання» в професіях системи «людина – людина» (Карамушка Л.М., 2005) для визначення прояву професійного вигорання у офіцерів.

**Результати і обговорення.** Емпіричне дослідження емоційної стійкості та професійного вигорання здійснено на базі військових частин м. Київ, м. Вінниця. В опитуванні взяло участь 70 військовослужбовців (молодші та старші офіцери).

Описові статистики за обома методиками надано в таблиці 1.

Таблиця 1

Описові статистики

	Тест-опитувальник емоційно-вольової регуляції А.В. Зверькова і Е.В.Ейдмана			Методика «Синдром вигорання» в професіях системи «людина – людина		
	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Середнє	17.46	12.11	8.29	17.00	8.26	33.94
Медіана	18.00	12.00	9.00	16.00	7.00	35.00
Мода	23.00	16.00	11.00	11.00	5.00	35.00
Стандартне відхилення	4.58	3.09	2.69	6.40	4.65	7.38
Асиметрія	-.405	-.347	-.490	.638	.534	.043
Експес	-.826	-.767	-.864	.296	-.703	-1.055

Згідно авторів тесту-опитувальника емоційно-вольової регуляції А.В. Зверькова і Е.В.Ейдмана за всіма шкалами показники знаходяться в основному в межах середнього та високого рівня. В той же час Мода (значення, яке найчастіше зустрічається) є вищою за середні значення, що вказує на зміщення даних до високого рівня та свідчить у значній кількості досліджуваних про високий рівень прояву емоційної стійкості. Високий рівень самовладання дає змогу психіці офіцерів долати стан надмірного емоційного тиску під час виконання бойових завдань. Попереджати деструктивний вплив

емоційного навантаження професійної діяльності. Наполегливість дозволяє емоційним переживанням надавати загалом стабільну позитивну спрямованість, переборювати труднощі військових завдань.

Середні значення шкал методики «Синдром вигорання» в професіях системи «людина – людина» вказують на середній рівень прояву професійного вигорання. Детальний аналіз показав, що за шкалами «емоційне виснаження», «деперсоналізація» Мода є нижчою за середнє значення, що вказує на зміщення даних до низького рівня. За шкалою (редукція особистих досягнень)

Мода є майже рівною із середнім значенням. У офіцерів розвивається емоційне виснаження, можливо знижений емоційний фон та байдужість. З'являються проблеми у стосунках з підлеглими: зростає негативізм, почуття та установки набувають цинічного змісту. А також розвивається редукція особистих досягнень, яка може проявлятися через тенденцію негативно оцінювати себе, свої професійні досягнення та успіхи, негативізм або ж через нівелювання особистої гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків у взаємовідносинах під час професійної діяльності.

Показники асиметрії шкал (загальна шкала, наполегливість, самовладання) тесту-

опитувальника емоційно-вольової регуляції А.В.Зверькова і Е.В.Ейдмана та шкал (емоційне виснаження, деперсоналізація) методики «Синдром вигорання» в професіях системи «людина – людина» вказують на тенденцію розподілу значень до нормального та дані шкали (редукція особистих досягнень) не є нормально розподіленими (таблиця 1). Що обґрунтовує вибір непараметричних статистичних методів для обробки даних – кореляційного аналізу Спірмена (таблиця 2).

Результати кореляційного аналізу надано в таблиці 2.

Таблиця 2

Кореляційний аналіз

	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Загальна шкала	-.698**	-.586**	.517**
	.000	.000	.000
Наполегливість	-.645**	-.498**	.389**
	.000	.000	.001
Самовладання	-.626**	-.636**	.592**
	.000	.000	.000

Як вказано в таблиці 2 між шкалами емоційно-вольової регуляції та шкалами професійного вигорання «емоційне виснаження», «деперсоналізація» визначено зворотні кореляційні зв'язки, між шкалами емоційної стійкості та редукцією особистих досягнень прямі взаємозв'язки, що вказує на наступну взаємозалежність: з підвищенням емоційної стійкості знижуються показники професійного вигорання. І, навпаки, з підвищенням показників професійного вигорання знижується емоційна стійкість у військових. Високі показники самовладання вказують на прагнення військового завершити розпочату справу, на шляху до мети перепони їх мобілізують, що знижує рівень емоційного виснаження. Вміння вільно контролювати емоційні реакції та стани попереджає розвиток професійного вигорання. Підвищення емоційної стійкості попереджає деформації, які можуть виникнути у стосунках з іншими людьми.

