

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики
Направление подготовки 37.03.01 – Психология

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой

_____ А.В. Лейфа
« _____ » _____ 2018 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: Личностные детерминанты эмоционального выгорания военнослужащих

Исполнитель
студент группы 464об

А.А. Вистерова

Руководитель
доцент, канд.псих.наук

Н.А. Кора

Нормоконтроль

В.С. Клемес

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Факультет социальных наук
Кафедра психологии и педагогики

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой

_____ А.В. Лейфа

« 01 » _____ 09 _____ 2017 г.

З А Д А Н И Е

К выпускной квалификационной работе студента Вистеровой Анастасии Алексеевны.

1. Тема выпускной квалификационной работы: Личностные детерминанты эмоционального выгорания военнослужащих.

(утверждена приказом от _____ № _____)

2. Срок сдачи студентом законченной работы 16. 06. 2018 г.

3. Исходные данные к выпускной квалификационной работе:

Анализ теоретических исследований личностных детерминантов эмоционального выгорания, показал, что существуют различные подходы к данному понятию. Исследованием эмоционального выгорания занимались М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, Д. Гринберг, К. Маслач, А. Лэнгле, Ю.А. Юдчиц, К. Чернисс, Г.С. Абрамова, О.Т. Ефименко, Э.Ф. Зеер, Р. Кочунас, Э.Э. Сыманюк, А.Р. Фонарёв, А.А. Хван, А.И. Щербаков, Ю.А. Юдчиц.

4. Содержание выпускной квалификационной работы (перечень подлежащих разработке вопросов):

- изучение феномена эмоционального выгорания в психологии;
- психологическая характеристика профессиональной деятельности военнослужащих;
- формирование эмоционального выгорания у военнослужащих;
- исследование личностных детерминант эмоционального выгорания во-

еннослужащих.

5. Перечень материалов приложения (наличие чертежей, таблиц, графиков, схем, программных продуктов, иллюстративного материала и т.п.): выпускная квалификационная работа содержит 57 страниц, 5 рисунков, 1 таблицу, 50 литературных источников, 3 приложения.

6. Консультанты по выпускной квалификационной работе (с указанием относящихся к ним разделов) отсутствуют.

7. Дата выдачи задания 01.09.2017 года

Руководитель выпускной квалификационной работы: Кора Наталия Алексеевна, кандидат психологических наук, доцент.

Задание принял к исполнению 01.09.2017 г. _____

(подпись студента)

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа содержит 57 страниц, 5 рисунков, 1 таблицу, 50 литературных источников, 3 приложения.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ, РЕЗИСТЕНТНОСТЬ, ИСТОЩЕНИЕ, СИМПТОМЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ФАКТОРЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В первой главе представлены теоретические основы изучения личностных детерминантов эмоционального выгорания военнослужащих, изучен феномен эмоционального выгорания в психологии, рассмотрена психологическая характеристика профессиональной деятельности военнослужащих, изучено формирование эмоционального выгорания у военнослужащих.

Во второй главе представлены результаты исследования личностных детерминант эмоционального выгорания военнослужащих.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	6
1 Теоретические основы изучения личностных детерминант эмоционального выгорания военнослужащих	8
1.1 Изучение феномена эмоционального выгорания в психологии	8
1.2 Психологическая характеристика профессиональной деятельности военнослужащих	16
1.3 Формирование эмоционального выгорания у военнослужащих	25
2 Исследование личностных детерминант эмоционального выгорания военнослужащих	33
2.1 Организация и методы исследования	33
2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования	36
Заключение	50
Библиографический список	53
Приложение А Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)	58
Приложение Б Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко	62
Приложение В Сводные таблицы данных	65

ВВЕДЕНИЕ

Личность военнослужащего нередко подвергается влиянию различных факторов, которые могут травмировать психику: это и психологическое давление со стороны руководства, и характер организации труда (выездные учения, боевые дежурства), и ненормированный рабочий день. В итоге это может привести к деформации личности в виде синдрома эмоционального выгорания. В современных социально-экономических условиях понятие «синдром эмоционального выгорания» все больше занимает ключевые позиции в ряде отраслей психологической науки.

Исследование эмоционального выгорания связано с обеспечением эффективности профессиональной деятельности, поддержанием высокого уровня функциональности, а также охраной здоровья практически в любой организации. Исследованием эмоционального выгорания занимались Т.В. Форманюк, М.А. Аминов, В.В. Бойко, Н.В. Гришина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, Д. Гринберг, К. Маслач, А. Лэнгле, Ю.А. Юдчиц, К. Чернисс, Г.С. Абрамова, Э.Ф. Зеер, Р. Кочунас, Э.Э. Сыманюк, А.А. Хван, О.Т. Ефименко, А.И. Щербаков.

Наибольшую значимость приобретает изучение сложных психических состояний личности, взаимодействующего в быстро меняющихся условиях социальной среды, под воздействием жестких требований. В первую очередь сюда относится деятельность в экстремальных ситуациях, опасных для жизни, пагубно влияющих на психическое здоровье военнослужащих. Исходя из этого, на передний план исследований выступает феномен «эмоционального выгорания», имеющий непосредственное отношение к категории «трудных» психических состояний личности военного и процессу личностных изменений, происходящих под влиянием социальных условий в военно-профессиональной деятельности [3, с. 276].

Профессиональная деятельность, военнослужащих независимо от срочной службы или службы по контракту, относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь людей, групп населения и общества в целом. Военнослужащие, по роду своей деятельности, во-

влеченным в длительное напряженное общение с другими людьми, свойственен, как и другим специалистам системы «человек – человек», так называемый синдром «эмоционального выгорания» или феномен «эмоционального выгорания».

Неблагоприятные психические переживания, сформировавшиеся в ходе профессиональной деятельности военного, могут оставлять негативный отпечаток, как на личности военного, так и на его взаимодействии с окружающими, что негативно скажется на его военно-профессиональной деятельности.

Объект исследования: эмоциональное выгорание.

Предмет исследования: личностные детерминанты эмоционального выгорания военнослужащих.

Цель исследования: изучение личностных детерминант эмоционального выгорания военнослужащих.

Задачи исследования:

- проанализировать литературу по проблеме личностных детерминант эмоционального выгорания военнослужащих;
- определить уровень эмоционального выгорания у военнослужащих;
- исследовать личностные детерминанты эмоционального выгорания военнослужащих.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь личностных детерминант и эмоционального выгорания военнослужащих.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование, методы статистической обработки данных.

База исследования: Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище имени Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского, в г. Благовещенске.

Выборка исследования: 30 человек, в возрасте 25 – 37 лет.

1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

1.1 Изучение феномена эмоционального выгорания в психологии

Термин «эмоциональное выгорание» все чаще встречается в психологии, для определения психологического состояния людей, находящихся в частом общении с другими людьми в эмоционально напряженной обстановке при оказании свои профессиональных услуг. Данный термин введен южноамериканским психиатром Х.Дж. Фрейденбергом в 1974 году. «Выгорание психологический термин, обозначающий симптомокомплекс последствий длительного рабочего стресса и конкретных видов профессионального кризиса» [32, с. 15].

Г. Фрейденбергер считает, что «эмоциональным выгоранием» – это специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности и проявляется в состоянии эмоционального и физического истощения, отстранения от людей, с которыми человек взаимодействует, а также в отсутствии профессиональных планов. Феномен выгорания является популярным предметом исследования за рубежом. Последнее десятилетие отмечилось повышением заинтересованности к выгоранию со стороны отечественной науки. К. Чернисс в 1980 году определил синдром эмоционального выгорания как потерю мотивационного интереса в работе в ответ на чрезмерные обязательства, неудовлетворенность, реализующуюся в психологическом уходе и эмоциональном истощении.

Интерес к проблеме выгорания получил огромную огласку с момента чрезмерных перегрузок в ходе профессиональной деятельности, вызванных длительным пребыванием человека в состоянии напряжения и длительного стресса на рабочем месте. Феномен выгорания формируется у человека в контексте его профессиональной деятельности и имеет неблагоприятные последствия, организации труда в целом и личности тех, с кем он взаимодействует в рабочем процессе. Не обращая внимания на изученность синдрома в зарубежной психологии, представленность данной проблематики в работах российских специалистов по психологии и на то, собственно что к подлинному моменту

накоплено довольно большое количество фактического материала (относящегося к условиям, при коих появляется выгорание, его нехорошим последствиям), актуальность исследования синдрома выгорания не миниатюризируется. Это обосновано тем, что пояснительные способности имеющих место быть раскладов к выгоранию невелики, и до сих времен нет неплохой доктрине, которая разъясняла бы этот синдром [35].

Изучение синдрома эмоционального выгорания началось в восьмидесятых годах. Главной задачей изучения эмоционального выгорания было определить степень выраженности данного состояния личности. На начальном этапе составлялись различные опросники, методики и разрабатывался методологический аппарат исследования. В 1981 г. был представлен инструмент MB1, для измерения степени выраженности выгорания. При этом выгорание стали приравнивать к трудовому стрессу, которая связана с удовлетворенностью трудом, организацией трудового процесса текучести кадров. Индустриально-организационный подход объединил клиническое и психологическое направление изучения выгорания.

Исследование синдрома выгорания в отечественной психологии вышло на новый этап – в качестве сформировавшихся предметов исследования выступили другие аспекты данного психологического феномена. Феномен выгорание начало исследоваться не только в кругу общественных профессий, но и в таких профессиях, как военнослужащих, руководителей огромных фирм. Объектом диагностики выгорания становятся представители профессий из «несоциальной сферы».

Исследователи эмоционального выгорания делают упор на разработанную методологию. К. Маслач сформулированную выгорание не только как форму, но и как результат хронического стресса развившегося в ходе профессиональной деятельности. Данное психическое состояние формируется под воздействием шести «областей» организационных факторов. В профессиональной деятельности существует 6 групп моментов, вызванных стрессовыми ситуациями: «рабочие нагрузки», «контроль и автономность сотрудника», «восприятие вознаграждения», «психологическая сопоставимость работника с работой

и коллегами», «восприятие справедливости» и «конгруэнтность ценностей сотрудника с декларируемыми скрытыми ценностями организации». «Выгорающий» или «выгоревший» человек ощущает симптоматику душевной опустошенности вследствие длительного психического напряжения в эмоционально или познание сложных ситуациях профессионального взаимодействия с другими людьми. В результате возникает психическое (субъективное) и физическое неблагополучие, снижается или утрачивается трудовая активность и работоспособность, пропадает удовлетворенность качеством жизни и смысла жизни [39].

Существуют различные подходы в изучении личностных особенностей, способствующих формированию эмоционального выгорания. Рассмотрим немного подробнее различные подходы в изучении личностных особенностей. Так, например, Х.Дж. Фрейденберг, среди личностных особенностей, способствующих эмоциональному выгоранию, выделяет эмпатию, гуманность, отвлекаемость, фанатичность. В.И. Ковальчук отмечает, что людям с низким уровнем самооценки и экстернальным локусом контроля больше подвержены эмоциональному выгоранию.

В.В. Бойко указывает на следующие личностные факторы, способствующие развитию синдрома эмоционального выгорания: склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств в профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности [9, с. 62].

К. Роджерс, Д. Добсон выделяют следующие личностные факторы: «склонность к интроверсии (низкая социальная активность и адаптированность), реактивность, жёсткость и авторитарность по отношению к другим, низкий уровень самоуважения, чрезмерно высокая или низкая мотивация успеха, трудоголизм, высокий уровень эмпатии, реакция на стресс по типу «А», возраст, профессиональный стаж».

Е. Эделвич и А. Бродский описывают выгорание как процесс крушения иллюзий. Они определяют выгорание в «помогающих профессиях» как прогрессирующую потерю идеализма и энергии, которую испытывают люди в результате специфических условий их работы. Исследователи считают, что изна-

чальный идеализм и благородные стремления становятся залогом фрустрации в будущем. К. Кондо относит к «сгорающим» также трудоголиков тех, кто решил посвятить себя реализации только рабочих целей, кто нашёл своё призвание в работе до самозабвения [32].

Таким образом, существуют различные подходы среди изучения личностных особенностей или факторов, способствующих развитию эмоциональному выгоранию. Чаще всего выделяют склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств в профессиональной деятельности, слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

К. Маслач и М. Ляйтер назвали выгорание «эрозией души». «Оно представляет собой эрозию в ценностях, настроении и воле – эрозию человеческой души».

В целом теоретические подходы к объяснению выгорания в иностранных исследованиях можно разделить на три общих направления:

- индивидуально-психологический подход: в нем подчеркивается характерное для определенных людей несоответствие между высокими ожиданиями от работы и действительностью, с которой они сталкиваются ежедневно;
- социально-психологический: причиной феномена выгорания считается специфика самой работы в социальной сфере, отличающаяся большим количеством нагружающих психику неглубоких контактов с разными людьми;
- организационно-психологический: причина синдрома связывается с типичными проблемами личности в организационной структуре – недостатком автономии и поддержки, ролевыми конфликтами, неадекватной или недостаточной обратной связью руководства и отдельного работника.

Т. Кокс и А. Гриффитс на базе анализа данных многочисленных изучений пробуют построить интегративную модель синдрома выгорания, куда они включают три размеренно циклических в большинстве дел нюанса: мощная мотивация, неблагоприятная рабочая амуниция и внедрение человеком неадекватных копинговых стратегий.

Т. Кокс и А. Гриффитс отмечают, что в большинстве подходов к объяс-

нению синдрома выгорания обращается внимание на решающую роль первоначально сильной мотивации, перспективных планов, ожиданий, стремлений, а также идеализма и включенности в работу. Выгорание, скорее всего, возникнет тогда, когда есть столкновение сильной мотивации профессионала и условий конкретной профессиональной среды, в которой ему приходится работать. То, что выгорание было обнаружено и чаще всего встречается в «помогающих» профессиях, авторы объясняют тем, что именно в них происходит столкновение идеалистических установок и высокой мотивации с реальными условиями профессиональной среды. В связи с тем, что эти профессии привлекают так называемый «чувствующий тип» людей, которые хотят «всех вылечить, всем помочь», а реальные условия работы очень тяжелы и насыщены стрессом, это неизбежно приводит к выгоранию.

Неадекватные способы борьбы (копинговые стратегии). Выгорание, как правило, возникает при использовании человеком неадекватных способов борьбы со стрессом и проявляется на индивидуальном (проблемы со здоровьем, депрессия, низкая самооценка) и организационном (абсентеизм, плохое исполнение обязанностей) уровнях. Эмоциональное выгорание многими учеными изучается как проблема профессиональной деформации личности (Абрамова Г.С., Бойко В.В., Ефименко О.Т., Зеер Э.Ф., Кочунас Р., Митина Л.М., Фонарёв А.Р., Форманюк Т.В., Сыманюк Э.Э., Хван А.А., Щербаков А.И., Юдчиц Ю.А.).

