

## **Психологические особенности эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости военнослужащих по контракту**

*Бакаев Сергей Александрович*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В статье автором раскрывается понятие эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости в психологии. Анализируются психологические особенности эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости военнослужащих по контракту.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, нервно-психическая устойчивость, психологические особенности, военнослужащие.

## **Psychological features of emotional burnout and neuropsychic stability of military men**

*Bakaev Sergey Alexandrovich*

*Sholom Aleichem Priamursky State University*

*Student*

### **Abstract**

In the article, the author reveals the concept of emotional burnout and neuropsychic stability in psychology. The psychological features of emotional burnout and neuropsychic stability of contract military men are analyzed.

**Keywords:** motional burnout, neuropsychic stability, psychological characteristics, contract military men.

Экстремальный характер воинской службы, обусловленный необходимостью выполнять профессиональные обязанности в условиях неблагоприятных воздействий, нередко угрожающих здоровью и жизни, требует от военнослужащего способности к мобилизации физических и духовных ресурсов, высокой надежности, предъявляет специфические требования к психологическому складу его личности.

Актуальность изучения особенностей нервно-психической устойчивости и уровня эмоционального выгорания военнослужащих по контракту состоит в понимании важности обеспечения эффективного функционирования воинов в экстремальных условиях, особенно в сегодняшних условиях, когда российская армия участвует в специальной военной операции на территории Украины. Тяжелые условия несения службы, возможность непосредственного участия в боевых действиях, обязанность четко выполнять военных функции зачастую неблагоприятно

вливают на общее эмоциональное состояние военнослужащих, начинается процесс изменения его личностных качеств, что может привести со временем к отклоняющимся формам поведения, а в ряде случаев и к правонарушениям, что недопустимо в данной профессии. Своевременное выявление данных проблем является благоприятным, как для самого сотрудника, так и для военного ведомства, в котором человек осуществляет свою профессиональную деятельность.

Зарубежные психологи Э. Пайнс и К. Маслач определяют синдром эмоционального выгорания, введенный в 70-х гг. XX в. Г. Фрейденбергом, как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам [5].

М. Буриш описывает эмоциональное выгорание как напряжение, из-за противоречия между ожиданиями, идеалами и повседневной реальностью. У человека с сильной начальной мотивацией, по мнению автора, возникает напряжение в следствии хронического стресса и фрустрирующей трудовой среды. Дальнейшее развитие выгорания происходит из-за использования неадекватных копинг-стратегий и психологических защит [3].

С точки зрения Л.И. Анциферовой, синдром эмоционального выгорания - это долговременная стрессовая реакция, или синдром, возникающий вследствие продолжительных профессиональных стрессов. Он представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения от выполнения работы [1].

В.В.Бойко считает эмоциональное выгорание выработанным личностью механизмом психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на психотравмирующие воздействия. По мнению автора, эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности. Автор считает, что эмоциональное выгорание возникает поэтапно, в полном соответствии с механизмом развития стресса, когда налицо все три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция (сопротивление) и истощение [2].

В.Е.Орел считает основным фактором профессионального стресса интенсивное общение с людьми, что приводит к длительной сильной эмоциональной активности. Также он говорит об организации работы (недостаточное оборудование, неясный план работы, плохая структура, расплывчатая информация); высокой ответственности за выполняемые функции; негативной психологической атмосфере в коллективе (вертикальные и горизонтальные конфликты); психологически и морально трудности в сотрудничестве с целевой группой [8].

К.Маслач считает, что выгорание - это сумма трех компонентов: 1) эмоционального истощения; 2) деперсонализации; 3) снижения личных достижений. По мнению автора, эмоциональное истощение проявляется в

виде умственной усталости, переутомления, эмоциональной опустошенности и депрессивных симптомов. В начале этого процесса наблюдается эмоциональное перенасыщение, сопровождавшееся эмоциональным коллапсом, положительными реакциями и вспышками гнева, а затем оно сменяется снижением эмоциональных ресурсов и потерей эмоционального интереса к окружающей действительности. Под деперсонализацией автор понимает дегуманизацию (обесценивание) межличностных отношений, негативизм и цинизм по отношению к чувствам и переживаниям других людей. Снижение личных достижений характеризуется снижением профессиональной эффективности сотрудников, что может проявляться в негативном отношении к ценности услуг и возможностям, ограничении обязанностей, связанных с социальной средой, и снижении значимости осуществляемой деятельности. В этот период для человека характерно явное ощущение банкротства и некомпетентности [5].

И.А.Мачульская, А.А.Минакова, И.Л.Пономаренко и другие отмечали, что сфера военной деятельности напрямую зависит от конкретной ситуации взаимоотношений и взаимодействия между военнослужащими. Каждый боец в армии находится в определенном месте, формируя определенные отношения в коллективе и в семье. В связи с этим авторы выделили три типа людей с наиболее распространенными проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Первый тип - педантичный, симптомы - безразличие, сонливость (серьезная, точная боль, чрезмерная привязанность к прошлому, желание добиться образцового порядка в любом деле). Второй тип - демонстративный, симптомами которого являются усталость, проявляющаяся в чрезмерной раздражительности и гневе (желание хорошо успевать во всем, высокая утомляемость при выполнении повседневных задач). Третий тип: эмоциональный (чувствительность, склонность воспринимать боль других, восприимчивость, граничащая с патологией и саморазрушением) [6], [7].