Отже, результати емпіричного дослідження вказали на взаємозалежність між емоційною стійкістю та професійним вигоранням. Чим вищою є стійкість емоцій у військових, тим менше у них проявляється професійне вигорання. Розвинута емоційна

стійкість дозволяє військовослужбовцям-офіцерам витримувати ситуації професійної діяльності, що є емоційно навантаженими, їх аналізувати і тим самим попереджати формування професійного вигорання.

**Висновки.** Результати огляду наукової літератури дозволяє зробити узагальнення:

- емоційна стійкість розглядається як прояв волі (тому часто її називають емоційно-вольовою стійкістю), як інтегральна якість або властивість особистості;

- емоційна стійкість – здатність психіки долати стан надмірного емоційного тиску у процесі виконання складної діяльності, не піддаватися деструктивному емоційному навантаженню та мати при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань;

- емоційна стійкість є основою формування компетентності військових та впливає на психічне здоров'я, реагування на робочий стрес, роль якого є провідним у виникненні та формуванні професійного вигорання;

- професійне вигорання є реакцією організму та психіки людини на некерований тривалий вплив стресів середньої

інтенсивності, що зумовлені професійною діяльністю;

- професійне вигорання військовослужбовців, які виконують службові обов'язки в екстремальних ситуаціях характеризується проявом емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень.

Результати емпіричного дослідження показали, що у офіцерів розвинута емоційна

стійкість та середній рівень прояву професійного вигорання. Визначено взаємозалежності: чим більше підвищується рівень емоційної стійкості, тим нижчим є прояв професійного вигорання.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку засобів профілактики професійного вигорання у офіцерів.

### Список використаних джерел

1. Аршава І.Ф. (2006) Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 336 с.
2. Березовська, Л., & Богайчук, В. (2022). Емоційна стійкість військовослужбовців-офіцерів: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3), 19–25. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-19-25>
3. Березовська Л. (2012) Теоретичні підходи до синдрому «професійного вигорання» вчителів: *зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія*. Вип. 17, Ч. 1. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника». 74–82.
4. Деренько В., Дмитрів Р., Пасічняк Л. (2023) Психологічні аспекти професійного вигорання військовослужбовців. *Освітні обрії*. Т. 57. № 2.2. 55-58.
5. Доценко В.В. (2022) Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії: матеріали наук.-практ. конф. «Проблеми сучасної поліцейської» Харків, ХНУВС, 160-163.
6. Кисленко Д.П. (2023) Діагностика проявів психоемоційного та професійного вигорання у військовослужбовців. *Академічні візії*, (23). Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/649>
7. Клочков В. (2022). Особливості формування психологічної стійкості майбутніх офіцерів збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*, 70(6), 67–77. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77>
8. Ковальчук З. (2023) Емпіричне дослідження емоційної стійкості офіцерського складу підрозділів Міністерства внутрішніх справ України. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*. № 3(62). Т. 2. 114-125.
9. Кочубей Т., Семенов А. (2013) Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Ч.1. 117-124 – Режим доступу: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.0.2013.197828>
10. Крайнюк В.М. (2007) Психологія стресостійкості особистості : монографія. К. : Ніка-Центр, 432.
11. Кудінова М.С. (2016) Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія і практика сучасної психології*, 1, 22-28
12. МКХ-11. РОЗДІЛ 06: Психічні і поведінкові розлади та порушення нейропсихічного розвитку (статистична класифікація) (2023) / За заг. ред. В.Д. Мішиєва; уклад.: В.Д. Мішиєв, Б.В. Михайлов, Є.Г. Гриневич, В.Ю. Омелянович (Переклад з англійської Б.В. Михайлова). Київ: МОРІОН. 304.
13. Окаєвич А.В. (2023) Формування емоційної стійкості майбутніх офіцерів під час навчання у вищих військових навчальних закладах. / Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 6 березня – 16 квітня 2023. Одеса : Видавничий дім «Гельветика». 311-315.
14. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. (2006) Практикум із загальної психології: за ред. Т.І. Пашукової. 2-ге вид., стер. К.: Т-во «Знання». 203.
15. Плачинда Т. (2011) Формування емоційної стійкості майбутніх пілотів засобами фізичної і психофізіологічної підготовки. *Професійна освіта: Вісник Національного авіаційного університету* №2. 172-175.
16. П'янківська, Л. (2020). Особливості прояву синдрому «емоційного вигорання» у курсантів. *Вісник Національного університету оборони України*, 49(1), 74–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-74-82>
17. Технології роботи організаційних психологів (2005) навч. посібн.: / За наук. ред. Л.М. Карамушки. К. Фірма «ІНКОС», 2005. 283-284.
18. Тицька В.А., Грейліх О.О. Особливості емоційного вигорання у військовослужбовців. *Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць*. №7. 206-2013.