О.Т. Ефименко, А.А. Хван описаны формы личности в процессе выгорания. Л.М. Митина заостряет свое внимание на негативные изменения личности, размывание женской идентичности в связи с интериоризацией профессиональных стереотипов в ригидные новообразования личности (властность, агрессивность, жестокость). В то же время, Э.Ф. Зеер и Э.Э. Сыманюк отмечают присутствие признаков эмоционального выгорания в каждом нормативном, профессионально обусловленном кризисе. С другой стороны, К. Обуховский рассматривает вероятность «предметизации» личности чрезмерно вовлечённой в профессию, как слишком узкий источник смысла жизни субъекта. Н. Водопьянова и Е. Старченкова расценивают «болезненную зависимость от работы», стресс, одиночество, неудовлетворённость жизнью как факторы выгорания [46].

Таким образом, существуют различные подходы в изучении проблемы эмоционального выгорания. Ученые понимают по-разному понятие эмоционального выгорания и вносят в него свое понимание личности.

Синдром эмоционального выгорания, по мнению К. Маслач и С. Джексон, представляет собой трехфакторный компонент, включающий в себя:

- эмоциональное истощение является основой эмоционального выгорания и проявляется данный компонент в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии или эмоциональном перенасыщении;

- деперсонализация сказывается в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от окружающих. В других – усиление негативизма, циничность установок и чувств по отношению к другим людям;

- редукция личностных достижений – проявляется в негативном направлении оценивания себя и своих способностей, занижении своих профессиональных достижений и успехов, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Динамика процесса выгорания, согласно К. Маслач, протекает следующим образом:

- идеализм и чрезмерные требования – проявляется в желании быть всегда лучшим везде и во всем. Жесткие требования к себе и к окружающим;

- эмоциональное и психическое истощение – на этой стадии наступает физическое и моральное истощение, человек чувствует себя не способным на дальнейшую работу;

- дегуманизация как средство противодействия – наступает процесс лишения человека на аморальные и незаконные противодействия. Предполагает лишения жестокости по отношению ко всему живому;

- конечная стадия: синдром отвращения (против себя, против других, против всего) и, наконец, болезнь [32, с. 19].

Структура синдрома эмоционального выгорания, по В.В. Бойко, представляет собой последовательность трёх фаз:

- напряжение включает симптомы – переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворённость собой, загнанность в клетку, тревогу и депрессию;

- резистенция включает симптомы – неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственную дезориентацию, расширение сферы экономии эмоций, редукцию профессиональных обязанностей;

- истощение включает симптомы – эмоциональный дефицит, эмоциональную отстранённость, личностную отстранённость (деперсонализацию), психосоматические и психовегетативные нарушения.

В.В. Бойко определяет эмоциональное выгорание, как разработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия окружающей среды. Выгорание представляет собой приобретенную форму эмоционального выгорания, чаще всего профессионального поведения, позволяющего человеку рационально расходовать свои энергетические и физиологические ресурсы. Выгорание, считается конструктивным, а дисфункциональными – его следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Тогда же эмоциональное выгорание приводит к профессиональной деформации личности [9].

Можно выделить две основных теоретических структуры синдрома эмоционального выгорания:

- первая представляет выгорание как синдром, состоящий из нескольких симптомов разной степени выраженности;

- вторая представляет выгорание как процесс, а индивида – находящимся на одной из его стадий.

Таким образом, при формировании эмоционального выгорания учитываются две основные теоретические структуры эмоционального выгорания в которых синдром представляется, как совокупность нескольких симптомов и процесс в котором индивид находится в одной из его стадий.

Б. Пельман и Е. Хартман выделили три главных компонента эмоционального выгорания:

- эмоциональное истощение выражается в чувстве эмоционального перенапряжения и в ощущении внутренней опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов;

- деперсонализация связана с появлением равнодушного и даже негативного отношения к людям, безразличия и незаинтересованности в своей работе. Общение становится формальным и безынициативным; формируются отрицательные установки;

- сниженная рабочая продуктивность проявляется в снижении самооценки своей компетентности (недовольстве собой негативном отношении к себе как личности).

В 1959 г. американские ученые М. Фридман и Р. Розенман в зависимости от психических особенностей личности предложили различать два противоположных типа людей «А» и «Б».

К типу «А» он относил людей с остро развитым чувством ответственности, крайним честолюбием, постоянным стремлением к успеху. Это работоспособные, всегда загруженные работой люди, пренебрегающие отдыхом, нередко жертвующие работе свои выходные дни, отпуск. Такие люди пребывают в состоянии непрерывного «цейтнота» и почти не способны ослабить свой до предела напряженный ритм жизни.

Люди типа «Б» характеризуются противоположным психологическим складом: они спокойные, неторопливые, уравновешенные, редко связывают себя жесткими сроками, никогда не берут сверхурочную работу или дополнительные нагрузки, любят и умеют отдыхать. Такие люди редко спешат, у них всегда находится время для отдыха и развлечений, они легче переносят трудности или жизненные невзгоды [14].

Исходя из характеристики двух противоположных типов людей, можно выделить следующие типы людей подверженных синдрому эмоционального выгорания:

а) педантичный тип характеризуется добросовестностью, болезненной аккуратностью, стремлением в любом деле добиться образцового порядка, излишней привязанностью к прошлому. Симптомы переутомления – сонливость.

б) демонстративный тип характеризуется стремлением первенствовать во всём, свойственна высокая степень истощаемости при выполнении рутинной работы. Переутомление выражается в излишней раздражительности, гневливости.

в) эмотивный тип характеризуется чувствительностью, впечатлительностью, склонностью воспринимать чужую боль граничит с патологией, с саморазрушением. Для данного типа людей характерны отзывчивость, сопереживание, причем не только родным и близким или вообще реальным людям, но и героям фильмов или книг – зная, что это вымышленные личности, эмотивные личности ярко реагируют на все, что происходит с персонажами [27, с. 45].

Таким образом, существуют различные подходы и определения «эмоционального выгорания», но в целом под эмоциональное выгорание понимается специфический синдром, который развивается у человека в процессе его профессиональной деятельности. Синдром «эмоционального выгорания» развивается в процессе профессиональной деятельности и пагубно влияет на дальнейшую её реализацию. Многие ученые занимавшиеся «эмоциональным выгоранием», говорят о нем неоднозначно. В одном случае как о профессиональной деформации, которая негативно отражается на профессиональной деятельности военнослужащего, а в другом – как о механизме психологической защиты, который позволяет регулировать психику и защищать её от негативных эмоциональных воздействий. Так же при формировании эмоционального выгорания учитываются две основные теоретические структуры, в которых синдром представляется, как совокупность нескольких симптомов и как процесс, в котором индивид находится в одной из его стадий.

1.2 Психологическая характеристика профессиональной деятельности военнослужащих

Профессиональная деятельность, является неотъемлемой частью в жизни каждого человека. Она участвует в социальном формировании человека, его образа жизни и поведения. Однако профессиональной деятельности носит не только позитивный, но и порой негативный и даже разрушительный характер по отношению к человеку, к здоровью и его образу жизни.

Военно-профессиональная деятельность – это деятельность, связанная с обеспечением государственной и общественной безопасности, защитой прав и свободы человека и гражданина, которую именуют военно-профессиональной деятельностью. Основные виды военно-профессиональной деятельности: деятельность в боевых условиях и деятельность в мирных условиях. Рассмотрим данные виды деятельности более подробно.

Боевая деятельность – это активность военнослужащих по достижению целей вооруженной борьбы. Следует отметить, что боевая деятельность весьма специфична по своим целям и задачам, условиям, средствам, трудностям, психологическому содержанию. Она имеет свои психологические закономерности, определенную внутреннюю структуру, цели, мотивы, способы, через которые на ее течение оказывают влияние ряд факторов: военно-политический, военнотехнический, идеологический и психологический, вид оружия, руководство коллективом, проводимая в бою воспитательная работа, боевая и психологическая подготовка личного состава.

Другой вид военно-профессиональной деятельности – это деятельность в обычных, мирных условиях. Парень призывного возраста, призванный с целью прохождения военной службы, прибывший в военно-учебное учреждение либо проявивший готовность служить по контракту, в первую очередь, должен отказаться от привычных стандартов поведения. Это связано с отличительными чертами прохождения военной службы. К примеру, осуществление принципа единоначалия подразумевает осмысленное подчинение собственной воли, желаний воле другого лица – командира то, что в социально-психологическом плане сопровождается ограничением уровня индивидуальной свободы и активности выбора. Потребность ограничения уровня личной независимости определена и строгой регламентацией военной службы (сюда возможно причислить необходимость исполнения распорядка дня) [30, с. 40].

Особенностью деятельности военнослужащих является постоянная готовность выполнить свое профессиональное предназначение в любое время и в любых условиях, в том числе и при непосредственном риске для жизни, что само по себе вызывает определенное психологическое напряжение. По сути, во-

енно-профессиональная деятельность в мирное время – это деятельность, связанная с подготовкой к участию в боевых действиях. Она предполагает изучение боевой техники, овладение приемами ведения современного боя, формирование готовности применить полученные знания в бою.

На психологическое содержание и структуру боевой деятельности накладывает отпечаток то, что в бою решаются сложные задачи, связанные с опасностью для жизни, уничтожением ценностей, огромными разрушениями, потерями в людях и технике, различного рода лишениями и неудобствами. Ведение боя сопряжено с повышением моральной и юридической ответственности за точное исполнение обязанностей, требует крайнего психического и физического напряжения всех сил военнослужащих. Также следует отметить, что психологическое напряжение обусловлено и отрывом молодого человека от привычного социального окружения (семьи, друзей и т. п.), адаптацией к новому коллективу, ограничением жизненных перспектив, некоторой «информационной блокадой».

Следует подчеркнуть, что с призывом на военную службу у молодого человека происходит изменение режима дня и системы питания, увеличиваются физические нагрузки, что в целом обуславливает перестройку энергетических и обменных процессов. Следовательно, с призывом на военную службу или поступлением на нее по контракту человек оказывается в совершенно новых, отличных от предыдущей жизни условиях.

Сущностными признаками военно-профессиональной деятельности являются: единство мотивационных, эмоционально-волевых, интеллектуальных, 20 физических, биоэнергетических и практических компонентов в профессиональной деятельности; обусловленность проблемной ситуацией профессионального творчества; использование нестандартных, оригинальных, оптимальных, рациональных приёмов, средств и их сочетание. Направленность, нацеленность, напряженность, резистентность, сосредоточенность субъекта профессиональной деятельности на поиск нового способа, приема решений возникающих творческих специальных задач и их реализацию в профессиональной деятельности. Эмоциональное выгорание военнослужащих, проходящих кон-

трактную службу, в период выполнения служебно-боевых задач в условиях риска в интересах совершенствования профессиональной защищенности, обретает в настоящее время особое значение.

Рассмотрение личностно-профессионального становления военнослужащих объясняется, с одной стороны, тем, что индивидуальные характеристики человека (установки, потребности, интересы, уровень притязаний, особенности интеллекта и др.) оказывают значительное влияние на выбор профессии и ход профессиональной адаптации. Они могут, как способствовать формированию профессионального мастерства и творческому подходу к трудовой деятельности, так и препятствовать профессиональному становлению. С другой стороны, профессиональная деятельность оказывает обратное влияние (позитивное или негативное) на личностный онтогенез, например на формирование самооценки.

Л.Н. Корнеева исследовала динамику профессионально важных качеств личности на протяжении всего профессионального пути человека. Ею было выявлено, что на начальных этапах профессиональной деятельности обычно повышается тревожность, затем происходит некоторое снижение ее уровня. При трех или пятилетнем стаже работы она снова становится неадекватно высокой, что приводит, в частности, к пику травматизма на этом этапе. В дальнейшем после некоторого снижения имеет место повторное постепенное повышение тревожности до уровня, оптимального в данной деятельности. Иногда фиксируется еще один резкий подъем выраженности данного качества в предпенсионный период. На каждой возрастной стадии профессиональное и личностное становление отличаются своим содержанием и динамикой [47].

Личностный и профессиональный онтогенез у военнослужащих руководящего состава зрелого возраста, характеризуется, во-первых, продолжением развития и формирования личностных (психических и социально-психологических) качеств и, во-вторых, наибольшей активностью в плане профессиональной деятельности. Становление профессионала обычно опирается на общее психическое развитие, осуществляется на его фоне и позднее его.

Анализ личностно-профессионального становления (ЛПС) военнослужащих объясняется, с одной стороны, тем, что личные характеристики человека

(конструкции, необходимости, заинтересованности, степень требований, отличительные черты умственные способности и др.) выражают существенное воздействие на выбор профессии и развитие профессиональной адаптации. Они имеют все шансы, как содействовать развитию профессионального умения и креативному подходу к трудовой деятельности, так и затруднять профессиональному становлению (к примеру, в случае недоступности единых высококлассных возможностей, саморегуляции, помехоустойчивости и др.), являться источником к наиболее стремительному профессиональному дряхлению и деградации. С другой стороны, компетентная работа проявляет противоположное воздействие (положительное либо отрицательное) в индивидуальном развитии, к примеру, в развитии самооценки, самоотношения.

В психологии установилось представление о том, что причиной для развития личности считается деятельность, в единой проблематике исследований формирования личности особое место принадлежит ее профессионально-личностному становлению. Считается, что формирование личности специалиста проходит от субъекта профессиональной деятельности и субъекта профессионального общения к личности равно как субъекту бытия. Вместе с тем, человек проявляет и независимое воздействие в профессиональную деятельность. В связи с данным, при рассмотрении профессионального формирования немаловажно принимать во внимание и то, в какой степени индивид отвечает объективной профессиональной деятельности, и то, как сама специальность соответствует личности сотрудника и воздействует на её формирование.

Рассогласование профессиональных требований и возможностей человека, в конечном итоге, приводит не только к снижению уровня профессионализма, но и к изменениям личности. Среди неблагоприятных последствий взаимодействия профессии и личности – так называемое «психическое (эмоциональное) выгорание», феномен, пагубно сказывающийся на профессиональном становлении военнослужащих руководящего состава.

