

В процессе преподавательского изучения изобретена технология уроков на основе применения средств в таэквондо вместе с представителями сильного пола в возрастном диапазоне 25–45 лет, занимающимися в группах физкультурно-оздоровительной ориентированности.

В ходе использования опытной технологии определено, что обучения по таэквондо увеличивают степень физиологической подготовленности и благоприятно оказывают большое влияние в функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем занимающихся. Согласно завершению преподавательского эксперимента среднegrupповые показатели в исследованиях на физическую подготовленность у мужчин экспериментальной группы достоверно ( $p < 0,05$ ) больше, нежели в референтной.

Подобным способом, возможно уверенно говорить, что обучения по таэквондо имеют существенный потенциал для формирования физических качеств, приобретения уверенности в личных силах, положительно отражаются в изменении характеристик самомнения, а кроме того содействуют формированию абсолютно всех функциональных систем организма, то что в полной мере дает оздоравливающий результат для организма взрослого человека.

#### **Список использованной литературы:**

1. Механизмы регуляции сердечной деятельности в покое у спортсменов высшей квалификации. Физиология человека / Н.А. Агаджанян [и др.]; под общ. ред. Г.С. Козулицы. – 1993. – Т.19. – № 1. – С. 58–62.

2. Антропов, С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации и спортивному единоборству / С.Г. Антропов // Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – 1997. – 43 с.

3. Божович, Л.И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / Л.И. Божович. – М.-Воронеж: Московский психолого-социальный институт; МОДЭК, 2008. – 398 с.

**Якимова О.В.**

ВГУ имени П.М. Машерова, Республика Беларусь

г. Витебск

Магистрант

olga-yakimova1@yandex.ru

УДК 159.9(091)(470)“19”

#### **НЕКОТОРЫЕ ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ НА ПРИМЕРЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Статья посвящена проблеме профессионального выгорания военнослужащих, различиям в моделях и методах его оценки и диагностики. Также разработке программы коррекции и реабилитации военнослужащих с симптомами профессионального выгорания.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, военная служба, боевой стресс, монотония, самоотношение, дезадаптивность, синдром хронической усталости, симптом, истощение, ресурс.

#### **SOME APPROACHES TO THE PROBLEM OF PROFESSIONAL BURNOUT ON THE EXAMPLE OF MILITARY PERSONNEL**

The article is devoted to the problem of professional burnout of servicemen, to the differences in models and methods of its estimation and diagnostics. It is also devoted to the

development of the correction program and rehabilitation program for servicemen with symptoms of professional burnout.

Keywords: professional burnout, military service, combat stress, monotony, self-perception, disadaptability, chronic fatigue syndrome, symptom, exhaustion, resource.

**Введение.** В основе специфики военной службы лежит понятие «государственная военная служба», которая обуславливает такие требования для военнослужащих, как: беспрекословное исполнение воинского долга, верность Военной присяге, беззаветное служение народу, самоотверженная защита суверенитета, независимости, территориальной целостности и конституционного строя Республики Беларусь, выполнение приказов командиров, беспрекословное повиновение им, стойкость в преодолении трудностей военной службы.

Все вышесказанное неразрывно связано с широким спектром трудностей и лишений, строгими мерами наказания и высокой степенью ответственности перед государством и обществом за выполнение поставленных задач. Деятельность военнослужащих связана с риском для здоровья и жизни. Даже в мирное время они несут боевые дежурства, охраняют государственную границу, участвуют в других мероприятиях, связанных с применением оружия. Человек на воинской службе часто подвергается воздействию следующих неблагоприятных факторов: эмоциональные и физические перегрузки, воздействие шума, вибраций, химических реагентов, нахождение в замкнутом пространстве, монотония, сенсорная депривация, постоянный вынужденный контакт с другими военнослужащими, отсутствие возможности уединения, межличностная напряженность и конфликты. К военнослужащим предъявляются повышенные требования к уровню физической и профессиональной подготовки, что требует постоянного самосовершенствования и больших временных затрат [1, с.228].