19. Хайрулін О.М. (2015) Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія]; за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ 220.
20. By Lee, Jennifer E.C., Sodom, Kerry A., Zamorski, Mark A. (2013) *Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment*. Journal of Occupational Health Psychology, Vol 18(3), Jul 2013, 327-337
21. Learner's Dictionary of Current English (2000) Oxford University Press. Sixth edition. Oxford, 2000. 159 p.
22. Taghva A, Seyedi Asl ST, Rahnejat AM, Elikae M M. (2020) Resilience, Emotions, and Character Strengths as Predictors of Job Stress in Military Personnel. Iran J Psychiatry Behav Sci. Oxford Advanced 14(2):e86477. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.86477>

### References

1. Arshava I.F. (2006) Emotsiina stiiikist liudyny ta yii diahnostryka [Human emotional stability and its diagnosis]: monohrafiia. D.: Vyd-vo DNU, 336. (in Ukrainian).
2. Berezovska, L., & Bohachuk, V. (2022). Emotsiina stiiikist viiskovosluzhbovtiv-ofitseriv: empirychny rakurs. [Emotional stability of military officers: an empirical perspective] Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 67(3), 19–25. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-67-3-19-25> (in Ukrainian).
3. Berezovska L. (2012) Teoretychni pidkhody do syndromu «profesiinoho vyhorannia» vchyteliv [Theoretical approaches to teachers' "professional burnout" syndrome]: zb. nauk. prats: filosofii, sotsiologii, psykholohii. Vyp. 17, Ch. 1. Ivano-Frankivsk : DVNZ «Prykarp. nats. un-t im. V. Stefanyka». 74–82. (in Ukrainian).
4. Derenko V., Dmytriv R., Pasichniak L. (2023) Psykholohichni aspekty profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtiv. [Psychological aspects of professional burnout of military personnel] Osvitni obrii. T. 57. № 2.2. 55-58. (in Ukrainian).
5. Dotsenko V.V. (2022) Rozvytok psykholohichnoi stiiikosti politseiskykh v umovakh viiskovoi ahresii: materialy nauk.-prakt. [Development of Psychological Resilience of Police Officers in the Context of Military Aggression] Konf. «Problemy suchasnoi politseistyky» Kharkiv, KhNUVS, 160-163. (in Ukrainian).
6. Kyslenko D.P. (2023) Diahnostryka proiaviv psykhoemotsiinoho ta profesiinoho vyhorannia u viiskovosluzhbovtiv [Diagnosis of psycho-emotional and professional burnout in military personnel]. Akademichni vizii, (23). Rezhym dostupu: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/649> (in Ukrainian).
7. Klochkov V. (2022). Osoblyvosti formuvannia psykholohichnoi stiiikosti maibutnikh ofitseriv zbroinykh syl Ukrainy [Peculiarities of Formation of Psychological Resilience of Future Officers of the Armed Forces of Ukraine]. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy, 70(6), 67–77. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-67-77> (in Ukrainian).
8. Kovalchuk Z. (2023) Empirychnе doslidzhennia emotsiinoi stiiikosti ofitseriskoho skladu pidrozdiliv Ministerstva vnutrishnikh sprav Ukrainy [Empirical Study of Emotional Resilience of Officers of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. Teoretychni i prykladni problemy psykholohii ta sotsialnoi roboty. № 3(62). T. 2. 114-125. (in Ukrainian).
9. Kochubei T., Semenov A. (2013) Naukovi pidkhody do vyvchennia emotsiinoi stiiikosti yak osobystisnoi liderskoi yakosti [Scientific approaches to the study of emotional stability as a personal leadership quality]. Zbirnyk naukovykh prats Umanskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu. Ch.1. 117-124 – Rezhym dostupu: <https://doi.org/10.31499/2307-4906.0.2013.197828> (in Ukrainian).