А.К. Маркова предложила следующие пути преодоления профессиональных деформация личности в ходе выполнения обучающих упражнений, облегчающих осознание имеющихся в профессиональной деятельности отклонений,

прогнозирование возможных изменений моделирование изменений деятельности в обновляющихся условиях управленческого труда, устранение стереотипов и штампов, освоение приемов преобразования и самостоятельного. Выявлена неравномерность устранения негативных изменений в ЛПС разных компонентов профессиональной деятельности, что целесообразно учитывать в ходе их преодоления, показана роль руководителя и практического психолога в преодолении негативных изменений профессиональной деятельности [15, с. 125].

Кроме того, профилактика негативных изменений личностно-профессионального становления в ходе профессиональной деятельности военнослужащих, по мнению А.К. Марковой, состоит в психологически обоснованном проектировании профессионального развития управленческих кадров.

В раннем и дошкольном возрасте закладываются: общечеловеческие способности (способность к познанию, к мышлению, к общению, к начальным формам труда). Затем в школьном возрасте возникают специальные способности (гуманитарные, технические и др.). Позднее в юношеском возрасте начинают складываться общие профессиональные способности (к разным типам профессии); в зрелом возрасте формируются специальные профессиональные способности (по мере специализации человека в профессии).

Негативными изменениями личностно-профессионального становления военнослужащих можно назвать деструктивные изменения психической структуры, качеств личности руководителя в мотивационной, эмоциональной и творческой сферах развития личности военнослужащих под влиянием выполнения профессиональных обязанностей, часто возникающие трудно прогнозируемые сложные ситуации. Причины, которые препятствуют личностно-профессиональному становлению военнослужащих руководящего состава, связаны с длительной психической напряженностью, сложными условиями труда, кризисами профессионального развития, внезапными нештатными ситуациями, возрастными изменениями, профессиональной усталостью, профессиональными деформациями [3].

Из числа существенных психологических факторов предотвращения неблагоприятных проявлений личностно-профессионального становления воен-

нослужащих руководящего состава фактически влияют на эффективность деятельности личностно-субъектный, социально-средовой фактор. Рассмотрим их подробно:

а) личностно-субъектный фактор содержит в себе:

1) осознанный учет субъектного навыка личности военнослужащего (эмоции, установки, мотивы, ожидания), в том числе и неблагоприятного, применение способов интеграции прошлого опыта;

2) устойчивое и осмысленное знание собственных личных индивидуальных отличительных черт военнослужащего: предрасположенности к интроверсии, реактивности, жесткости, мягкости, авторитарности, уровня самоуважения, локус контроля и чувства значимости себя на рабочем месте; профессиональный стаж; возраст;

3) преодоление неудовлетворенности профессиональным и личностным увеличением (самоактуализацией);

4) понимание возможностей последующего профессионального формирования и подтверждение проектирования высококлассного формирования административных сотрудников.

б) социально-средовой фактор содержит:

1) осознанное преодоление чувства социальной незащищенности, нерешительности в социально-экономической стабильности и иных отрицательных переживаний, объединенные с социальной несправедливостью и дефицитом социальной помощи;

2) осознанное понимание административных, управленческих и коммуникативных отличительных черт организации;

в) качественное представление статусно-ролевых и персональных характеристик военнослужащих;

3) учет ролевых конфликтов, ролевой неопределенности, ролевых поведенческих стереотипов, отрицательных ролевых направлений, несоответствий среди возможностями управляющего и установленными перед ним задачами.

в) организационно-деятельностный фактор включает:

1) осознание имеющихся в профессиональной деятельности военнору-

жащих отклонений, прогнозирование возможных негативных изменений, моделирование изменений деятельности в обновляющихся условиях управленческого труда, устранение стереотипов и штампов, освоение приемов преобразования и самостоятельного корректирования состава деятельности;

2) учет и организация рабочего времени военнослужащих;

3) прогнозирование и планирование содержания деятельности: выбор и реализация высокопродуктивных форм, методов и содержания управленческой деятельности военнослужащих руководящего состава, в том числе и самообразования, избегание монотонности в своей деятельности;

4) формирование высокого качества управления, в том числе распределение и делегирование полномочий подчиненным;

5) выработка оптимального профессионализма военнослужащих руководящего состава: эффективного стиля руководства коллективом, высокопродуктивных системы и организации профессионального процесса, оптимального уровня ответственности, напряжения и объема управленческой деятельности;

6) выработка высокоэффективных способов отдыха и восстановления физических и психических сил военнослужащих руководящего состава [42, с. 22].

Основой оптимизации процесса личностно-профессионального становления военнослужащих руководящего состава являются знание руководителем основных негативных изменений личностно-профессионального становления и своих личностных особенностей профессиональной деятельности, теоретических основ становления профессионализма, особенностей развития самосознания военнослужащих руководящего состава; применение в профессиональной практике психологической технологии, обеспечивающей личностно-профессиональное становление военнослужащих руководящего состава.

Суть волевого поведения военнослужащих, проявляется в способности подчинить себе собственное поведение осознанно поставленным целям даже несмотря на непосредственным (импульсивным) побуждениям. Существенная значимость принадлежит также эмоциям, так как с эмоциями неразрывно объединено явление подкрепления. Положительные эмоции говорят о приближении удовлетворения той или иной необходимости, а отрицательные эмоции –

об удалении от нее.

Учет психологических обстоятельств и условий, которые обеспечивают предотвращение отрицательных изменений личностно-профессионального развития военнослужащих руководящего состава дает возможность создать психологическую технологию процесса личностно-профессионального развития военнослужащих руководящего состава, что содействует предотвращению отрицательных изменений личностно-профессионального развития военных руководящего состава и построению комплексной стратегии для достижения оптимизации профессиональной деятельности военнослужащих [18, с. 56].

Помимо индивидуальных условий, влияющих на мотивацию, умственных и управленческих способностей личности военнослужащего, необходимо проанализировать в качестве возможного психологического условия неблагоприятного воздействия личностно-профессионального развития, необходимые эмоционально-волевые свойства, достигаемые с помощью привития способностей стремительной мобилизации психофизиологических запасов и укрепления психологической устойчивости и постоянства к воздействию негативных условий управленческой деятельности. Существенную роль в формировании человека придается волевым процессам.

Неблагоприятными изменениями личностно-профессионального развития военнослужащих можно назвать деструктивные различия психической структуры качеств личности руководителя в мотивационной, психологической и творческой областях формирования личности военнослужащих под воздействием выполнения профессиональных обязательств, часто являющиеся трудно предсказываемые сложные условия.

Сущность волевого поведения военнослужащих, проявляется в возможности подчинить себе собственные действия осознанно установленными целями даже несмотря на непосредственные (нервные) побуждения. Существенная значимость относится также эмоциям, так как с эмоциями неразделимо объединен феномен подкрепления. Положительные впечатления свидетельствуют о приближении удовлетворения той или иной необходимости, а негативные чувства – об удалении от нее [8, с. 34].

Психологические факторы оказывающие негативное влияние на личностно-профессиональное развитие военнослужащих, социально-средовые, организационно-деятельные условия.

Психологические уровни оценки предотвращения отрицательных изменений военнослужащих управляющего состава исследованы по уровню формирования психологических критериев и характеристик предотвращения неблагоприятных изменений личностно-профессионального развития военнослужащих руководящего состава.

Таким образом, профессиональная деятельность участвует в социальном формировании человека, его образа жизни, поведения, норм и ценностей. Однако профессиональная деятельность военнослужащих несет не только положительный, но и отрицательный и даже разрушительный характер по отношению к человеку. Эмоциональное выгорание военнослужащих, проходящую службу в период выполнения боевых задач в условиях повышенного риска, является неотъемлемой частью их профессиональной деятельности. Военнослужащий, обладающий активной зрелой личностью, стремится противостоять негативным процессам, вырабатывая у себя приемы компенсации, новые созидательные стратегии, овладевая для этого новыми психическими качествами и способами деятельности, что вновь продвигает вперед психическое развитие. Среди значимых психологических факторов предупреждения негативных проявлений личностно-профессионального становления влияют на продуктивность деятельности личностно-субъектный, социально-средовой фактор.

1.3 Формирование эмоционального выгорания у военнослужащих

У военнослужащих при развитии синдрома эмоционального выгорания, вначале наблюдаются существенные энергетические затраты – следствие экстремально большой положительной установки на исполнение профессиональной деятельности. По мере формирования синдрома эмоционального выгорания возникает ощущение утомления, что со временем заменяется разочарованием, уменьшением заинтересованности к службе [17].

Эмоционального выгорания непосредственно связано с профессиональной деятельностью и является необратимым и не исчезающим после сна и дру-

гих форм отдыха, явлением. Синдром эмоционального выгорания у военнослужащих развивается постепенно. В литературе встречаются разнообразные классификации стадий развития эмоционального выгорания. Эмоциональное выгорание может рассматриваться с точки зрения наличия трёх уровней и трёх стадий.

Стадии формирования эмоционального выгорания:

- невротическая реакция. Изменяется в первую очередь физическое и эмоциональное состояние человека. Перемены предполагают собою традиционные особенности одной из форм невроза – в частности называемой неврастении, либо синдрома раздражительной беспомощности. Это такие проявления истощения нервной системы, как повышенная астеничность, понижение интеллектуальной (и вероятно физиологической) работоспособности;

- невротическое становление. Меняется действия человека: изменяется его подход к работе, вплоть до возникновения отвращения к ней, результатом чего делается формальное осуществление профессиональных прямых обязанностей. Человек воздвигает невидимый препятствие меж собой и находящийся вокруг людьми. При общении с подобным собеседником появляется чувство, что он находится как бы за стеклом;

- стойкое изменение личности. Данные различия укладываются в русло так называемой профессиональной деструкции личности. Как правило, это выражается в форме душевной чёрствости, бесстыдства, а также подчёркнутой враждебности (варьирующей от раздражительности вплоть до явного хамства). Всё данное проходит на фоне единого психологического оскудения, когда человек постепенно теряет умение наслаждаться существованию. Обстановка может усложняться склонностью к перепадам настроения, возникновению временных моментов психологического регресса либо долговременных периодов депрессии (зачастую скрытой, в состоянии которой человек способен находиться годами) [39, с. 15].

По мнению К. Маслач, предпосылками синдрома эмоционального выгорания являются:

- наличие организационных трудностей – значительная рабочая нагрузка;

малая вероятность контролировать обстановку; отсутствие организованной общности; недостаточное нравственное и материальное поощрение; ошибочность, отсутствие важности исполняемой деятельности;

- личностные характеристики, к которым возможно причислить невысокую самооценку, тревожность, стремление человека к депрессиям, дистимии, эмоциональному фону;

- наличие психологически сложного контингента, с которым доводится обладать проблема специалисту – общество с серьезными трудностями, «трудные» подростки, прочие категории лиц с социальными и эмоциональными затруднениями [46, с. 124].

Таким образом, предпосылок к развитию эмоционального выгорания достаточно много и все они пагубно влияет на профессиональную деятельность и эмоциональный фон военнослужащего, а так же может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

Согласно концепции М. Буриша, в развитии синдрома профессионального выгорания можно выделить несколько главных фаз:

- предупреждающая фаза – характерна чрезмерным участием, активностью, чувством незаменимости в организации, а так же отказом от потребностей не связанных с работой, ограничением социальных контактов, истощением (чувство усталости, бессонница);

- снижение уровня собственного участия – по отношению к сотрудникам, по отношению к остальным окружающим (отсутствие эмпатии, безразличие), по отношению к профессиональной деятельности нежелание выполнять свои обязанности, искусственное продление перерывов в работе, опоздания, уход с работы раньше времени, акцент на материальный аспект при одновременной неудовлетворённости работой;

- эмоциональные реакции – депрессия (постоянное чувство вины, снижение самооценки, безосновательные страхи, апатия, лабильность настроений);

- фаза деструктивного поведения – сфера интеллекта (снижение концентрации внимания, отсутствие способности к выполнению сложного задания, ригидность мышления, отсутствие воображения), мотивационная сфера (отсут-

ствие собственной инициативы, снижение эффективности деятельности), эмоционально-социальная;

- психосоматические реакции – снижение иммунитета, неспособность к релаксации в свободное время, бессонница, головные боли, зависимость от никотина, алкоголя, кофе;

- разочарование – отрицательная жизненная установка, чувство беспомощности и бессмысленности жизни, экзистенциальное отчаяние [35].

Проанализировав фазы формирования синдрома эмоционального выгорания, можно увидеть определённую тенденцию: сильная связь от службы приводит к абсолютному унынию и экзистенциальной пустоте. Формирования синдрома эмоционального выгорания профессиональная деятельность считается основной ценностью и значением всей жизни военнослужащего. В случае несоответствия среди личным вкладом и полученным или прогнозируемым вознаграждением зарождаются первоначальные признаки эмоционального выгорания. Совершается обезличивание взаимоотношений среди участниками данного движения, что сдерживает выражение человеческих конфигураций действия среди народов и формирует опасность с целью индивидуального формирования представителей этой профессии.

Стремление к профессиональной деструкции особенно часто прослеживается у специальностей, объединенных с высокой угрозой и значительным степенью ответственности, тревожности, риска. Обладание властью приводит к социальной и психологической деструкции в особенности в тех случаях, когда отсутствуют эффективные противоположные взаимосвязи – социальный контроль, критика и вероятность лишить носителя деструкции власти.

У военнослужащих, которые в начале своей профессиональной карьеры очень стремительно переживали все события, тяжело влияющие на нервную систему, со временем формируется определённая эмоциональная сопротивляемость. Негативными преобразованиями профессионального развития военнослужащих можно назвать деструктивные изменения психической структуры качеств личности под воздействием исполнения профессиональных обязательств, зачастую образующиеся трудно предсказуемые ситуации [40].

Развитию «выгорания» также способствует неопределенность или недостаток ответственности. Вышестоящий орган может смягчить его развитие, если обеспечит работникам возможность профессионального роста, наладит поддерживающие социальные и другие положительные моменты, повышающие мотивацию. Один из самых важных среди социально-психологических факторов, рассматриваемых в контексте выгорания, социально-психологические взаимоотношения в организации. Социальная поддержка может быть своеобразным буфером между стрессорами и результатами их деятельности и показателями состояния. Военнослужащие, получающие эту поддержку, могут лучше сопротивляться стрессовым воздействиям и тем самым быть менее подвержены выгоранию. Среди значимых психологических факторов предупреждения негативных проявлений личностно-профессионального становления военнослужащих руководящего состава реально влияют на продуктивность деятельности личностно-субъектный, социально-средовой, организационно-деятельностный факторы.