Подавляющее большинство военнослужащих испытывают на себе воздействие боевого стресса, что тесно связано с эмоциональным выгоранием. До недавнего времени основная причина недостаточного внимания к проблеме боевого стресса, профессионального выгорания и психологического обеспечения боевых действий в нашей стране заключалась в ее неактуальности в определенный период времени. Однако современная военно-политическая ситуация, складывающаяся в мире и непосредственно у границ Республики Беларусь, обуславливает важность проблематики исследования профессионального выгорания военнослужащих и боевого стресса, а также психологического обеспечения боевых действий.

Исходя из вышеизложенного можно утверждать, что профессиональная деятельность военнослужащих в полной мере относится к разряду стрессогенных и требует от человека высокого самообладания и саморегуляции.

Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов. В классических исследованиях Г. Селье, а позднее Р. Лазаруса показано, что длительное воздействие стресса приводит к таким неблагоприятным последствиям, как снижение общей психической устойчивости организма, возникновение чувства неудовлетворенности результатами своей деятельности и тенденции к отказу от выполнения заданий в ситуациях повышенных требований, неудач и поражений [3, с.19]. Анализ факторов, вызывающих подобные симптомы в различных видах деятельности, говорит о том, что есть профессии, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянных контактов с другими людьми. «Ничто не является для человека такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием, как другой человек». Данное утверждение можно положить в основу исследований психологического феномена – синдрома профессионального выгорания.

Интерес к синдрому выгорания возник в зарубежной психологии в 70-х годах прошлого века. Термин «эмоциональное выгорание» впервые был введен американским психологом Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с пациентами и клиентами в эмоционально насыщенной атмосфере при оказании профессиональной помощи [4].

В 80-х годах прошлого века группа профессионального риска была существенно расширена. В нее вошли профессионалы чья, деятельность различна, но их всех объединяет близкий контакт с людьми, который с эмоциональной точки зрения часто затруднительно поддерживать длительное время, отмечала К. Маслач [4].

По мнению Р. Кочунаса, синдром эмоционального выгорания определяется, как сложный психофизиологический феномен, который сопровождает эмоциональное, умственное и физическое истощение из-за продолжительной эмоциональной нагрузки.

К. Кондо определяет синдром эмоционального выгорания как состояние дезадаптивности к рабочему месту, вызванному чрезмерной рабочей нагрузкой и неадекватностью межличностных отношений.

Важное значение в формировании синдрома эмоционального выгорания играет профессиональное самоотношение личности. Самоуважение, самоуверенность, самопривязанность, самоэффективность, саморуководство, самоуничужение в профессии, самооценка личностного роста в профессии – все это является составными элементами профессионального самоотношения личности. При возникновении внутренней конфликтности профессионального самоотношения не происходит достаточной адаптации специалиста к требованиям профессии и эти элементы становятся определяющими показателями профессионально детерминированного эмоционального выгорания.

В научных исследованиях Н.В. Гришиной синдром эмоционального выгорания определен как «плата» за неадекватно завышенные ожидания, связанные с профессией и выполняемой работой. Все нереализованное имеет свое логическое завершение в разочаровании и апатии.

Проблема профессионального выгорания военнослужащих нашла отражение в исследованиях Н.Н. Воробьевой «Взаимосвязь личностных характеристик военнослужащих контрактной службы с уровнем эмоционального выгорания», М.Е. Зеленовой «Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих», Д.М. Хасеновой «Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания у военнослужащих в условиях прохождения воинской службы».

Однако актуальность исследования проблематики профессионального выгорания определяет необходимость глубокого анализа и изучения таких негативных проявлений, как истощение эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов военнослужащих.

В настоящее время хорошо известны три модели выгорания и соответствующие им методы оценки. Согласно первой, одномерной модели, выгорание – это состояние физического и эмоционального истощения, вызванного длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях общения. Данная трактовка сравнима с синдромом хронической усталости. Ее приверженцы не связывают выгорание с какими-либо определенными профессиональными группами.

