

*Черепанова О.Д., магистрант II курса, направление «Психология», профиль «Психологическое консультирование»
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»
Научный руководитель – кандидат психологических наук,
доцент Ребрилова Елена Сергеевна*

ИССЛЕДОВАНИЕ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация. В данной статье подчёркивается важность изучения синдрома эмоционального выгорания. Описывается специфика деятельности военнослужащих. Вместе с тем, приводятся исследования ведущих (зарубежных, российских) специалистов, причастных к изучению синдрома эмоционального выгорания. Отражаются результаты психодиагностического исследования СЭВ у военнослужащих.

Ключевые слова: *синдром эмоционального выгорания, военнослужащие, психодиагностическое исследование*

Проблема эмоционального выгорания довольно продолжительное время находится в фокусе исследовательского внимания, что обуславливается сложным характером феномена, неоднородностью объяснения его причин и проявлений. Установлено, что данный синдром крайне негативно влияет на личность, нарушает её целостность, снижает её адаптивность и устойчивость, и тем самым отрицательно сказывается на продуктивности любой деятельности.

Помимо этого, стоит отметить, что эмоциональное выгорание влияет не только на самого человека, но также и на окружающую социальную среду. Вместе с тем, отрицательные последствия синдрома несут в себе общественно - опасный потенциал.

Важно отметить, что проблема выгорания привлекает к себе пристальное внимание учёных в разных областях, таких как: общая, педагогическая, социальная психология и психология труда.

Множество работ по исследованию синдрома эмоционального выгорания представлено в зарубежной психологии (К. Армстронг, Дж. Фрейденбергер, С. Ларсон, К. Маслач, Б. Перлман, Е. Хартман и другие). Синдром определяется большинством авторов как симптомокомплекс физического, эмоционального истощения и негативного профессионального самовосприятия сотрудника.

В России данный феномен привлёк к себе пристальное внимание таких учёных, как В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, Т.В. Форманюк, В.Е. Орел, Д. Шульц, С. Шульц и другие [2]. В отечественной психологии синдром эмоционального выгорания определяется как комплекс психических переживаний и поведения, которые проявляются в психоэмоциональном истощении, развитии дисфункциональных профессиональных установок и снижении профессиональной мотивации.

Важно отметить, что СЭВ наиболее распространён у представителей профессий типа «человек–человек». Эмоциональное выгорание В.В. Бойко трактует как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Автор выделяет три фазы развития выгорания: фаза напряжения (нервное напряжение, служащее механизмом для формирования эмоционального выгорания), фаза резистенции (выработка защиты с участием эмоционального выгорания) и фаза истощения (снижение общего энергетического тонуса, ослабление нервной системы) [1].

Отсюда можно сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению человеческих ресурсов. Отсутствие «разрядки» и внутреннее накапливание негативных эмоций приводит к возникновению СЭВ [4].

Особенную актуальность приобретает изучение синдрома эмоционального выгорания у военнослужащих, поскольку они подвержены регулярному воздействию негативных факторов, которые в свою очередь влияют на психику, к ним можно отнести: психологическое давление со стороны руководства и сослуживцев, характер организации труда (выездные учения, боевые дежурства), ненормированность и продолжительность рабочего дня, а также длительное напряженное общение с другими людьми. Военнослужащие большую часть времени пребывают в ситуациях, которые связаны с эмоциональными и физическими перегрузками, из-за этого у них довольно часто возникают усталость и переутомление, которые в свою очередь со временем переходят в разочарование и утрату интереса к своей профессии [3].

В связи с этим, было проведено исследование симптомов и фаз эмоционального выгорания военнослужащих по методике В.В. Бойко. Выборку составили 20 курсантов 4 курса ФВА РВСН имени Петра Великого (г. Серпухов) в возрасте от 20 до 23 лет.

Результаты психодиагностического исследования по методике диагностики эмоционального выгорания показали (см. рис. 1), что фаза напряжения у 60% респондентов не сформирована, у 35% респондентов находится на стадии формирования и у 5% сформирована. Наиболее выраженным симптомом на данной фазе является «Переживание психотравмирующих обстоятельств». Данная симптоматика свидетельствует о том, что испытуемые воспринимают условия службы и профессиональные межличностные отношения как психотравмирующие.

Фаза резистентности не сформирована у 55% респондентов, формируется у 30% и сформировалась у 15% выборки. Наиболее выраженными симптомами являются «редукция профессиональных обязанностей» и «неадекватное эмоциональное реагирование». Это свидетельствует о том, что у испытуемых существует попытка облегчить

или сократить обязанности, требующие эмоциональных затрат, при этом появляются равнодушие и чёрствость.



Рисунок 1. Результаты исследования по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В.Бойко. (%)

Фаза истощения не сформирована у 75% респондентов, находится в стадии формирования у 10% и сформировалась у 15%. На данной фазе больше всего выражены симптомы «эмоциональный дефицит» и «эмоциональная отстранённость». Это означает, что испытуемые стараются исключить эмоции из сферы профессиональной деятельности.

Исходя из анализа данных, можно сказать о том, что у военнослужащих проявляются тенденции в ограничении эмоциональных ресурсов (они работают как роботы, некоторые профессионально-важные навыки доводят до автоматизма). Это свидетельствует о том, что за годы службы у респондентов выработалась эмоциональная защита.

Таким образом, возникает вопрос о своевременном предупреждении и соответствующей коррекции синдрома эмоционального выгорания. На наш взгляд, эффективным методом по нивелированию симптомов эмоционального выгорания является психологическое консультирование. Данная работа, в первую очередь, будет направлена на переработку стресса, который был вызван службой, на поиск путей «сбрасывания» эмоционального напряжения, возникающее при длительном контакте с людьми, а также на расстановку приоритетов и прояснение значения различных сфер деятельности в жизни человека.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Филин, 1996. – 472 с.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания диагностика и профилактика. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
3. Мачульская И.А. Феномен эмоционального выгорания военнослужащих в процессе их профессиональной деятельности / И.А. Мачульская, Р. В. Беляев, В.Н. Машин // Территория науки. – 2015.– № 5. – С. 63-68.
4. Сунгаева А. С. Психологическое консультирование педагогов детских домов с синдромом эмоционального выгорания /А.С.Сунгаева, И. В. Ярославцева // Проблемы теории и практики современной психологии: сб. ст. XIV Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конф. Иркутск. – 2015. – С. 673–675.

Cherepanova O.D., second-year undergraduate, direction «Psychology», profile “Psychological counseling”

Tver, FSBEI HE «Tver State University»

*Research supervisor- candidate of psychological Sciences,
associate Professor Rebrilova E.S.*

THE STUDY OF THE SYNDROME OF EMOTIONAL BURNOUT IN MILITARY PERSONNEL

Annotation. This article emphasizes the importance of studying the burnout syndrome. The specifics of the activities of military personnel are described. At the same time, studies of leading (foreign, Russian) specialists involved in the study of burnout syndrome are given. The results of a psychodiagnostic study of CMEA in military personnel are reflected.

Keywords: burnout syndrome, servicemen, psychodiagnostic study.