Развитие синдрома эмоционального выгорания у военнослужащих носит стадийный характер. Сначала наблюдаются значительные энергетические затраты – следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональной деятельности. По мере развития синдрома эмоционального выгорания появляется чувство усталости, которое постепенно сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе.

Военно-профессиональные личностные качества включают компетентность, дисциплинированность, организаторские способности, творческую активность, психологические и физические качества. Военно-профессиональная компетентность характеризуется военно-профессиональными знаниями, необходимыми для уверенного исполнения обязанностей по службе. Объём и содержание знаний, навыков, умений, определяется требованиями, предъявляемыми к должности. Дисциплинированность военнослужащего проявляется в его внутренней убеждённости, в необходимости сознательного выполнения требований законов РФ, Военной присяги, воинских уставов, умения управлять своим поведением в любой обстановке [48].

Организаторские способности – умение выделять основное звено в работе, подобрать необходимых исполнителей и отчетливо рассредоточивать обязанности между ними, умение привлекать подчинённых на эффективное выполнение задач, решительно и постоянно регулировать подчинённым подразделение в военной ситуации, гарантировать контроль выполнения, создать в подразделении благоприятный нравственно-психологический климат.

Творческая активность – креативный аспект и активность, постоянный отбор новейших линий с целью постановления установленной перед подразделением задачи, предсказание и инстинкт. Психические свойства гарантируют у офицера эмоциональную стабильность, умение стремительно разбираться в часто меняющейся ситуации, перемещать бремя, строгие проверки и лишения военной службы, одолевая страх

В. Бойко указывает следующие личностные факторы, способствующие формированию синдрома эмоционального выгорания:

а) личностный фактор. Определяющий синдром эмоционального выгорания – наличие психологически сложного контингента, с которым доводится иметь дело специалисту в области общения. Военные должны развивать личностные свойства, которые обуславливают благополучность деятельности в экстремальной ситуации. К их числу прежде всего необходимо приобщить эмоционально-волевую стабильность, терпимость (устойчивость) к стрессу, морально-нравственную нормативность, целенаправленность, уверенность, организованность. Эти и прочие свойства выступают в обоюдной взаимосвязи, добавления и усилия друг друга.

б) организационный фактор. Формирование синдрома эмоционального выгорания объединено с наличием интенсивной психоэмоциональной деятельности: активное взаимодействие, поддержание его чувствами, активное понимание, обработка и объяснение получаемой данных и утверждение заключений. Другой фактор формирования эмоционального выгорания – дестабилизирующая предпринятая деятельность и неблагоприятная психологическая обстановка. Это непонятная предпринятая и составление плана работы, недостаток требуемых денег, присутствие казенных факторов, длительная деятельность, облада-

ющая трудно-измеримое содержание, присутствие конфликтов как в теории «управляющий – подчиненный», так и среди сотрудников.

в) ролевой фактор. Установлена связь между ролевой конфликтностью, ролевой неопределенностью и эмоциональным выгоранием. Работа в ситуации распределенной ответственности ограничивает развитие синдрома эмоционального сгорания, а при нечеткой или неравномерно распределенной ответственности за свои профессиональные действия этот фактор резко возрастает даже при низкой рабочей нагрузке. Способствуют развитию эмоционального выгорания те профессиональные ситуации, при которых совместные усилия не согласованы, нет интеграции действий, имеется конкуренция, в то время как успешный результат зависит от слаженных действий [9, с. 45].

Таким образом, в профессиональной деятельности военнослужащего играют большую роль личностный, организационный и ролевой факторы, так как именно они определяют склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабую мотивацию эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.

Ролевой фактор М.А. Березин разделил факторы, влияющие на «эмоциональное выгорание» на две группы:

а) к внешним факторам относятся:

1) хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность. Такая деятельность связана с целенаправленным восприятием партнеров и воздействием на них. Работникам в сфере безопасности приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения: активно ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию, быстро взвешивать альтернативы и принимать решения;

2) повышенная ответственность за исполняемые функции и операции. На всех, кто работает с людьми и честно относится к своим обязанностям, лежит нравственная и юридическая ответственность за благополучие граждан. Нужно постоянно находиться в состоянии субъекта, принимать на себя его энергетиче-

ские разряды;

3) в процессе деятельности военнослужащий начинает упреждать подобные случаи и прибегать к экономии эмоциональных ресурсов. Механизм психологической защиты найден, но эмоциональная отстраненность может быть использована неуместно, и тогда вы не включаетесь в нужды и требования людей. На этой почве возникает недоразумение и конфликт – эмоциональное выгорание проявилось своей дисфункциональной стороной.

б) внутренние условия:

1) склонность к эмоциональной ригидности. Выгорание как способ психологической отстраненности появляется быстро у тех, кто меньше реактивен и восприимчив, наиболее эмоционально сдержан;

2) интенсивная интериоризация. Это психологическое проявление появляется у людей с высокой нравственной ответственностью за порученное дело. Со временем эмоционально-энергетические резервы истощаются, и появляется потребность обращаться к другим способам эмоциональной защиты [22, с. 78].

Таким образом, причиной выгорания является сочетание полного ряда факторов, однако персональная ситуация профессионального формирования может ухудшать или смягчать их воздействие. Развитие синдрома «выгорания» в военно-профессиональной деятельности может быть связано с подобными условиями, как условия изменения либо потери социального статуса; состояние утраты службы; ситуация риска; условия с экстремальными условиями; неопределенные условия. По этой причине не только внешние факторы, но и личностные характеристики военнослужащих, так же, представляют не последнюю роль в развитии синдрома выгорания. Перегрузки, ответственность, истощение компенсаторных ресурсов в следствии военной деятельности, экстремальные атмосферные условия, постоянное голодание, нарушения сна оказывают плохое влияние на нервную систему военных. Все это может напрямую являться причиной развития эмоционального выгорания в военно-профессиональной деятельности.

2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ДЕТЕРМИНАНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

2.1 Организация и метод исследования

Эмпирическое исследование проходило в 3 этапа:

На подготовительном этапе исследования были определены объект и предмет исследования, сформулирована цель и гипотеза исследования, подобран психодиагностический инструментарий.

Цель исследования: исследовать личностные детерминанты эмоционального выгорания военнослужащих.

Гипотеза исследования: существует взаимосвязь личностных детерминант и эмоционального выгорания военнослужащих.

Для достижения цели необходимо было решить следующие задачи:

- определить состояние и свойства личности военнослужащих;
- выявить уровень эмоциональное выгорание у военнослужащих в профессиональной деятельности;
- определить характер взаимосвязи личностных детерминант эмоционального выгорания.

База исследования: исследовательская работа проводилась на базе Дальневосточного высшего общевойскового командного училища имени Маршала Советского Союза К.К. Рокоссовского, в городе Благовещенске. В исследовании участвовали военнослужащие мужского пола, проходящие контрактную службу, в количестве 30 человек, в возрасте 25 – 37 лет.

На втором собственно экспериментальном исследовании, была проведена диагностика, с помощью двух методик. Результаты исследования были проанализированы и оформлены в рисунки.

На третьем, заключительном этапе были сформулированы выводы.

В ходе исследования использовали следующие психодиагностические методики:

а) Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI (измененная форма В). Стимульный использованный материал представлен, в приложении

А. Многофакторный личностный опросник предназначен для диагностики состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения. Опросник был разработан Й. Фаренбергом, Х. Зелгом и Р. Гампелом в 1963 г. Опросник содержит высказывания, касающиеся способов поведения, эмоциональных состояний, ориентаций, отношения к жизненным трудностям.

На данный момент этот опросник имеет четыре формы (А, В, С и К), различающиеся по числу вопросов. В рамках дипломной работы приведена форма В, содержащая 114 вопросов. Испытуемый отмечает, «согласен» он с данным высказыванием или «не согласен». При отрицательном ответе, означающем нежелание испытуемого отвечать откровенно на поставленные вопросы, следует считать исследование несостоявшимся. К низким относятся оценки в диапазоне 1-3 балла, к средним – 4-6 баллов, к высоким – 7-9 баллов.

Фрайбургский личностный опросник диагностирует следующие факторы: невротичность, спонтанную агрессивность, депрессивность, раздражительность, общительность, уравновешенность, реактивную агрессивность, застенчивость, открытость, экстраверсию – интроверсию, эмоциональную лабильность, мужественность-женственность. Процедура подсчета полученных данных осуществляется переводом сырых баллов в стандартные с помощью ключа.

б) Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Стимульный использованный материал представлен, в приложении Б. Методика предназначена для измерения уровня эмоционального выгорания – механизма психологической защиты в форме исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Методика состоит из 84 суждений, позволяет диагностировать ведущие симптомы эмоционального выгорания и определить, к какой фазе они относятся: напряжения, резистенции или истощения. В соответствии с ключом осуществляются следующие подсчеты: определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания.

Методика позволяет диагностировать механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. В соответствии с ключом осуществляются

следующие подсчеты: определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов выгорания. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3 фаз формирования выраженности симптома. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов – не сложившийся симптом, 10-15 баллов – складывающийся симптом, 16 и более – сложившийся. Находится итоговый показатель синдрома эмоционального выгорания – сумма всех двенадцати симптомов:

- напряжение: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия;
- резистенция: неадекватное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей;
- истощение: эмоциональный дефицит, эмоциональная отстраненность, личностная отстраненность (деперсонализация), психосоматические и психовегетативные нарушения.

Для подтверждения гипотезы исследования использовался коэффициент ранговой корреляции Ч. Спирмена. Коэффициент корреляции Ч. Спирмена – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. Для применения коэффициента корреляции Ч. Спирмена нужно произвести следующие операции:

- сопоставить каждому из признаков их порядковый номер (ранг) по возрастанию или убыванию;
- определить разности рангов каждой пары сопоставляемых значений (d);
- возвести в квадрат каждую разность, и суммировать полученные результаты;
- вычислить коэффициент корреляции рангов по формуле:

$$r = 1 - \frac{6\sum d^2}{n(n^2-1)} \quad (1)$$

где $\sum d^2$ – сумма квадратов разностей рангов,

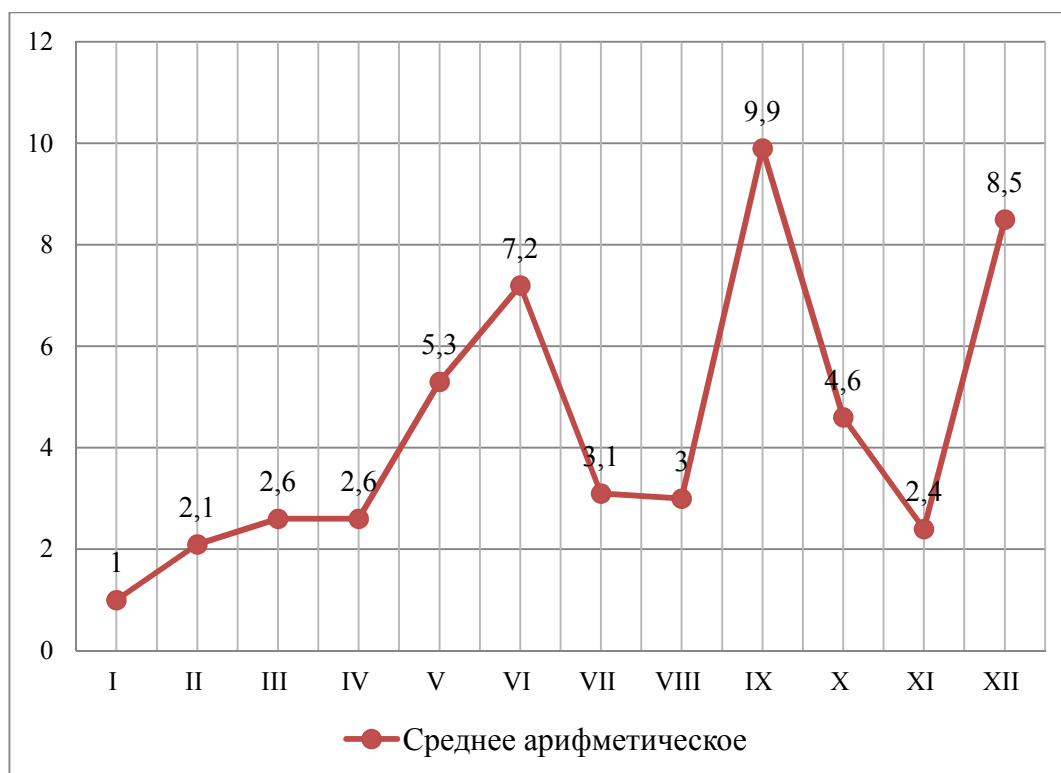
n – число парных наблюдений;

d – разность между рангами

- определить по таблице критические значения r для данного n [20].

2.2 Анализ и интерпретация результатов исследования

С целью выявления личностных детерминант эмоционального выгорания военнослужащих был проведен многофакторный личностный опросник FPI, предназначенный для диагностики состояний и свойств личности. Результаты исследования представлены в таблице В.1 (приложение В). На основе полученных результатов был построен групповой профиль личностных свойств и состояний (рисунке 1).



Примечания	
1 I – Невротичность	7 VII – Реактивная агрессивность
2 II – Спонтанная агрессивность	8 VIII – Застенчивость
3 III – Депрессивность	9 IX – Открытость
4 IV – Раздражительность	10 X – Экстраверсия – интроверсия
5 V – Общительность	11 XI – Эмоциональная лабильность
6 VI – Уравновешенность	12 XII – Маскулинизм – феминизм

Рисунок 1 – Среднее арифметическое значение состояний и свойств личности военнослужащих

Из полученных данных на рисунке 1, можно сделать вывод о том, что для данной группы военнослужащих преобладающими чертами личности являются открытость, общительность, уравновешенность и маскулинность. Это говорит о том, что данная группа обладает адекватной реакцией на процедуру тестирования. Данная группа имеет наиболее высокие показатели по шкале «Откры-

тость» (9,9), это свидетельствуют о доверительно-откровенному взаимодействию с коллегами по службе и гражданским персоналом. Военнослужащие обладают достаточно выраженной потребностью в общении и готовностью к удовлетворению этой потребности, они так же богаты на эмоциональные проявления и на непринужденность поведения, готовность к сотрудничеству с коллегами по службе. Так же для данной группы характерны высокие значения по шкале «Общительность» (7,2), это говорит об отзывчивости, наличия интереса к проблемам и заботам окружающих по службе. Военнослужащие коммуникабельны и готовы всегда помочь своим коллегам по службе. О таких людях всегда отзываются благополучно, к ним тянутся окружающие.