Вторая модель рассматривает выгорание, как двухмерный конструкт, состоящий из эмоционального истощения и деперсонализации, которая проявляется в ухудшении отношения к окружающим и к самому себе.

Наиболее распространенной является трехкомпонентная модель синдрома выгорания американских исследователей К. Маслач и С. Джексонсон. В соответствии с данной моделью, выгорание – это синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукации своих личных достижений. Эмоциональное истощение является основной составляющей выгорания и проявляется в снижении эмоционального фона, равнодушии

или эмоциональном перенасыщении. Вторая составляющая – деперсонализация – проявляется в деформации отношений с другими людьми. Третий компонент выгорания – редукция личных достижений, которая может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативе относительно служебных достоинств и возможностей, либо в регулировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

**Материал и методы.** Объект исследования – профессиональное выгорание. Предмет исследования – синдром профессионального выгорания военнослужащих.

Используя теоретико-библиографический анализ и обобщение научной литературы, можно сделать заключение о том, что проблема психологического выгорания достаточно распространена среди социономических профессий, в том числе, среди военнослужащих.

Структурно-логическая схема эмпирического исследования представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Структурно-логическая схема организации исследования

**Результаты и их обсуждение.** В исследовании приняло участие 40 военнослужащих в возрасте от 25 до 50 лет. На первом этапе исследования испытуемых разделили на две группы и провели диагностику уровня выгорания. По результатам исследования установлено, что в обеих группах у испытуемых фаза «напряжение» сформирована, фаза «резистенция» находится стадии формирования, фаза «истощение» не сформирована.

Полученные результаты психометрического теста К.Э. Сишора находятся в диапазоне от 5 до 7 баллов, что соответствует низкому и ниже среднего уровням сплоченности в обеих группах испытуемых.

Обработка ответов испытуемых в анкетах Н.В. Самоукиной в двух группах выявила наличие низкого уровня групповой сплоченности и востребованность хороших отношений между сослуживцами, сплочения коллектива при помощи совместных мероприятий.

В последующем была разработана и проведена коррекционная программа в экспериментальной группе испытуемых. Цель программы: осознание и принятие своих чувств; работа с негативными чувствами; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции; повышение уровня сплоченности коллектива.

После применения программы была проведена повторная диагностика с применением тех же методик.

Анализ теоретического материала и результатов практического исследования степени выраженности синдрома эмоционального выгорания и особенностей его проявления у военнослужащих позволил сделать вывод о том, что разработанная программа психологической коррекции эффективна и способствует снижению уровня профессионального выгорания у военнослужащих.

В контрольной группе результаты повторных исследований не изменились.

**Заключение.** Таким образом, проведенные в рамках данной работы исследования и предложенные психологические методики, и практики эффективны и способствуют снижению уровня профессионального выгорания у военнослужащих. Их можно применять в управленческом процессе в целях поддержания здорового морально-психологического климата и повышения сплоченности коллектива.

#### **Список использованной литературы:**

1. Воробьева, Н.Н. Взаимосвязь личностных характеристик военнослужащих контрактной службы с уровнем эмоционального выгорания / Н.Н. Воробьева // Наука и технологии: Актуальные вопросы, достижения, инновации: сб. ст. – М.: Автономная некоммерческая организация высшего образования «Институт непрерывного образования», 2017. – С. 228–233.
2. Минакова, А.А. Особенности эмоционального выгорания у военнослужащих в современных условиях / А.А. Минакова. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 28(318). – С. 79–81. – Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/archive/318/72535/> – Дата доступа: 10.01.2021.
3. Селье, Г. Что такое стресс. Оптимальный уровень стресса. Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб: Изд-во «Питер». – 2000. – 570с.
4. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://smekni.com/a/204675/professionalnoe-vygoranie-kak-lyudi-spravlyayutsya/>. – Дата доступа: 10.01.2021.