

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Е.А. Зимницкая

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Г.А. Качан, канд. пед. наук, доцент

Профессиональная деятельность военнослужащих характеризуется рядом особенностей, позволяющих отнести ее к группе риска возникновения и развития синдрома выгорания. Это высокий динамизм, нехватка времени, рабочие перегрузки, сложность возникающих рабочих ситуаций, ролевая неопределенность, социальная оценка, необходимость осуществления частых и интенсивных контактов, взаимодействие с различными социальными группами и т.д. Выгорание способно оказывать значительное негативное воздействие на психосоматическое здоровье военнослужащего на эффективность его деятельности. У многих офицеров со временем появляются психосоматические нарушения: появляется хроническая усталость, возрастает уровень тревоги, появляется склонность к употреблению алкоголя, что приводит к асоциальному поведению [1].

«Синдром эмоционального выгорания» характерен для представителей коммуникативных профессий, или, как еще принято их называть, профессий типа «человек–человек». В.В. Бойко под эмоциональным выгоранием понимает «выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия». В.В. Бойко выделяет три фазы формирования выгорания: фаза напряжения, фаза резистенции и фаза истощения [2].

Однако одних внутренних предпосылок бывает недостаточно, чтобы вызвать эмоциональное выгорание. К ним должны подключиться внешние факторы, связанные с организацией работы и социально–культурными условиями общества. Н.Е. Водопьянова выделяет три внешних фактора эмоционального выгорания связанные с организацией работы: личностный фактор, ролевой фактор и организационный фактор.[3]

С целью изучения факторов, оказывающих наибольшее влияние на развитие синдрома эмоционального «выгорания» военнослужащих нами было проведено исследование на базе воинской части 52500, в котором приняли участие 40 военнослужащих постоянного состава.

В проведенном исследовании были выделены параметры испытуемых.

Гендерный состав: испытуемых женского пола – 8 человек (20%), мужского – 32 человека (80%).

Возрастной состав: военнослужащие в возрасте от 21 до 36 лет.

Воинское звание. Состав военнослужащих представлен воинскими званиями от ефрейтора до майора.

Общий воинский стаж службы в данной выборке в диапазоне от 1 до 16 лет.

Воинский стаж в данной воинской части составляет от 1 до 15 лет.

Для выявления факторов, оказывающих влияние на формирование синдрома эмоционального выгорания военнослужащих, нами проводилась статистическая обработка полученных данных методом корреляционного анализа. При проведении анализа нами осуществлялась последовательная оценка тесноты взаимосвязи изменения уровня целевого параметра от изменения каждого фактора. В качестве целевого показателя (признака-результата) рассматривался уровень эмоционального выгорания. Признаками-факторами выступали такие характеристики, как воинское звание, возраст, общий воинский стаж службы, а также стаж службы в в/ч 52500.

Проведение анализа по необработанным данным не позволило выявить сколь угодно значимой взаимосвязи уровня эмоционального выгорания ни с одним из рас-

смаатриваемых факторов. Это вызвано, прежде всего, малым объемом совокупности, в результате чего статистическая закономерность взаимосвязи показателей не проявляется достаточно явно. Поэтому предварительно нами была проведена группировка выборочной совокупности по каждому признаку-фактору с вычислением среднего значения признака-результата для каждой группы.

Коэффициент корреляции взаимосвязи между рассматриваемым признаком-фактором «Воинское звание» и уровнем эмоционального выгорания по методике А.А. Рукавишникова составил $r = -0,58$, по методике К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, $r = 0,59$, по методике В.В. Бойко, равен $r = 0,4$. По полученным данным можно говорить о том, что между переменной «Воинское звание» и показателями уровня эмоционального выгорания числовые показатели показывают наличие слабой и средней степени зависимости. Оценка уровня достоверности полученных значений свидетельствует о том, что данные показатели достоверны на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$. Однако противоречивость полученных результатов не позволяет сделать сколько-нибудь значимые практические выводы в отношении взаимосвязи рассматриваемого признака-фактора и уровня эмоционального выгорания военнослужащих.

