

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

УДК 159.9.072

**Прокофьева Виктория Альбертовна**

кандидат психологических наук, доцент

профессор кафедры общей и прикладной психологии

Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии

г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

nastenka66@mail.ru

### Для цитирования:

Прокофьева В.А. Психологические детерминанты эмоционального выгорания курсантов военной образовательной организации высшего образования // Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии. 2020. № 1 (10). С. 89–93. URL: <http://vestnik-spvi.ru/2020/03/020.pdf>

**Аннотация.** В статье обобщены результаты эмпирического исследования взаимосвязи симптомов и фаз эмоционального выгорания и психологических особенностей курсантов старших курсов военного института. Отмечается, что на риск возникновения эмоциональных деформаций у курсантов в наибольшей степени влияют такие личностные особенности, как низкий уровень самооценки и конфликтоустойчивости, высокая социальная фрустрированность и эмоциональная неустойчивость. Указывается, что выделенный системокомплекс качеств может быть взят за основу при разработке мероприятий по профилактике риска эмоционального выгорания на этапе профессиональной подготовки в военном институте.

**Ключевые слова:** эмоциональное выгорание, психологические особенности, конфликтоустойчивость, социальная фрустрированность, профессиональная подготовка, курсанты.

На современном этапе развития российского общества в условиях социально-экономических преобразований, социальных стрессов, проявления агрессивного и антисоциального поведения в обществе растут требования, предъявляемые к личности военнослужащего войск национальной гвардии Российской Федерации. Обучение в военной образовательной организации высшего образования (ВООВО) ставит перед курсантами ряд задач, решив которые, молодые люди смогут благоприятно пройти процесс обучения и стать достойными офицерами войск национальной гвардии, осуществляющими особую форму военно-правоохранительной деятельности.

Учебный процесс в ВООВО отличается от обучения в гражданском учебном заведении. Курсанты в процессе обучения испытывают ряд трудностей, к которым относятся повышенные физические, психологические и эмоциональные нагрузки, специфика ведения быта, особенности отношений внутри воинского подразделения и т. д. Все эти проблемы способны привести к появлению у курсантов синдрома эмоционального выгорания, который представляет собой эмоциональное истощение человека, связанное с чрезмерным общением с людьми, постоянной публичностью и другими трудностями выполняемой деятельности.

Исследование особенностей личности и их взаимосвязи с выгоранием – важная область изу-

чения данного феномена. Ряд ученых считают, что именно личностные особенности намного больше влияют на развитие эмоционального выгорания не только по сравнению с демографическими характеристиками, но и факторами социальной и рабочей среды [1, с. 56].

Таким образом, актуальность и значимость исследования психологических детерминант эмоционального выгорания курсантов военного института определяется тем, что при качественной морально-психологической и профессиональной подготовке все возможные отрицательные влияния экстремальных условий служебно-боевой и учебной деятельности могут быть минимизированы. При этом риск развития эмоционального выгорания у курсантов значительно снизится.

В эмпирическом исследовании принимали участие курсанты 3 и 5 курсов. Общий объем выборки составил 50 человек (по 25 человек курсантов 3 и 5 курсов). Для достижения поставленной цели использовалась методика В.В. Бойко («Диагностика уровня эмоционального выгорания») и тест-опросник Р. Кеттелла.

Согласно современным данным, под «психическим выгоранием» понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редук-

цию профессиональных достижений [3, с. 23].

В.В. Бойко [2] под эмоциональным выгоранием понимает выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Анализ результатов исследования степени сформированности синдрома эмоционального

выгорания у курсантов ВООВО войск национальной гвардии проводился в два этапа. На первом этапе был проведен сравнительный анализ степени сформированности симптомов эмоционального выгорания в каждой из трех фаз. На втором этапе сопоставлялись показатели сформированности фаз эмоционального выгорания. Данные представлены в таблице 1 и графически отражены на рисунке 1.

Таблица 1 – Показатели сформированности фаз эмоционального выгорания

Фазы эмоционального выгорания	Курсанты 5 курса (n = 25)			Курсанты 3 курса (n = 25)			t-Stud
	М	m	δ	М	m	δ	
Напряжение	37,92	4,47	22,35	34,16	4,65	23,24	0,58
Резистенция	43,92	3,65	18,26	49,28	4,62	23,09	-0,91
Истощение	42,88	3,86	19,28	45,56	5,55	27,76	-0,40

Примечания

1 М – среднее арифметическое;

2 m – ошибка среднего;

3 δ – стандартное квадратичное отклонение;

4 t-Stud – t-критерий Стьюдента;

5 Различия не достоверны: p < 0,05 t-кр = 2,009; p < 0,01 t-кр = 2,678; p < 0,001 t-кр = 3,496.

Как показывают данные таблицы 1, все фазы находятся в стадии формирования. При этом значимые различия между обследованными выборками не выявлены. Наибольшие показатели имеет фаза «резистенции» (M5 = 43,92; M3 = 49,28), а наименьшие – фаза «напряжение» (M5 = 37,92; M3 = 34,16). При этом у курсантов 3 курса значительно больше сформирован симптом «эмоционально-нравственной дезориентации».

Как видно на рисунке 1, показатели фаз «резистенция» и «истощение» более выражены у курсантов 3 курса. Это позволяет предположить, что по завершении адаптации непосредственно к учебной деятельности в военном институте, для курсантов 3 курса начинается новый, более сложный этап адаптации к служебно-боевой (собственно профессиональной деятельности).