10. Krainiuk V.M. (2007) Psykholohiia stresostiikosti osobystosti [Psychology of personality stress resistance]: monohrafiia. K. : Nika-Tsentr, 432. (in Ukrainian).
11. Kudinova M.S. (2016) Porivnialnyi analiz poniat «stresostiikist» ta «emotsiina stiiikist» [Comparative analysis of the concepts of "stress resistance" and "emotional stability"]. Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii, 1, 22-28 (in Ukrainian).
12. МККh-11. ROZDIL 06: Psykhichni i povedinkovi rozlady ta porushennia neiropsykhichnoho rozvytku (statystychna klasyfikatsiia) [ICD-11. SECTION 06: Mental and behavioral disorders and disorders of neuropsychological development (statistical classification)] (2023) / Za zah. red. V.D. Mishyieva; ukklad.: V.D. Mishyiev, B.V. Mykhailov, Ye.H. Hrynevych, V.Iu. Omelianovych (Pereklad z anhliiskoi B.V. Mykhailova). Kyiv: MORION. 304. (in Ukrainian).
13. Okaievych A.V. (2023) Formuvannia emotsiinoi stiiikosti maibutnikh ofitseriv pid chas navchannia u vyshchych viiskovykh navchalnykh zakladakh [Formation of Emotional Resilience of Future Officers in Higher Military Educational Institutions]. / Rol sotsialnoho ta emotsiinoho intelektu yak naivazhlyvishykh soft-skills KhKhI stolittia v osvithomu protsesi : materialy vseukrainskoho naukovo-pedahohichnoho pidvyshchennia kvalifikatsii, 6 bereznia – 16 kvitnia 2023. Odesa : Vydavnychi dim «Helvetyka». 311-315. (in Ukrainian).

14. Pashukova T.I., Dopira A.I., Diakonov H.V. (2006) *Praktykum iz zahalnoi psykholohii* [Workshop on general psychology]: za red. T.I. Pashukovoi. 2-he vyd., ster. K.: T-vo «Znannia». 203. (in Ukrainian).
15. Plachynda T. (2011) *Formuvannia emotsiinoi stiiokosti maibutnikh pilotiv zasobamy fizychnoi i psykhofiziologichnoi pidhotovky* [Formation of emotional stability of future pilots by means of physical and psychophysiological training]. *Profesiina osvita: Visnyk Natsionalnoho aviatsiinoho universytetu* №2. 172-175. (in Ukrainian).
16. Piankivska, L. (2020). *Osoblyvosti proiavu syndromu «emotsiinoho vyhorannia» u kursantiv* [Peculiarities of “emotional burnout” syndrome in cadets]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 49(1), 74–82. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-49-1-74-82> (in Ukrainian).
17. *Tekhnolohii roboty orhanizatsiinykh psykholohiv* (2005) [Technologies of work of organizational psychologists] navch. posibn.: / Za nauk. red. L.M. Karamushky. K. Firma «INKOS», 2005. 283-284. (in Ukrainian).
18. Titska V.A., Hreilikh O.O. *Osoblyvosti emotsiinoho vyhorannia u viiskovosluzhbovtziv* [Features of emotional burnout in military personnel]. *Perspektyvy rozvytku suchasnoi psykholohii: zbirnyk naukovykh prats.* №7. 206-213. (in Ukrainian).
19. Khairulin O.M. (2015) *Psykholohiia profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv* [Psychology of professional burnout of military personnel]: [monohrafiia]; za nauk. red. A.V. Furmana. Ternopil: TNEU 220 s. (in Ukrainian).
20. By Lee, Jennifer E.C., Sodom, Kerry A., Zamorski, Mark A. (2013) *Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment.* *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol 18(3), Jul 2013, 327-337
21. *Learner’s Dictionary of Current English* (2000) Oxford University Press. Sixth edition. Oxford, 2000. 159 p.
22. Taghva A, Seyedi Asl ST, Rahnejat AM, Elikae M M. (2020) Resilience, Emotions, and Character Strengths as Predictors of Job Stress in Military Personnel. *Iran J Psychiatry Behav Sci.* Oxford Advanced 14(2):e86477. <https://doi.org/10.5812/ijpbs.86477>