Высокие показатели по шкале «Уравновешенность», свидетельствуют о хорошей защите к воздействию стресс-факторов, оказывающих пагубное влияние на военнослужащих в процессе службы. Отсутствие внутренней напряженности, свобода от конфликтов, удовлетворенности собой и своими успехами так же характеризует данную группу, как уравновешенных личностей, готовых в любой ситуации. Что касается высоких значений по шкале «Маскулинизм – феминизм», то протекание психической деятельности происходит преимущественно по мужскому типу. Это свидетельствуют о смелости, стремлении к самоутверждению в коллективе, склонности к риску, к быстрым, решительным действиям без достаточного их обдумывания и обоснования.

Менее выраженными свойствами личности для данной группы военнослужащих являются невротичность, спонтанная агрессивность и эмоциональная лабильность. Низкие значения по шкале «Невротичность», указывает на то, что для военнослужащих характерно спокойствие, непринужденность, эмоциональная зрелость, объективность своих действий и действий коллег по службе, постоянство в планах и намеченных действиях. Они отличаются серьезностью, высокой работоспособностью и требовательность к себе и к коллегам.

Так же низкие значения по шкале «Спонтанная агрессивность» свидетельствуют о высокой тождественности с социальными требованиями, уступчивости, сдержанности, осторожности поведения. Возможно сужении круга интересов и ослабление влечений в профессиональной деятельности. Для военно-

служащих все представляется скучным и неинтересным, пропадает интерес к работе.

Низкие значения по шкале «Эмоциональная лабильность», характеризуются резкими перепадами настроения без видимой на то причины, эмоциональной скудностью и ригидностью. Военнослужащие прямолинейны, стараются избегать больших скоплений народа, в общении не деликатны, порой бывают резки в высказываниях, не идут на уступки, всегда гнут свою линию. Им свойственно отсутствие внутренней напряженности и внутреннего конфликта.

Таким образом, при диагностики состояний и свойств личности было выявлено, что для военнослужащих характерны следующие преобладающие черты личности открытость, общительность, уравновешенность и маскулинность. Это говорит о том, что данная группа обладает адекватной реакцией на процедуру тестирования. Высокие оценки свидетельствуют о доверительно-откровенном взаимодействии с коллегами по службе и гражданским персоналом, отсутствие внутренней напряженности, свобода от конфликтов, удовлетворенности собой и своими успехами так же характеризует данную группу, как уравновешенных личностей.

Так же были выявлены менее выраженные черты личности невротичность, спонтанная агрессивность и эмоциональная лабильность, это свидетельствует о спокойствии, непринужденности, эмоциональной зрелости, объективности своих действий и действий коллег. Для военнослужащих все представляется скучным и неинтересным, пропадает интерес к работе. Характеризуется резкими перепадами настроения без видимой на то причины, эмоциональной скудностью. Военнослужащие прямолинейны, стараются избегать больших скоплений народа.

Далее с целью исследования уровня эмоционального выгорания использовалась методика В.В. Бойко. Результаты исследования представлены в таблице В.2 (приложение В). На основе полученных данных была определена степень выраженности фаз эмоционального выгорания у военнослужащих (рисунок 2).

По результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, что

все испытуемые разделяются по количеству набранных баллов, в отдельных фазах. Фаза «Напряжения» (93,3 %) имеет наиболее высокие показатели, это говорит о том, что фаза находится в стадии несформировавшегося эмоционального выгорания, а значит, что военнослужащие не испытывают симптомов сопровождающие напряжение в этой фазе. Нервное напряжение является начинающим механизмом в формировании эмоционального выгорания. Напряжение имеет динамический характер, что обуславливается изматывающим постоянством или усилением психотравмирующих факторов.

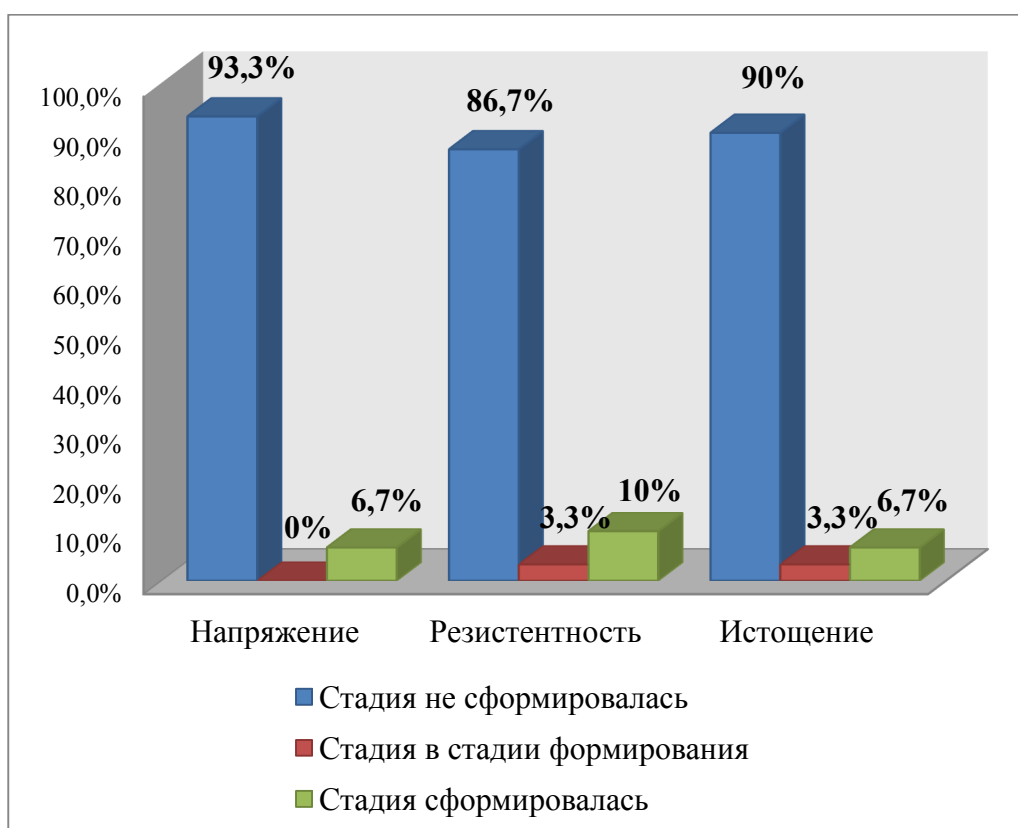


Рисунок 2 – Степень выраженности фаз эмоционального выгорания военнослужащих контрактной службы

Так же в фазе «Напряжения» у (6,7 %) военнослужащих наблюдается стадия сформировавшегося эмоционального выгорания, это свидетельствует о том, что данное количество военнослужащих в процессе своей трудовой деятельности, постоянно испытывающие психоэмоциональное напряжение, подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания.

В фазе «Резистентность», наиболее высокие показатели (86,7 %) соответствуют стадии несформировавшимся эмоциональным выгоранием, а значит что военнослужащие не испытывают симптомов пагубно влияющие на физическое

и психическое здоровье личности, а так же негативно сказывающихся на военно-профессиональной деятельности.

У (3,3 %) военнослужащих в фазе «Резистентность» наблюдается эмоциональное выгорание в стадии формирования. Это говорит о том, что военнослужащие испытывают в процессе военной деятельности психоэмоциональное напряжение и тревожность, которое в свою очередь провоцирует развитие симптомов эмоционального выгорания.

У (10 %) военнослужащих выражена сформированная стадия эмоционального выгорания, это означает, что данная группа в ходе своей рискованной и порой эмоционально нестабильной профессиональной деятельности, подвержены симптому эмоционального выгорания.

Фаза «Истощение» (90 %) находится в стадии несформировавшегося эмоционального выгорания, а значит, что военнослужащие не испытывают симптомов сопровождающие истощение в этой фазе. А так же фаза «Истощение» (3,3 %) находится на стадии формирующегося эмоционального выгорания. Это говорит о том, что военнослужащие подвержены неблагоприятным воздействиям окружающей среды и стрессовым ситуациям, в последствии приводящих к эмоциональному выгоранию.

Так же (6,7 %) в фазе «Истощение» наблюдается стадия сформировавшегося эмоционального выгорания у военнослужащих. Это говорит о том, что малая часть группы подвержена пагубному влиянию эмоционального выгорания и военнослужащие испытывают в процессе военно-профессиональной деятельности психоэмоциональное истощение. Характеризуется более или менее выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. Данная фаза отличается наличием у военнослужащих энергетического тонуса и усиленной нервной системы. Эмоциональная защита становится свойственным качеством личности.

Формирование симптомов эмоционального выгорания в фазе «Напряжение» военнослужащих представлено на рисунке 3.

По результатам проведенного исследования, можно сделать вывод, о том, что симптом «Неудовлетворенность собой» (6,7 %) сформирован на стадии

«Напряжения», то есть присутствует сниженная самооценка, ощущение беспомощности и недовольства собой, военнослужащие испытывают недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, конкретными обязанностями. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергия направляется ни сколько на окружающих и на выполнения профессиональной деятельности, сколько на себя и свои действия. Сниженная самооценка, ощущение беспомощности и недовольства собой.



Рисунок 3 – Симптомы эмоционального выгорания в фазе «Напряжение»

Сформированным симптомом является «Тревога и депрессия» (6,7 %) – у военнослужащих наблюдается повышенная, часто беспочвенная и беспричинная тревога за себя и свои действия, подавленность, апатия, отсутствие интереса к службе и к своим обязанностям. В связи с военно-профессиональной деятельностью в особо усложненных ситуациях, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. Профессионал переживает личностную тревогу, разочарование в себе, в профессии или месте работы. Этот симптом является крайней точкой в формировании. Чувство неудовлетворенности работой и собой порождают мощные энергетические напряжения в форме переживания военнослужащими ситуационной или личностной тревоги, разо-

чарования в себе, в избранной профессии, в конкретной должности. В фазе «Напряжения» симптомы «Переживание психотравмирующих обстоятельств» (93,3 %) и «Загнанность в клетку» (93,3 %) не были сформированы, а значит, что данные симптомы не проявляются у военнослужащих данной группы.

Формирование симптомов эмоционального выгорания в фазе «Резистентность» военнослужащих представлено на рисунке 4.

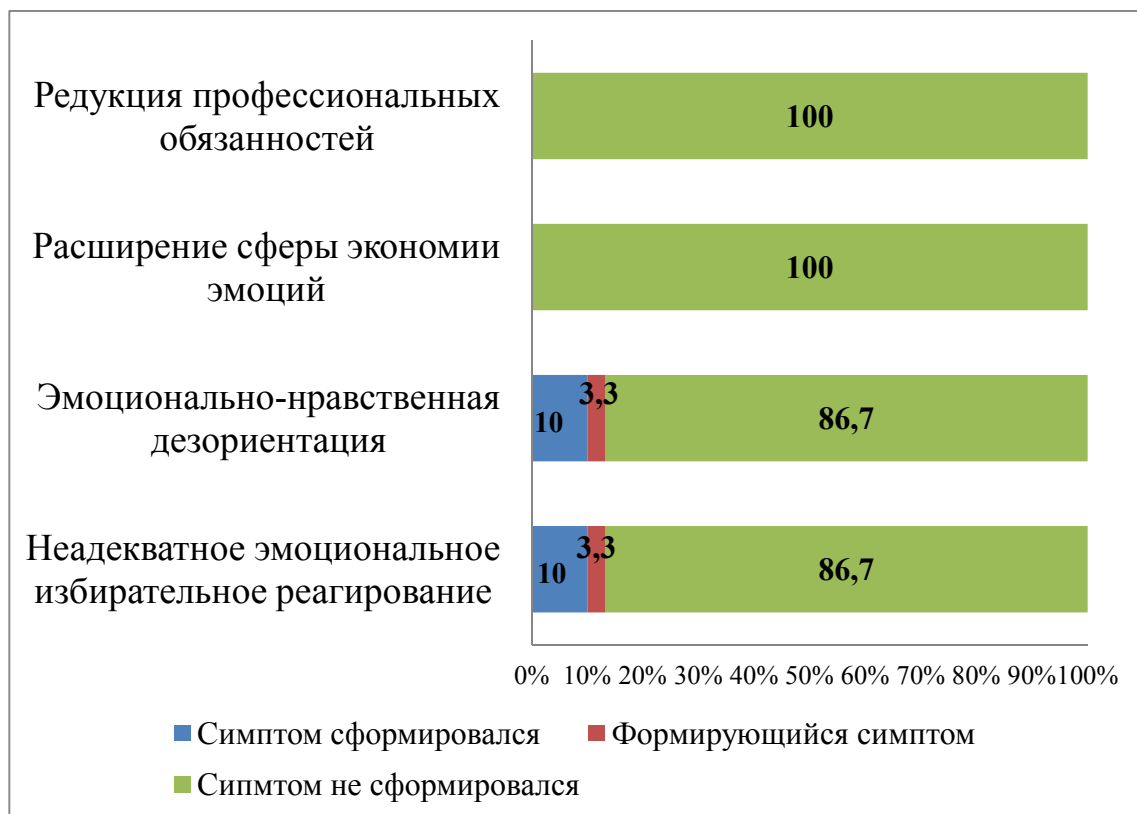


Рисунок 4 – Симптомы эмоционального выгорания в фазе «Резистентность»

Из рисунка 4 видно, что симптом «Неадекватного избирательного эмоционального реагирования» в фазе «Резистентность» было сформировано у (10 %) военнослужащих. Это является признаком эмоционального выгорания, данный симптом показывает, что военнослужащие избирательно реагируют на различные стрессовые ситуации, резкие эмоциональные всплески на окружающих или на себя приводят к конфликтным ситуациям. Так же избирательное эмоциональное реагирование негативно влияет на профессиональную деятельность, военнослужащие растеряны, им в отличие от других сложнее справиться с мыслями, тяжелая переключаемость от одного вида деятельности к другому, все это приводит к резкому всплеску эмоций и неадекватному избирательному эмоциональному реагированию.

У (3,3 %) военнослужащих симптом «Неадекватного избирательного эмоционального реагирования» в фазе «Резистентность» находится на стадии формирования, это говорит о том, что формируется неадекватная экономия на эмоциях то есть военные не могут рационально распределить свои эмоции, ограниченная эмоциональная отдача, так же только закладывается в данной группе. Окружающие при этом обычно замечают эмоциональную черствость, неучтивость, равнодушие. Так как данный симптом только формируется в данной группе военнослужащих, на ранних стадиях можно предотвратить дальнейшее его формирование, путем чательной работы, как в группе, так и индивидуально с каждым военнослужащим.