Коэффициент корреляции между фактором «Возраст» и уровнем эмоционального выгорания по методике А.А. Рукавишникова составил $r = 0,11$, по методикам К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н.Е. Водопьяновой ($r = 0,85$) и В.В. Бойко ($r = 0,84$) показывают наличие сильной прямой связи между переменными. При этом полученные коэффициенты достоверны на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$. Данные результаты свидетельствуют о том, что с увеличением возраста вероятность повышения уровня эмоционального выгорания возрастает. Таким образом, возраст можно рассматривать как один из факторов, оказывающих влияние на изменение уровня эмоционального выгорания педагогов.

Полученный коэффициент между фактором «Общий воинский стаж службы» и уровнем эмоционального выгорания по «Методике определения психического выгорания» А.А. Рукавишникова $r = 0,34$; коэффициент корреляции по «Методике диагностики профессионального «выгорания» К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н. Е. Водопьяновой $r = 0,75$; а коэффициент корреляции – $r = 0,67$ по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. По полученным данным можно сделать вывод о том, что связь между переменной «Общий воинский стаж службы» и показателями уровня эмоционального выгорания присутствует; данные показатели достоверны на уровне статистической значимости $p \leq 0,05$.

Далее мы определяли наличие или отсутствие взаимосвязи между переменной «Воинский стаж в в/ч 52500» и показателями уровня эмоционального выгорания испытуемых. Полученный коэффициент по «Методике определения психического выгорания» А.А. Рукавишникова $r = 0,02$; коэффициент корреляции по «Методике диагностики профессионального «выгорания» К. Маслач, С. Джексона, в адаптации Н. Е. Водопьяновой $r = 0,78$ и коэффициент корреляции $r = 0,77$ по «Методике диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко свидетельствуют о сильной прямой связи между переменной «Воинский стаж в в/ч 52500» и показателями уровня эмоционального выгорания.

Сравнение полученных значений коэффициентов корреляции показывает, что изменение уровня эмоционального выгорания наиболее тесно взаимосвязано с изменением возраста. Учитывая, что данный фактор имеет прямую связь с общим воинским стажем службы и стажем службы в в/ч 52500, что подтверждается высокими значениями парной корреляции, именно возрастными параметрами могут рассматриваться в качестве основного критерия выделения контингента, требующего проведения коррекционной работы.

Сопоставление средних уровней эмоционального выгорания, полученных для различных возрастных групп, показывает, что все три примененные методики дают схожие результаты: наибольшего внимания требует группа 27-29-летних военнослужащих, так как именно по ней средние значения существенно выше, чем в других возрастных группах. Причины этого могут быть связаны как с профессиональной деятельностью, так и с психологическими особенностями, характерными для данного возраста.

Таким образом, в контексте синдрома эмоционального выгорания, неизбежно возникает такой вопрос как профилактика и коррекция данного явления. Надо отметить, что эмоциональное выгорание – процесс довольно коварный, поскольку человек, подверженный этому синдрому часто мало осознает его симптомы. Скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение. Она подчеркивает, что многие из причин эмоционального выгорания содержатся не только в личностных особенностях людей, но и так же, в определенных социальных и ситуативных факторах [1]. На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении обозначенных выше трудностей. Наиболее распространенным средством является непрерывное психолого–педагогическое образование военнослужащего, повышение его квалификации, со стороны администрации нужна система поощрений, должны использоваться методы психологической разгрузки, релаксация прямо на работе, акцент должен быть сделан на том, каким образом руководители могут структурировать работу и организовать рабочие места, чтобы дело стало более значимым для исполнителей. Важным аспектом в профессиональной деятельности военнослужащего является саморегуляция. Психологические основы саморегуляции включают в себя управление, как познавательными процессами, так и личностью: поведением, эмоциями и действиями.

Изучаемая в работе проблема, на наш взгляд, представляется очень важной, так как эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих военнослужащих, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними. Это и близкие родственники, и друзья, а также солдаты, которые попросту вынуждены находиться рядом, и поэтому становятся заложниками синдрома. Поэтому, очень важно, на наш взгляд, в каждом коллективе военнослужащих проводить диагностику синдрома эмоционального выгорания и коррекцию негативных последствий данного явления.

Список использованных источников:

1. Маклаков, Г.А. Психология и педагогика. Военная психология: учебник для вузов / под ред. Г.А. Маклакова. – СПб.: Питер, 2005. – 464 с.
2. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
3. Водопьянова, Н.Е. Психическое выгорание / Стоматолог. – М.: Медицина, 2002. – № 7. – С. 12.