На эффективное выполнение воинского долга в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации также влияет нервно-психическая устойчивость военнослужащих.

Нервно-психическая устойчивость военнослужащего является потенциалом его способности противостоять последствиям травмы в сложных военных условиях. Это вероятностная характеристика боевой психологической надежности и стандарт того, подходит ли он для военной службы (Ю.А. Баранов, В.И. Булыко, Г.М. Зараковский, А.Г. Маклаков, М.М. Решетников, В.Ю. Рыбников и др.).

Изучением нервно-психологической устойчивости военнослужащих занимались В.Д. Небылицын, Б.С. Басаров, В.В. Варваров, А.П. Елисеев, А.В.Корзунин и др. Данные специалисты утверждают, что нервно-психическая устойчивость определяет способность человека оценивать окружающую действительность адекватно и отвечать на ее требования наиболее эргономичным способом, а также успешно переносить психические и физические нагрузки в максимально короткие сроки. Под влиянием

многочисленных внешних стимулов, к которым можно отнести такие как социально-экономические, физические, психологические, психотравмирующие, токсические и ряд других факторов, состояние нервно-психической устойчивости может непрерывно изменяться.

Военная деятельность имеет социальное значение и необходимость, особенно в современных геополитических ситуациях. По мнению Б.А. Смирнова и Е.В. Долгополовой, данная деятельность характеризуется сложными условиями для реализации, что, в свою очередь, затрудняет достижение поставленных целей. Следует также отметить, что этот вид деятельности носит коллективный характер, и цель может быть достигнута только сообща (низкая активность и квалификация бойца могут привести к провалу боевой задачи всего подразделения) [9].

По мнению А.В. Корзунина и В.В. Юсупова, нервно-психологическая устойчивость военнослужащих формируется и поддерживается в процессе всесторонней профессиональной подготовки, включающей формирование, развитие и совершенствование всех ее структурных компонентов. Изучение нервно-психологической устойчивости военнослужащих предполагает определение ее показателей или критериев. Определяются показатели уровня нервно-психологической устойчивости как каждого воина, так и личного состава подразделений в целом, а также важно прогнозировать успешность их военно-профессиональной деятельности. Данные показатели должны быть чувствительны на различных этапах воинской деятельности [4].

Авторы условно делят показатели нервно-психологической устойчивости на объективные и субъективные. Объективными показателями психологической устойчивости воина являются совокупный результат достижения основных целей военной службы, т.е. на протяжении всего периода ведения службы военнослужащие активно выполняют свое боевое предназначение, не допуская грубых ошибок и правонарушений военно-профессиональной деятельности. Каждое служебное задание по оценкам командования и материалам объективного контроля выполняется с высоким качеством. В качестве субъективных показателей нервно-психологической устойчивости выделяют собственно психологические и физиологические, которые можно определить по внешним признакам. К психологическим показателям отнесены: сохранение у военнослужащих оптимистического настроения, отсутствие растерянности, подавленности, апатии, негативных эмоций, сохранение самообладания, выдержки, функций внимания, памяти и т.д. Возникающие в ходе профессиональной деятельности состояния психологической неустойчивости сознательно подавляются, уменьшаются до минимальных, не оказывая существенного влияния на протекание и результаты боя. К физиологическим показателям нервно-психологической устойчивости отнесены следующие: отсутствие у воинов значительной напряженности, тремора, скованности в движениях, нарушения координации, упадка сил, ухудшения самочувствия [4].

По мнению С.В. Чермянина, профессиональные возможности военнослужащих определяют субъективные границы его психологической

устойчивости. Они индивидуальны и зависят от военно-профессиональной обученности, натренированности, личностных особенностей воина, характера и глубины мотивации на выполнение служебной задачи [10].

Таким образом, психологические особенности эмоционального выгорания и нервно-психической устойчивости военнослужащих по контракту обеспечения играют важнейшую роль в эффективности функционирования сотрудников в экстремальных условиях и в процессе несения профессиональной службы в целом.

### **Библиографический список**

1. Анциферова Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования// Психологический журнал. 2009. № 2. С. 52-60.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб: Питер, 2017. 105 с.
3. Буриш М. Синдром эмоционального выгорания. Ярославль: Эксмо-пресс, 2014. 214 с.
4. Корзунин В.А., Юсупов В.В. Нервно-психическая устойчивость и ее оценка у военнослужащих // Известия Российской военно-медицинской академии. Т. 39. № S3-4. 2020 С. 131-135.
5. Маслач К. Выгорание: многомерная перспектива. М.: Издательство Института психотерапии, 2004. 147 с.
6. Мачульская И.А., Беляев Р. В., Машин В.Н. Феномен эмоционального выгорания военнослужащих в процессе их профессиональной деятельности // Территория науки. 2015. № 5. С. 72-77.
7. Минакова А.А. Особенности эмоционального выгорания у военнослужащих в современных условиях // Молодой ученый. 2020. № 28 (318). С. 79-81.
8. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 15-25.
9. Смирнов Б.А., Долгополова Е.В. Психология деятельности в экстремальных условиях. Харьков: Гуманитарный центр, 2007. 122 с.
10. Чермянин С.В., Корзунин В.А., Юсупов В.В. Диагностика нервно-психической неустойчивости в клинической психологии: методическое пособие. СПб.: Речь, 2010. 198 с.