Так же в фазе «Резистентность» симптомом «Эмоционально-нравственная дезориентация» сформирован у (10 %) военнослужащих. Данный симптом усиливает неадекватную эмоциональную реакцию в отношении с коллегами по службе, поэтому часть военнослужащих испытывают необходимость в самооправдании, не проявляя соответствующего эмоционального отношения к коллегам по службе и к гражданскому персоналу, военнослужащие защищают свою точку зрения дабы не показаться слабым и не серьезным в глазах других. Так же демонстрируется экономичное проявление эмоций и нежелание показывать свои истинные чувства и эмоции, дабы не показаться слабым в глазах коллег.

У (3,3 %) военнослужащих формируется симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» в фазе «Резистентность», это говорит о том, что военнослужащие данной группы углубляют неадекватную реакцию в отношении с окружающими их людьми по службе. Нередко у военного возникает потребность в самооправдании. Не проявляя должного эмоционального отношения к коллеге, он защищает свою стратегию.

В фазе «Резистентность» симптомы «Расширение сферы экономии эмоций» и «Редукция профессиональных обязанностей» не были сформированы, а значит, что данные симптомы не проявляются у военнослужащих данной группы.

Формирование симптомов эмоционального выгорания фазе «Истощение»

военнослужащих представлено на рисунке 5.

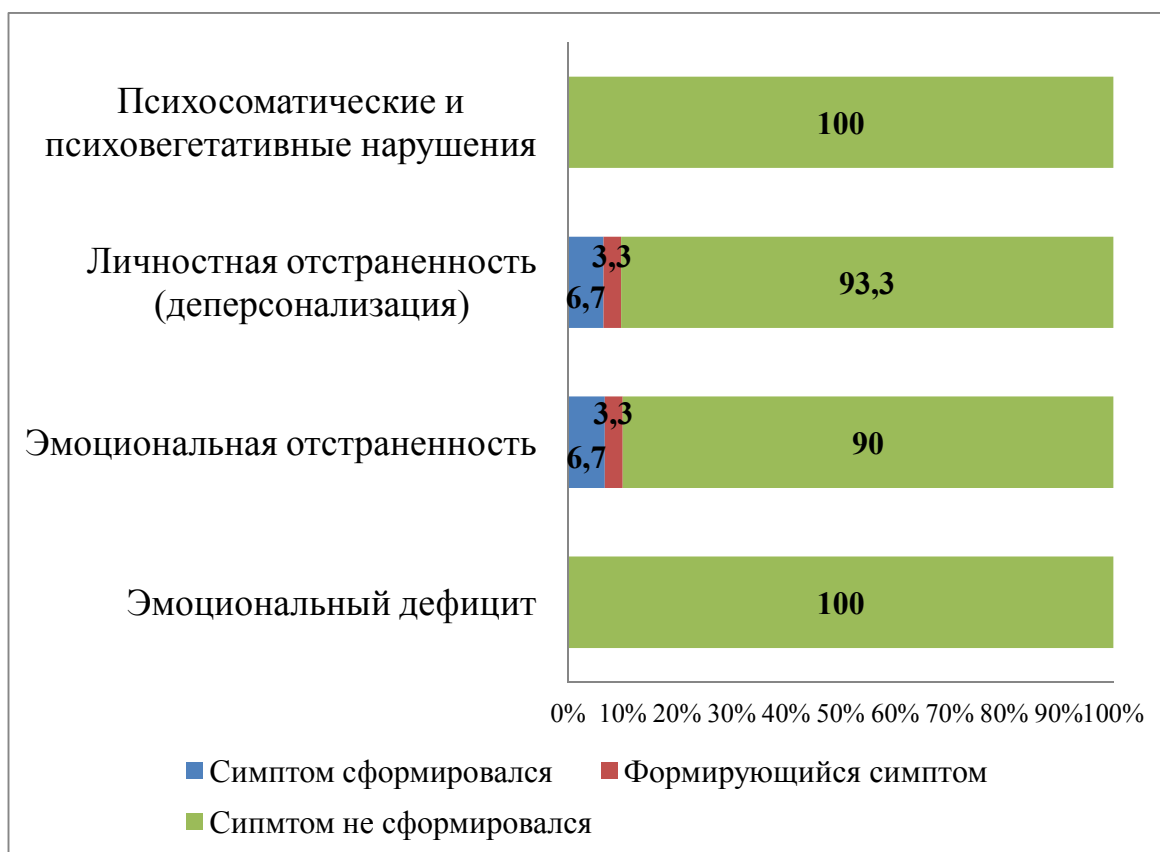


Рисунок 5 – Симптомы эмоционального выгорания фазе «Истощение»

Из рисунка 5 видно, что симптомом «Эмоциональная отстранённость» сформирован в фазе «Истощение» у (6,7 %) военнослужащих. Это говорит о том, что военнослужащие стараются полностью устранить свои эмоции из профессиональной деятельности. Они стараются избегать стрессовых ситуаций где им приходилось бы проявлять свои эмоции, их не волнует проблемы коллег по службе, почти ничто не вызывает эмоциональной реакции – ни позитивные, ни негативные обстоятельства. Причем это не первоначальный недостаток эмоциональной сферы, не признак ригидности, а приобретенная за годы службы эмоциональная защита. Военнослужащий постепенно начинает работать без особых проявлений эмоций, хладнокровно.

У (3,3 %) военнослужащих симптом «Эмоциональная отстранённость» сформирован в фазе «Истощение» находится в стадии формирования, это говорит о том, что реагирование на ситуации происходит без чувств и эмоций, в результате эмоциональной защиты. Человек становится не эмоциональный, что впоследствии введет к неизбежному эмоциональному выгоранию.

Симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» так же явля-

ется сформированным в фазе «Истощения» у (6,7 %) военнослужащих. Данный симптом проявляется в полной или частичной потере интереса к коллегам по службе или гражданскому персоналу. Они стараются обременить своими проблемами, работой и задачами по службе своих коллег.

У (3,3 %) военнослужащих симптом «Личностная отстраненность (деперсонализация)» находится в фазе формирования, это говорит, что в скором времени, без необходимой помощи специалистов, может возникнуть эмоциональное выгорание. В фазе «Истощения» симптомы «Эмоциональный дефицит» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения» не были сформированы, а значит, что данные симптомы менее проявляются у военнослужащих данной группы.

Таким образом, в ходе диагностики уровня эмоционального выгорания выявлено, что у большинства, военнослужащих фазы «Напряжение» (93,3 %), «Резистентность» (86,7 %) и «Истощение» (90 %) находятся в стадии не сформировавшегося синдрома эмоционального выгорания, а значит, что военнослужащие не испытывают симптомов пагубно влияющие на физическое и психическое здоровье личности, а так же на военно-профессиональную деятельность.

Так же в фазах «Напряжения» (6,7 %), «Резистентность» (6,7 %) и «Истощение» (6,7 %) военнослужащих наблюдается стадия сформировавшегося эмоционального выгорания, это свидетельствует о том, что данное количество военнослужащих в процессе своей трудовой деятельности, постоянно испытывающие психоэмоциональное напряжение, подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания.

Сформировавшимися симптомами в фазе «Напряжение» являются «Неудовлетворенность собой» и «Тревога и депрессия», то есть присутствует сниженная самооценка, ощущение беспомощности и недовольства собой, а так же наблюдается повышенная, часто беспочвенная и без причинная тревога за себя и свои действия. Симптомы «Переживание психотравмирующих обстоятельств» и «Загнанность в клетку» не были сформированы в данной группе, а значит, что симптомы не проявляются у военнослужащих.

В фазе «Резистентность» сформировавшиеся симптомами являются «Не-

адекватного избирательного эмоционального реагирования» и «Эмоционально-нравственная дезориентация», это говорит о том, что данный симптом усиливает неадекватную эмоциональную реакцию в отношениях с коллегами по службе, показывает, что военнослужащие избирательно реагируют на различные стрессовые ситуации. Симптомы «Расширение сферы экономии эмоций» и «Редукция профессиональных обязанностей» не были сформированы в фазе «Резистентность», а значит, что данные симптомы менее проявляются у военнослужащих данной группы.

В фазе «Истощение» сформировавшимися симптомами являются «Эмоциональная отстранённость» и «Личностная отстраненность (деперсонализация)», это говорит о том, что военнослужащие стараются полностью устранить свои эмоции из профессиональной деятельности, симптом проявляется в полной или частичной потере интереса к коллегам по службе. Симптомы «Эмоциональный дефицит» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения» не были сформированы, а значит, что данные симптомы менее проявляются у военнослужащих данной группы.

Для определения характера взаимосвязи свойств личности и уровня эмоционального выгорания военнослужащих использовался коэффициент корреляции Ч. Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице В.3 (приложение В). На основе полученных результатов была составлена таблица статистически значимых признаков исследования свойств личности и уровня эмоционального выгорания военнослужащих (таблица 1).

Таблица 1 – Результаты статистически значимых признаков, исследования свойств личности и уровня эмоционального выгорания военнослужащих

Переменные	Значение коэффициента (r)	Уровень значимости (p)
1	2	3
Эмоциональная отстраненность – раздражительность	0,424906	0,008886
Личностная отстраненность – маскулинизм / феминизм	0,452173	0,012119
Фаза истощения – маскулинизм / феминизм	0,469929	0,008786
Психосоматические и психовегетативные нарушения – маскулинизм / феминизм	0,484832	0,006621

1	2	3
Психосоматические и психовегетативные нарушения – открытость	-0,449933	0,012606
Психосоматические и психовегетативные нарушения – экстраверсия / интроверсия	-0,486406	0,006421
Эмоциональная отстраненность – реактивная агрессивность	-0,398855	0,029013

В ходе статистической обработки результатов, исследования свойств личности и уровня эмоционального выгорания военнослужащих получились следующие результаты. Так как все значения признаков входят в диапазон от 0,4 до 0,7, можно считать, что данная корреляционная связь между признаками является средней. Среднюю связь, имеют переменные «Эмоциональная отстраненность» и «Раздражительность» при прямой корреляции, коэффициент которого равен ($r = 0,424906$). Это говорит о том, что при увеличении значений эмоциональной отстраненности пропорционально увеличивается раздражительность. А это значит, что военнослужащие стараются полностью устранить и скрыть свои эмоции в процессе военно-профессиональной деятельности. Они стараются избегать стрессовых ситуаций, где им приходилось бы проявлять свои эмоции и негативно реагировать на ситуации.

Среднюю связь, имеют переменные «Личностная отстраненность» и «Маскулинизм, феминизм», при прямой корреляции, коэффициент которого равен ($r = 0,452173$). Это свидетельствует о том, что при увеличении личностной отстраненности пропорционально увеличивается мужественность. Военнослужащие стараются отстраниться от служебных и личностных проблем, тем самым психическая деятельность происходит преимущественно по мужскому типу. Это свидетельствует о смелости, стремлении к самоутверждению в коллективе, склонности к риску, стремлении к самоутверждению.

Средней связью обладают переменные «Фаза истощения» и «Маскулинизм, феминизм», при прямой корреляции, коэффициент которого равен ($r = 0,469929$). Это свидетельствует о том, что при увеличении эмоционального и физического истощения пропорционально увеличивается настойчи-

вость и доминирование по мужскому типу. Это говорит о том, что взаимосвязь признаков присутствует и проявляется в решительности и готовности с трудностями в профессиональной деятельности.

Так же среднюю связь имеют переменные «Психосоматические нарушения» и «Маскулинизм – феминизм», при прямой корреляции, коэффициент которого равен ($r = 0,484832$). Это свидетельствует о том, что при увеличении психосоматических заболеваний пропорционально увеличивается доминирование по мужскому типу. Военнослужащие стараются избегать стрессовых ситуаций, в последствии приводящих к соматическим заболеваниям.

Среднюю связь имеют такие переменные, как «Психосоматические нарушения» и «Открытость», при обратной корреляции, коэффициент которого равен ($r = \text{«минус» } 0,449933$). Это свидетельствует о том, что при уменьшении психосоматических заболеваний пропорционально увеличивается открытость. А это значит, что чем меньше в военнослужащего психосоматических заболеваний, тем они более общительны и открыты перед коллегами и гражданским персоналом.

Так же среднюю связь имеют переменные «Психосоматические нарушения» и «Экстраверсия – интроверсия», при обратной корреляции, коэффициент которого равен ($r = \text{«минус» } 0,486406$). Это свидетельствует о том, что при уменьшении психосоматических нарушений пропорционально увеличивается общительность, открытость и внимание военнослужащего, преимущественно на то, что происходит в мире.

Среднюю связь имеют переменные «Эмоциональная отстраненность» и «Реактивная агрессивность», при обратной корреляции, коэффициент которого равен ($r = \text{«минус» } 0,398855$). Это свидетельствует о том, что при уменьшении эмоциональной отстраненности пропорционально увеличивается реактивная агрессивность, что в свою очередь говорит о том, что военнослужащие склонны к равнодушию и замкнутости, при этом способны к агрессивным действиям в ответ на насилие со стороны. По остальным переменным не были выявлены статистически значимые различия.

Полученные, в ходе исследования, данные, свидетельствуют о том, что

существуют взаимосвязь личностных детерминантов и уровня эмоционального выгорания у военнослужащих. Военнослужащие с такими личностными свойствами, как общительность, уравновешенность, открытость и маскулинизм менее подвержены эмоциональному выгоранию, чем военнослужащие, обладающие невротичностью, спонтанной агрессией и эмоциональной лабильностью. Из этого следует, что гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь личностных детерминант и эмоционального выгорания подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Военнослужащие, по роду своей деятельности, вовлеченным в длительное и напряженное взаимодействие с коллегами по службе и гражданским персоналом, свойственен, как и другим специалистам системы «человек – человек», так называемый синдром «эмоционального выгорания» или феномен «эмоционального выгорания».

Существуют различные подходы и определения «эмоционального выгорания». Синдром «эмоционального выгорания» развивается в процессе профессиональной деятельности и пагубно влияет на дальнейшую её реализацию. Многие ученые занимавшиеся «эмоциональным выгоранием», говорят о нем неоднозначно. В одном случае как о профессиональной деформации, которая негативно отражается на профессиональной деятельности военнослужащего, а в другом – как о механизме психологической защиты, который позволяет регулировать психику и защищать её от негативных эмоциональных воздействий.

Так же при формировании эмоционального выгорания учитываются две основные теоретические структуры эмоционального выгорания, в которых синдром представляется, как совокупность нескольких симптомов и как процесс, в котором индивид находится в одной из его стадий.

