

**Чуприкова Елизавета Валерьевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»

г. Воронеж, Воронежская область

## **СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

***Аннотация:** в статье рассматривается феномен эмоционального выгорания, проводится его краткий теоретический анализ. Выделяются специфика возникновения, причины и симптомы проявления эмоционального выгорания у военнослужащих. Рассматриваются способы профилактики эмоционального выгорания в военной среде.*

***Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, военнослужащие, профилактика эмоционального выгорания.*

Эмоциональное выгорание – проблема, являющаяся особенно актуальной в настоящий момент времени. Возникла она в конце XX века. Первое использование данного понятия датируется 1974 годом, когда американский психиатр Х.Дж. Фрейденбергер ввёл новый термин для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи – «болезнь общения» [3].

К настоящему моменту разработано множество теорий, объясняющих явление эмоционального выгорания, среди которых: трёхфакторная модель К. Маслач, Б. Пельман, Е. Хартман, однофакторная модель А. Пайнса и Е. Айронсона, двухфакторная модель Д. Дирендока, В. Шауфели, Х. Сиксма, динамические модели Б. Перлмана, Е.А. Хартмана и др.

В отечественной психологии одним из основных является подход В.В. Бойко. Он выделил следующие стадии эмоционального выгорания: фаза «напряжение» (запускает формирование эмоционального выгорания), фаза «резистенция» (участие эмоционального выгорания в формировании защиты) и фаза

«истощение» (падение общего энергетического тонуса и ослабление нервной системы) [3].

В.В. Бойко даёт одно из основных определений эмоционального выгорания, согласно которому:

«Эмоциональное выгорание – выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия, приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения» [3, с. 36].

Особую специфику проблема эмоционального выгорания приобретает в рамках изучения личности военнослужащих. Это связано, в первую очередь, с той особенной средой, в которой находятся военнослужащие, с особой спецификой профессии. По словам И.А. Мачульской: «Отличительной чертой, например, от гражданского служащего является то, что военнослужащий, с одной стороны, имеет право на применение оружия и, с другой стороны, обязан в случае необходимости, по приказу командира, выполнить свой воинский долг до конца» [2, с. 73]. Учитывая особенности профессиональной деятельности военнослужащих, эмоциональное выгорание часто встречается в военных подразделениях.

Говоря о причинах эмоционального выгорания у военнослужащих, можно выделить большое их количество. Н.В. Майсак и С.В. Михеевым были выделены следующие причины личностной деформации и эмоционального выгорания у военнослужащих [1]:

- чувство усталости, потребность в расслаблении и покое в связи с избыточной активностью;
- физиологическая потребность в зоне комфорта;
- эгоцентрическая сосредоточенность на своих проблемах, напряженность в контактах с окружающими, стремление избежать конфликта;
- реакция отхода от контактов с окружающими в связи с блокированием насущных потребностей, снижение социальной активности;

- противодействие обстоятельствам, препятствующим свободной самореализации личности;
- трудности адаптации, связанные с индивидуалистичностью;
- ощущение непреодолимости препятствий, изолированности и отсутствия поддержки;
- комплекс несовершенства, маскируемый демонстративностью поведения;
- потребность распоряжаться своей судьбой, повышенное чувство независимости, авторитарность.

Многие психологи занимались изучением симптомов эмоционального выгорания в военной среде. Подавляющее большинство исследований проводилось в рамках изучения психологического климата военного подразделения кадровыми психологами. Однако можно встретить и более масштабные исследования.

К симптомам эмоционального выгорания у военнослужащих Н.В. Майсак и С.В. Михеев, в ходе проведённого ими эмпирического исследования, отнесли [1]:

- редукцию профессиональных обязанностей;
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация и эмоциональный дефицит;
- расширение сферы экономии эмоций и эмоциональная отстраненность;
- тревога и депрессия, деперсонализация;
- переживание психотравмирующих обстоятельств.

Кроме того, Н.В. Майсак и С.В. Михеев у военных офицеров выделили такие личностные деформации, как: склонность к агрессивности при эмоциональной неустойчивости и повышенной чувствительности; снижение оптимизма и доброжелательности при перепадах настроения, циклотимии; склонность к депрессии как личностной дезадаптации; склонность к асоциальной дезадаптации по экзальтированному типу.

Одним из актуальных вопросов является профилактика эмоционального выгорания у военнослужащих. В первую очередь стоит заметить, что способы профилактики эмоционального выгорания военнослужащих не сильно отличаются

от профилактики работников других сфер. Так, в книге С.В. Удовика выделяются следующие методы профилактики эмоционального выгорания [3]:

- наличие других интересов, не связанных с профессиональной деятельностью;
- внесение разнообразия в свою деятельность;
- поддержание своего здоровья, соблюдение режима сна и питания, овладение техниками релаксации;
- наличие адекватных межличностных связей – сбалансированные дружеские отношения;
- умение проигрывать и высокая толерантность к фрустрации;
- адекватная и сбалансированная самооценка;
- открытость новому опыту;
- умение находить баланс во времени, выделяемом на личную жизнь и работу;
- умелое распределение рабочей ответственности;
- чтение не только профессиональной, но и художественной литературы;
- хобби, доставляющее удовольствие.

И.А. Мачульская, Р.В. Беляев, В.Н. Машин [2] выдвигают, учитывая специфические особенности военной среды, следующие методы профилактики эмоционального выгорания военнослужащих: четкий контроль поведения в сложных ситуациях и уровня стресса, донесение до каждого военнослужащего важных сведений о степени опасности стрессов и непосредственно самого синдрома выгорания, выявление с помощью специалистов лиц с нервно-психической неустойчивостью, проведение диагностики и наблюдения за ними и т. д.

Таким образом, эмоциональное выгорание – важная проблема современности. Особенно актуальна она в военной среде, в связи с особой спецификой данной профессии. В ходе различных исследований психологами были выделены причины и симптомы эмоционального выгорания военнослужащих. Особенно важно выделение способов профилактики данной проблемы, особенно

выделение специфических методов профилактики, непосредственно подходящих к применению их в военной среде.

### *Список литературы*

1. Майсак Н.В. Психологические особенности деформации личности кадровых офицеров / Н.В. Майсак, С.В. Михеев // Общество и право. – 2011. – №1. – С. 242–248.
2. 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. 72–77.
3. Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / С.В. Удовик, А.В. Молокоедов, И.М. Слободчиков. – Екатеринбург: Левъ. – 2018. – 252 с.