### Summary

#### THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND PROFESSIONAL BURNOUT OF OFFICERS

*Berezovska L.* Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor Ukrainian Catholic University

*Emotional stability is an important component in the structure of the personality of officers, it is the basis for the development of tolerance to uncertainty, the ability to respond to challenges in professional activities in a balanced and quick manner; the ability to regulate one's emotions and manage the emotions of others, and the ability to endure prolonged and significant stress. Developed emotional resilience and the ability to cope with emotions can prevent professional burnout in military personnel.*

*The purpose of the article is a theoretical review of scientific research and an empirical study of the relationship between emotional resilience and professional burnout in military personnel.*

*Methods.* In the study of the relationship between emotional resilience and professional burnout in military officers, theoretical and applied analysis and literature review were used to determine the state of development of this problem at the present stage. The empirical methods of research were used: the test-questionnaire of A. V. Zverkov and E. V. Eidman to study the emotional and volitional self-regulation of the individual as a characteristic of emotional stability; the methodology “Burnout Syndrome” in the professions of the “person-to-person” system to determine the manifestation of professional burnout in military officers.

#### **Results.**

*The analysis of the concepts of “emotional stability” and “professional burnout” is presented. Emotional stability is considered as a manifestation of will (therefore it is often called emotional and volitional stability), as an integral quality or property of a personality. Emotional resilience is the basis for the formation of military competence and affects mental health, response to work stress, the role of which is leading in the emergence and formation of professional burnout. Occupational burnout is a reaction of the human body and psyche to uncontrolled prolonged exposure to moderate intensity stress caused by professional activities. The professional burnout of military personnel performing official duties in extreme situations is characterized by the manifestation of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements.*

*The results of an empirical study of emotional stability and professional burnout of military officers are analyzed. The interdependencies are determined: the more the level of emotional stability increases, the lower the manifestation of professional burnout.*

*Scientific novelty.* The features of the interdependence of emotional stability and professional burnout in military officers are described.



**Practical significance.** *The article may be useful for psychologists working with the military to prevent professional burnout.*

**Conclusions and Prospects for Further Research.**

- *emotional stability is considered as a manifestation of the will (therefore it is often called emotional and volitional stability), as an integral quality or property of the personality;*

- *emotional resilience is the ability of the psyche to overcome the state of excessive emotional pressure in the process of performing complex activities, not to succumb to destructive emotional stress and to have a stable positive orientation of emotional experiences;*

- *emotional resilience is the basis for the formation of military competence and affects mental health, response to work stress, the role of which is leading in the emergence and formation of professional burnout;*

- *occupational burnout is a reaction of the human body and psyche to uncontrolled prolonged exposure to moderate intensity stress caused by professional activities;*

- *professional burnout of servicemen who perform their duties in extreme situations is characterized by the manifestation of emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements.*

- *military officers have developed emotional stability and an average level of professional burnout. Interdependencies have been identified: the more the level of emotional stability increases, the lower the manifestation of professional burnout.*

*Further research will be aimed at developing means of preventing professional burnout in military officers.*

**Keywords:** *emotional stability; perseverance; self-control; professional burnout; emotional exhaustion; depersonalization; reduction of personal achievements; military officers.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 26.08.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 23.09.24

© 2024. This work is under an open license CC BY-NC 4.0.