Профессиональная деятельность участвует в социальном формировании человека, его образа жизни, поведения, норм и ценностей. Однако профессиональная деятельность военнослужащих несет не только положительный, но и отрицательный и даже разрушительный характер по отношению к человеку.

Среди значимых психологических факторов предупреждения негативных проявлений личностно-профессионального становления влияют на продуктивность деятельности личностно-субъектный, социально-средовой фактор.

Причиной выгорания может быть комбинация целого ряда факторов, формирование синдрома «выгорания» в военно-профессиональной деятельности может быть связано с такими факторами, как ситуации изменения или утраты социального статуса; ситуация потери работы; ситуация риска; ситуации с экстремальными условиями; неопределенные ситуации. Поэтому не только

внешние факторы, но и личностные характеристики военнослужащих, так же, играют не последнюю роль в формировании синдрома выгорания.

При диагностики состояний и свойств личности было выявлено, что для военнослужащих преобладают следующие черты личности открытость, общительность, уравновешенность и маскулинность, так же были выявлены менее выраженные черты личности невротичность, спонтанная агрессивность и эмоциональная лабильность.

Что касается диагностики уровня эмоционального выгорания было выявлено, что у большинства, военнослужащих фазы «Напряжение», «Резистентность» и «Истощение» находятся в стадии не сформировавшегося синдрома эмоционального выгорания, а значит, что военнослужащие не испытывают симптомов, пагубно влияющих на физическое и психическое здоровье личности, а так же на профессиональную деятельность.

В фазах «Напряжения», «Резистентность» и «Истощение» военнослужащих наблюдается стадия сформировавшегося эмоционального выгорания, это свидетельствует о том, что данное количество военнослужащих в процессе своей трудовой деятельности, постоянно испытывающие психоэмоциональное напряжение, подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания.

Сформированными симптомами в фазе «Напряжение» являются «неудовлетворенность собой» и «тревога и депрессия», то есть присутствует сниженная самооценка, ощущение беспомощности и недовольства собой, а так же у военнослужащих наблюдается повышенная, часто беспочвенная и без причинная тревога за себя и свои действия. Симптомы «Переживание психотравмирующих обстоятельств» и «Загнанность в клетку» не были сформированы, а значит, что данные симптомы менее проявляются у военнослужащих.

В фазе «Резистентность» сформированными симптомами являются «Неадекватного избирательного эмоционального реагирования» и «Эмоционально-нравственная дезориентация», это говорит о том, что данный симптом усиливает неадекватную эмоциональную реакцию в отношениях с коллегами по службе, показывает, что военнослужащие избирательно реагируют на различные стрессовые ситуации. Симптомы «Расширение сферы экономии эмоций» и «Ре-

дукция профессиональных обязанностей» не были сформированы, а значит, что данные симптомы менее проявляются у военнослужащих контрактной службы.

В фазе «Истощение» сформированными симптомами являются «Эмоциональная отстранённость» и «личностной отстраненности, или деперсонализации», это говорит о том, что военнослужащие стараются полностью устранить свои эмоции из профессиональной деятельности, симптом проявляется в полной или частичной потере интереса к коллегам по службе. Симптомы «Эмоциональный дефицит» и «Психосоматические и психовегетативные нарушения» не были сформированы, а значит, что данные симптомы менее проявляются у военнослужащих контрактной службы.

Для определения характера взаимосвязи свойств личности и уровня эмоционального выгорания военнослужащих использовался коэффициент корреляции Ч. Спирмена. В ходе статистической обработки результатов исследования получились следующие выводы: существует средняя связь, при прямой корреляции. Это свидетельствует о том, что при увеличении значений первой переменной пропорционально увеличиваются значения второй переменной. И существует средняя связь при обратной корреляции. Это свидетельствует о том, что при уменьшении значения первой переменной пропорционально увеличиваются значения второй переменной.

По остальным шкалам не были выявлены статистически значимые различия, либо величина коэффициенты корреляции между переменными получилась очень слабой, и она не принимается в расчет.

Полученные, в ходе исследования, данные, свидетельствуют о том, что существуют взаимосвязь личностных детерминантов и уровня эмоционального выгорания у военнослужащих. Военнослужащие с такими личностными свойствами, как общительность, уравновешенность, открытость и маскулинизм менее подвержены эмоциональному выгоранию, чем военнослужащие, обладающие невротичностью, спонтанной агрессией и эмоциональной лабильностью. Из этого следует, что гипотеза исследования о том, что существует взаимосвязь личностных детерминант и эмоционального выгорания военнослужащих, подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1 Абрамова, Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова. – М.: Дело, 2009. – 112 с.
- 2 Айсина, Р.М. Влияние личностных факторов на эмоциональное выгорание менеджеров в условиях коммерческой организации [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01 / Р.М. Айсина. – М.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007. – 23 с. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-lichnostnykh-faktorov-na-emotsionalnoe-vygoranie>. – 03.05.2018.
- 3 Акиндинова, И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности / И.А. Акиндинова. – Киев.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – 276 с.
- 4 Асмолов, А. Г. Психология личности / А. Г. Асмолов. – М.: Изд-во МГУ, 2009. – 167 с.
- 5 Батаршев, А.В. Типология характера и личности: практическое руководство по психодиагностике / А.В. Батаршев. – 2-е изд., исправл. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2010. – 112 с.
- 6 Безносков, С.П. Профессиональные деформации личности / С.П. Безносков. – СПб: Речь, 2004. – 42 с.
- 7 Бессонова, Ю.В. Ценностно-мотивационные предпосылки развития профессионального выгорания / Ю.В. Бессонова. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2008. – 130 с.
- 8 Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности: уч. пос. / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2010. – 56 с.
- 9 Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2008. – 105 с.
- 10 Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 2010. – 245 с.
- 11 Борисова, М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М.В. Борисова // Вопросы психологии. – 2005. – № 2. – С. 12-15.

- 12 Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
- 13 Водопьянова, Н.Е. Психическое «выгорание» и качество жизни / Н.Е. Водопьянова // Психологические проблемы самореализации личности / под ред. Л.А. Коростылевой. – СПб., 2002. – 115 с.
- 14 Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в управленческой деятельности / Н.Е. Водопьянова, А.Б. Серебрякова // Вопросы психологии. – 2013. – Вып. 2. – № 13. – С. 5-6.
- 15 Водопьянова, Н.Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2014. – 459 с.
- 16 Головин, С.Ю. Словарь психолога-практика / С.Д. Головин. – М.: Юрайт, 2009. – 305 с.
- 17 Громкова, М.Т. Психология и профессиональная деятельность военнослужащих / М.Т. Громкова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 45 с.
- 18 Евенко, С.Л. Психология отклоняющегося поведения у военнослужащих вооруженных сил РФ: автореф. дис... псих. наук / С.Л. Евенко. – М.: Юрайт, 2009. – 68 с.
- 19 Елдышова, О.А. Профессиональное выгорание в помогающих профессиях / О.А. Елдышова. – М.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2006. – 26 с.
- 20 Ермолаев, О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. – 2-е изд, исправленное. – М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 2010. – 336 с.
- 21 Ефремов, О.Ю. Военная педагогика: учебник для вузов / под ред. О.Ю. Ефремова. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
- 22 Зеер, Э.Ф. Психология профессий: учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2005. – 305 с.
- 23 Иванова, Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности / Е.М. Иванова. – СПб.: Питер, 2007. – 206 с.
- 24 Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 301 с.

- 25 Калюжный, А.С. Психология коллектива воинского подразделения: учебное пособие / А.С. Калюжный. – Н.: НГТУ, 2004. – 42 с.
- 26 Караяни, А.Г. Введение в профессию военного психолога: учеб. пособие / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников // под ред. Ю.П. Зинченко. – М.: Академия, 2007. – 208 с.
- 27 Лазурский, А.Ф. Классификация личностей / А.Ф. Лазурский. – СПб.: Пите, 2006. – 82 с.
- 28 Маклаков, А.Г. Военная психология / под ред. А.Г. Маклакова. – СПб., 2007. – 426 с.
- 29 Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств: автореф. дис. ... докт. психол. наук / В.Л. Марищук. – Л.: ЛГУ, 2012. – 200 с.
- 30 Мачульская, И.А. Психологические особенности военно-профессиональной ориентации военнослужащих по призыву / И.А. Мачульская, Р.В. Беляев, В.Н. Машин. – СПб.: Питер, 2015. – 35 с.
- 31 Неги, А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания и профессиональной деформации с использованием когнитивного, телесно-ориентированного и экзистенциально-аналитического подходов / А. Неги. – М.: Изд-во «Гуманитарный центр», 2007. – 206 с.
- 32 Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2010. – № 1. – С. 6-7.
- 33 Пехтерев, В.В. Личностные детерминанты межличностных конфликтов в воинских подразделениях / В.В. Пехтерев // Молодёжь – будущее России: материалы II заочной Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. – СПб.: Питер. – 2012. – С. 36-38.
- 34 Пименова, Е.В. Профессиональное выгорание практических психологов как важная психологическая проблема / Е.В. Пименова, Е.В. Малашина // Прикладная психология и психоанализ. – 2010. – № 4. – С. 15-16.
- 35 Подсадный, С. А. Развитие научных представлений о синдроме выгорания / С.А. Подсадный // Современные проблемы исследования синдрома вы-

- горания у специалистов коммуникативных профессий. – 2008. – № 5. – С. 23-25.
- 36 Рогов, Е.И. К вопросу о профессиональной деформации личности / Е.И. Рогов. – М.: РПО, 2012. – 78 с.
- 37 Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2014. – № 3. – С. 8-10.
- 38 Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – СПб.: ООО «Речь», 2008. – 350 с.
- 39 Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания / П. Сидоров // Медицинская газета. – 2005 – № 43. – С. 15-17.
- 40 Скугаревская, М.М. Диагностика, профилактика и терапия синдрома эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская. – М. : БГМУ, 2003. – 124 с.
- 41 Скугаревская, М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Вопросы психологии. – 2002. – № 7. – С. 9-10.
- 42 Старченкова, Е.С. Психологические факторы профессионального «выгорания» / Е.С. Старченкова. – СПб., 2014. – 22 с.
- 43 Теперик, Р.Ф. Синдром профессионального выгорания / Р.Ф. Теперик // Психология для руководителя. – 2012. – № 9. – С. 3-7.
- 44 Трунов, Д.И. И снова о «профессиональной деформации» / Д.И. Трунов // Психологическая газета. – 2004. – № 6. – С. 12-14.
- 45 Трущенко, М.Н. К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы / М. Н. Трущенко // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. заоч. науч. конф. – Уфа: 2012. – С. 12.
- 46 Умняшкина, С.В. Синдром эмоционального выгорания как проблема самоактуализации личности (в сфере помогающих профессий): дис. ... канд. психол. наук / С.В. Умняшкина. – М.: РГБ, 2009. – 220 с.
- 47 Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: 2014. – 458 с.
- 48 Фонарев, А.Р. Развитие личности в процессе профессионализации / А.Р. Фонарев // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 8-10.

49 Фролова, У.А. Пути снижения профессионального выгорания у сотрудников пограничного контроля [Электронный ресурс] / У.А. Фролова ; М. : Изд-во «Гуманитарный центр», 2013. – 26 с. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7197>. – 15.05.2018.

50 Юдин, И.А. Синдром профессионального сгорания или негативное влияние профессии и как его избежать [Электронный ресурс] / И.А. Юдин. – Режим доступа: <http://www.sfera.infomsk.ru/~yudin> – 12.03.2018.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI (модифицированная форма В)

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений, каждое из которых подразумевает относящийся к вам вопрос о том, соответствует или не соответствует данное утверждение каким-то особенностям вашего поведения, отдельных поступков, отношения к людям, взглядам на жизнь и т.д. Если вы считаете, что такое соответствие имеет место, то дайте ответ "Да", в противном случае – ответ "Нет". Свой ответ зафиксируйте в имеющемся у вас ответном листе, поставив крестик или любой другой знак в клеточку, соответствующую номеру утверждения в опроснике и виду вашего ответа. Ответы необходимо дать на все вопросы. Успешность исследования во многом зависит от того, насколько внимательно выполняется задание. Стремиться своими ответами произвести на кого-то лучшее впечатление не имеет смысла, так как ни один ответ не оценивается как хороший или плохой. Не размышляйте над каждым вопросом, а старайтесь как можно быстрее решить, какой из двух ответов, пусть весьма относительно, но все-таки кажется вам ближе к истине. Вас не должно смущать, если некоторые из вопросов покажутся слишком личными, поскольку исследование не предусматривает анализа каждого вопроса и ответа, а опирается лишь на количество ответов одного и другого вида. Кроме того, вы должны знать, что результаты индивидуально-психологических исследований, как и медицинских, не подлежат широкому обсуждению.

Стимульный материал:

1. Я внимательно прочел инструкцию и готов откровенно ответить на все вопросы анкеты
2. По вечерам я предпочитаю развлекаться в веселой компании
3. Моему желанию познакомиться с кем-либо всегда мешает то, что мне трудно найти подходящую тему для разговора
4. У меня часто болит голова
5. Иногда я ощущаю стук в висках и пульсацию в области шеи
6. Я быстро теряю самообладание, но и так же быстро беру себя в руки
7. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом
8. Я избегаю о чем-либо расспрашивать и предпочитаю узнавать то, что мне нужно, другим путем
9. Я предпочитаю не входить в комнату, если не уверен, что мое появление пройдет незамеченным
10. Могу так вспылить, что готов разбить все, что попадет под руку
11. Чувствую себя неловко, если окружающие почему-то начинают обращать на меня внимание
12. Я иногда чувствую, что сердце начинает работать с перебоями или начинает биться так, что, кажется, готово выскочить из груди
13. Не думаю, что можно было бы простить обиды
14. Не считаю, что на зло надо отвечать злом, и всегда следую этому
15. Если я сидел, а потом резко встал, то у меня темнеет в глазах и кружится голова
16. Я почти ежедневно думаю о том, насколько лучше была бы моя жизнь, если бы меня не преследовали неудачи
17. В своих поступках я никогда не исхожу из того, что людям можно полностью доверять
18. Могу прибегнуть к физической силе, если требуется отстоять свои интересы

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А
Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI
(модифицированная форма В)

19. Легко могу развеселить самую скучную компанию
20. Я легко смущаюсь
21. Меня ничуть не обижает, если делаются замечания относительно моей работы или меня лично
22. Нередко чувствую, как у меня немеют или холодеют руки и ноги
23. Бываю неловким в общении с другими людьми
24. Иногда без видимой причины чувствую себя подавленным, несчастным
25. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться
26. Порой я чувствую, что мне не хватает воздуха, будто бы я выполнял очень тяжелую работу
27. Мне кажется, что в своей жизни я очень многое делал неправильно
28. Мне кажется, что другие нередко смеются надо мной
29. Люблю такие задания, когда можно действовать без долгих размышления
30. Я считаю, что у меня предостаточно оснований быть не очень-то довольным своей судьбой
31. Часто у меня нет аппетита
32. В детстве я радовался, если родители или учителя наказывали других детей
33. Обычно я решителен и действую быстро
34. Я не всегда говорю правду³⁵. С интересом наблюдаю, когда кто-то пытается выпутаться из неприятной истории
36. Считаю, что все средства хороши, если надо настоять на своем
37. То, что прошло, меня мало волнует
38. Не могу представить ничего такого, что стоило бы доказывать кулаками
39. Я не избегаю встреч с людьми, которые, как мне кажется, ищут ссоры со мной
40. Иногда кажется, что я вообще ни на что не годен
41. Мне кажется, что я постоянно нахожусь в каком-то напряжении и мне трудно расслабиться
42. Нередко у меня возникают боли «под ложечкой» и различные неприятные ощущения в животе
43. Если обидят моего друга, я стараюсь отомстить обидчику
44. Бывало, я опаздывал к назначенному времени
45. В моей жизни было так, что я почему-то позволил себе мучить животное
46. При встрече со старым знакомым от радости я готов броситься ему на шею
47. Когда я чего-то боюсь, у меня пересыхает во рту, дрожат руки и ноги
48. Частенько у меня бывает такое настроение, что с удовольствием бы ничего не видел и не слышал
49. Когда ложусь спать, то обычно засыпаю уже через несколько минут
50. Мне доставляет удовольствие, как говорится, ткнуть носом других в их ошибки
51. Иногда могу похвастаться
52. Активно участвую в организации общественных мероприятий
53. Нередко бывает так, что приходится смотреть в другую сторону, чтобы избежать

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А
Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI
(модифицированная форма В)

54. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал
55. Я почти всегда подвижен и активен
56. Нередко сомневаюсь, действительно ли интересно моим собеседникам то, что я говорю
57. Иногда вдруг чувствую, что весь покрываюсь потом
58. Если сильно разозлюсь на кого-то, то могу его и ударить
59. Меня мало волнует, что кто-то плохо ко мне относится
60. Обычно мне трудно возражать моим знакомым
61. Я волнуюсь и переживаю даже при мысли о возможной неудаче
62. Я люблю не всех своих знакомых
63. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться
64. Не знаю почему, но иногда появляется желание испортить то, чем восхищаются
65. Я предпочитаю заставить любого человека сделать то, что мне нужно, чем просить его об этом
66. Я нередко беспокойно двигаю рукой или ногой
67. предпочитаю провести свободный вечер, занимаясь любимым делом, а не развлекаясь в веселой компании
68. В компании я веду себя не так, как дома
69. Иногда, не подумав, скажу такое, о чем лучше бы помолчать
70. Боюсь стать центром внимания даже в знакомой компании
71. Хороших знакомых у меня очень немного
72. Иногда бывают такие периоды, когда яркий свет, яркие краски, сильный шум вызывают у меня болезненно неприятные ощущения, хотя я вижу, что на других людей это так не действует
73. В компании у меня нередко возникает желание кого-нибудь обидеть или разозлить
74. Иногда думаю, что лучше бы не родиться на свет, как только представлю себе, сколько всяких неприятностей, возможно, придется испытать в жизни
75. Если кто-то меня серьезно обидит, то получит свое сполна
76. Я не стесняюсь в выражениях, если меня выведут из себя
77. Мне нравится так задать вопрос или так ответить, чтобы собеседник растерялся
78. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно
79. Не люблю рассказывать анекдоты или забавные истории
80. Повседневные трудности и заботы часто выводят меня из равновесия
81. Не знаю, куда деться при встрече с человеком, который был в компании, где я вел себя неловко
82. К сожалению, отношусь к людям, которые бурно реагируют даже на жизненные мелочи
83. Я робею при выступлении перед большой аудиторией
84. У меня довольно часто меняется настроение
85. Я устаю быстрее, чем большинство окружающих меня людей
86. Если я чем-то сильно взволнован или раздражен, то чувствую это как бы всем телом
87. Мне докучают неприятные мысли, которые назойливо лезут в голову
88. К сожалению, меня не понимают ни в семье, ни в кругу моих знакомых
89. Если сегодня я посплю меньше обычного, то завтра не буду чувствовать себя

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ А
Фрайбургский многофакторный личностный опросник FPI
(модифицированная форма В)

90. Стараюсь вести себя так, чтобы окружающие опасались вызвать мое недовольствие
 91. Я уверен в своем будущем
 92. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих
 93. Я не прочь посмеяться над другими
 94. Я отношусь к людям, которые «за словом в карман не лезут»
 95. Я принадлежу к людям, которые ко всему относятся достаточно легко
 96. Подростком я проявлял интерес к запретным темам
 97. Иногда зачем-то причинял боль любимым людям
 98. У меня нередко конфликты с окружающими из-за их упрямства
 99. Часто испытываю угрызения совести в связи со своими поступками
 100. Я нередко бываю рассеянным
 101. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека
 102. Часто я слишком быстро начинаю досадовать на других
 103. Иногда неожиданно для себя начинаю уверенно говорить о таких вещах, в которых на самом деле мало что смыслю
 104. Часто у меня такое настроение, что я готов взорваться по любому поводу
 105. Нередко чувствую себя вялым и усталым
 106. Я люблю беседовать с людьми и всегда готов поговорить и со знакомыми, и с незнакомыми
 107. К сожалению, я зачастую слишком поспешно оцениваю других людей
 108. Утром я обычно встаю в хорошем настроении и нередко начинаю насвистывать или напевать
 109. Не чувствую себя уверенно в решении важных вопросов даже после длительных размышлений
 110. Получается так, что в споре я почему-то стараюсь говорить громче своего оппонент
 111. Разочарования не вызывают у меня сильных и длительных переживаний
 112. Бывает, что я вдруг начинаю кусать губы или грызть ногти
 113. Наиболее счастливым я чувствую себя тогда, когда бываю один
 114. Иногда одолевает такая скука, что хочется, чтобы все перессорились друг с другом.
- Прошу вас проверить, на все ли вопросы даны ответы

ПРИЛОЖЕНИЕ Б

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

Инструкция: Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Стимульный материал:

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес.
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.
84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Сводные таблицы данных

Таблица В.1 – Сводная таблица данных по методике Файбургский многофакторный личностный опросник FPI

Испытуемые	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII	
	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены	Сырые	Стены
1	0	1	0	1	0	1	0	1	2	3	4	4	1	3	1	3	6	4	2	1	0	1	10	8
2	1	1	1	1	1	3	0	1	1	2	5	5	1	3	1	3	7	5	3	2	1	2	10	8
3	0	1	1	1	1	3	0	1	2	3	5	5	1	3	1	3	8	5	5	4	1	2	10	8
4	1	1	0	1	1	3	0	1	4	5	5	5	1	3	1	3	6	4	5	4	1	2	11	8
5	1	1	2	3	0	1	1	3	5	5	6	6	0	1	1	3	8	5	5	4	1	2	13	9
6	0	1	2	3	1	3	1	3	6	6	4	4	1	3	1	3	9	6	5	4	1	2	13	9
7	0	1	1	1	0	1	1	3	4	5	4	4	1	3	1	3	9	6	5	4	2	3	12	9
8	0	1	0	1	1	3	1	3	5	5	5	5	1	3	1	3	9	6	6	4	1	2	10	8
9	1	1	1	1	0	1	1	3	4	5	4	4	1	3	1	3	8	5	6	4	1	2	12	9
10	1	1	2	3	1	3	1	3	4	5	7	7	0	1	1	3	6	4	5	4	2	3	13	9
11	1	1	0	1	1	3	1	3	5	5	8	8	0	1	1	3	8	5	5	4	2	3	13	9
12	1	1	2	3	0	1	1	3	5	5	9	9	1	3	1	3	9	6	6	4	2	3	13	9
13	0	1	1	1	1	3	1	3	5	5	8	8	1	3	1	3	9	6	6	4	2	3	13	9
14	0	1	2	3	0	1	1	3	6	6	8	8	1	3	1	3	9	6	7	5	2	3	13	9
15	1	1	2	3	1	3	1	3	7	6	7	7	0	1	1	3	12	9	6	4	2	3	13	9
16	1	1	2	3	1	3	1	3	6	6	9	9	1	3	1	3	13	9	6	4	1	2	13	9
17	1	1	2	3	0	1	1	3	5	5	9	9	1	3	1	3	10	8	6	4	1	2	13	9
18	1	1	1	1	1	3	1	3	6	6	9	9	1	3	1	3	10	8	6	4	1	2	13	9
19	1	1	0	1	1	3	1	3	4	5	9	9	1	3	1	3	11	8	7	5	1	2	13	9
20	1	1	0	1	1	3	1	3	5	5	9	9	1	3	1	3	11	8	7	5	1	2	10	8
21	1	1	1	1	1	3	1	3	5	5	8	8	1	3	1	3	13	9	6	4	1	2	12	9
22	1	1	1	1	0	1	1	3	6	6	7	7	0	1	1	3	12	9	6	4	1	2	13	9
23	0	1	2	3	1	3	1	3	6	6	7	7	1	3	1	3	10	8	6	4	2	3	10	8
24	0	1	2	3	1	3	0	1	4	5	7	7	1	3	1	3	12	9	6	4	2	3	10	8
25	0	1	1	1	1	3	0	1	5	5	10	9	2	4	1	3	13	9	9	7	2	3	10	8
26	1	1	2	3	1	3	0	1	5	5	10	9	3	5	1	3	13	9	9	7	2	3	10	8
27	1	1	1	1	1	3	1	3	9	7	8	8	4	6	1	3	12	9	9	7	2	3	10	8
28	1	1	3	4	1	3	1	3	11	7	8	8	2	4	1	3	12	9	10	8	2	3	10	8
29	1	1	4	5	3	5	1	3	10	7	9	9	3	5	1	3	11	8	9	7	1	2	10	8
30	0	1	5	5	2	4	2	4	12	8	9	9	4	6	1	3	12	9	10	8	1	2	10	8

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Сводные таблицы данных

Таблица В.2 – Сводная таблица данных по методике «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко

Испытуемые	Напряжение				Резистентность				Истощение			
	1 шкала	2 шкала	3 шкала	4 шкала	5 шкала	6 шкала	7 шкала	8 шкала	9 шкала	10 шкала	11 шкала	12 шкала
1	8	23	9	25	9	8	7	9	8	4	5	6
2	9	27	8	26	8	4	2	6	8	4	4	8
3	4	6	2	3	25	23	9	12	8	5	6	6
4	8	4	2	6	21	22	9	11	8	4	5	6
5	8	9	9	9	27	25	8	5	8	4	2	6
6	9	8	9	9	8	4	2	6	6	24	27	8
7	6	8	7	9	8	4	7	6	8	26	28	7
8	8	9	9	9	8	5	7	6	7	13	14	4
9	9	8	9	9	8	8	7	9	6	8	7	8
10	8	8	9	9	8	4	5	6	8	8	9	9
11	7	8	7	9	4	6	5	4	6	8	7	9
12	8	4	2	6	14	15	8	9	8	8	7	9
13	6	5	6	8	8	4	5	6	8	5	6	6
14	5	8	6	7	9	4	5	6	8	4	5	6
15	8	8	7	9	8	5	6	6	8	4	5	6
16	8	4	5	6	6	8	7	8	8	5	6	6
17	4	6	5	4	8	8	9	9	9	4	5	6
18	8	4	2	6	6	8	7	9	5	8	7	9
19	4	6	2	2	8	8	7	9	6	8	7	9
20	8	4	5	6	8	5	6	6	8	4	2	6
21	8	4	5	6	8	4	5	6	7	6	6	6
22	8	4	5	6	8	4	5	6	8	5	7	6
23	8	5	5	6	8	5	6	6	8	8	7	9
24	8	6	5	6	8	4	5	7	8	4	5	6
25	6	8	7	8	6	8	7	8	4	6	5	4
26	8	8	9	9	6	8	7	9	8	4	2	6
27	6	8	7	9	4	6	5	3	4	6	2	2
28	8	8	7	9	8	5	7	6	4	6	2	4
29	8	7	5	5	6	7	7	8	8	4	2	6
30	8	4	5	6	4	6	2	4	4	6	5	4

Таблица В.3 – Статистическая обработка данных

Переменные	Значение коэффициента	Уровень значимости
1	2	3
Неудовлетворенность собой – Уравновешенность	-0,440995	0,014716
Загнанность в клетку – Уравновешенность	-0,406039	0,025990
Тревога и депрессия – Уравновешенность	-0,470206	0,008741
Фаза истощения – маскулинизм / феминизм	0,469929	0,008786

Продолжение ПРИЛОЖЕНИЯ В

Сводные таблицы данных

Продолжение таблицы В.3

1	2	3
Неадекватное эмоциональное реагирование – Общительность	-0,479757	0,007300
Неадекватное эмоциональное реагирование – Уравновешенность	-0,530055	0,002589
Неадекватное эмоциональное реагирование – Реактивная агрессивность	-0,431249	0,017344
Неадекватное эмоциональное реагирование – Открытость	-0,559630	0,001302
Неадекватное эмоциональное реагирование – Экстраверсия–интроверсия	-0,500230	0,004877
Редукция профессиональных обязанностей – Раздражительность	-0,526362	0,002809
Редукция профессиональных обязанностей – Общительность	-0,435338	0,016197
Эмоциональный дефицит – Экстраверсия–интроверсия	-0,394132	0,031153
Эмоциональная отстраненность – Раздражительность	0,424906	0,019255
Личностная отстраненность – Реактивная агрессивность	-0,435932	0,016036
Личностная отстраненность – Экстраверсия–интроверсия	-0,411307	0,023940
Личностная отстраненность – Маскулинизм–феминизм	0,452173	0,012119
Психосоматические и психовегетативные нарушения – Реактивная агрессивность	-0,498422	0,005059
Психосоматические и психовегетативные нарушения – Открытость	-0,449933	0,012606
Психосоматические и психовегетативные нарушения – Экстраверсия–интроверсия	-0,486406	0,006421
Психосоматические и психовегетативные нарушения – Маскулинизм – феминизм	0,484832	0,006621
Неадекватное эмоциональное реагирование – Депрессивность	-0,556602	0,001401
Эмоциональная отстраненность – реактивная агрессивность	-0,398855	0,029013