Риск эмоционального выгорания в этом случае

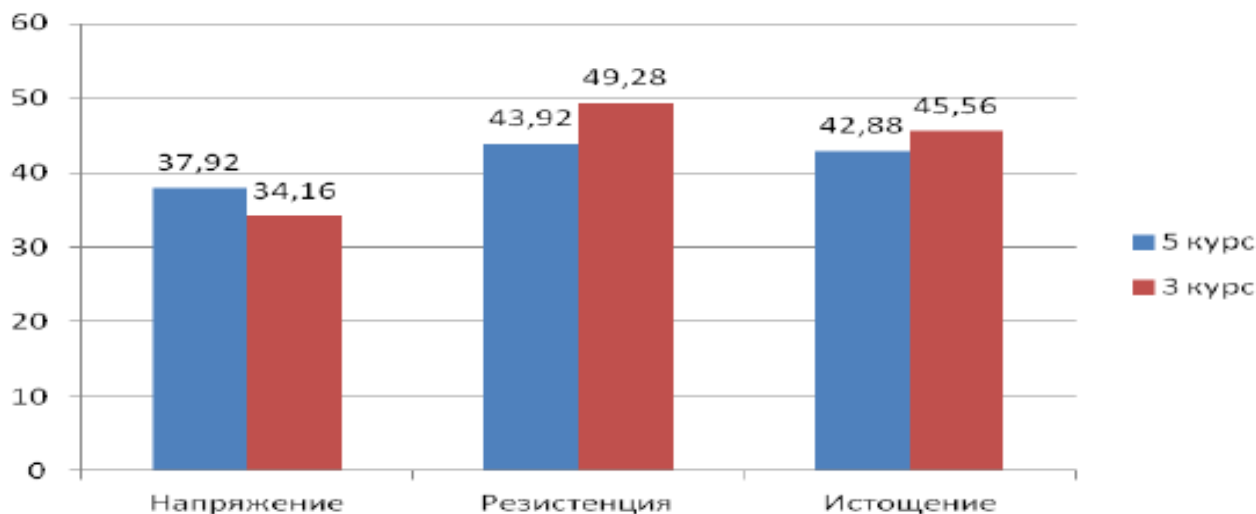


Рисунок 1 – Сравнительный анализ показателей сформированности фаз эмоционального выгорания

увеличивается за счет увеличивающейся учебной и служебно-боевой нагрузки перед войсковой стажировкой.

У курсантов 5 курса более высокие показатели по сравнению с курсантами 3 курса имеет фаза «напряжение». Вероятно, это связано с повышением общего напряжения в преддверии итоговой аттестации, распределения и выпуска. В целом, соотношение показателей фаз эмоционального выгорания в выборке курсантов 5 курса может свидетельствовать о функциональной усталости на завершающем этапе профессиональной подготовки.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о незавершенности процесса адаптации, который для курсантов 5 и 3 курса обусловлен разными причинами.

На следующем этапе целесообразно представить личностную характеристику курсантов. Психологические особенности курсантов военного института войск национальной гвардии диагностировались при помощи личностного опросника Р. Кеттелла. Анализ первичных статистик по данной методике позволяет отметить, что у курсантов 5 курса по сравнению с третьекурсниками доминируют факторы: А «общительность» ( $M = 8,81$ ), Q3 «высокий самоконтроль» ( $M = 9,52$ ) и фактор MD «самооценка» ( $M = 9,52$ ).

У курсантов 3 курса, по сравнению с пятикурсниками, доминируют факторы G «высокая нормативность поведения» ( $M = 9,92$ ) и H «смелость» ( $M = 9,56$ ).

Можно предположить, что риск эмоционального выгорания курсантов 5 курса может минимизировать высокий самоконтроль в деятельности. В выборке курсантов 3 курса сдерживающую функцию может выполнять высокая нормативность поведения.

Таким образом, обследованная группа курсантов обладает высокой собранностью и адаптивностью к неблагоприятным ситуациям, вместе с тем, могут возникнуть сложности при взаимодействии из-за излишней импульсивности, чрезмерной самоуверенности. Кроме того, выделенный системокомплекс качеств может быть взят за основу при разработке мероприятий по профилактики риска эмоционального выгорания на этапе профессиональной подготовки в ВООВО.

Заключение о психологических детерминантах синдрома эмоционального выгорания можно сделать на основании взаимосвязей между показателями фаз синдрома и личностными характеристиками обследованных курсантов.

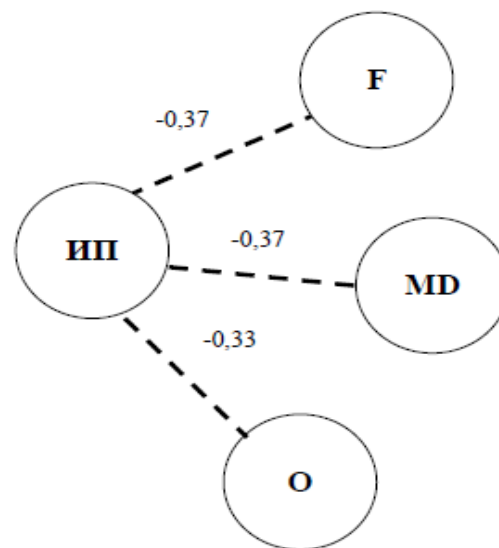
Для этих целей был проведен корреляционный анализ. Полученные результаты отражены в виде корреляционных плеяд на рисунках 2 и 3.

Поскольку ранее было отмечено, что степень сформированности симптомов и фаз эмоционального выгорания у курсантов 5 и 3 курсов мо-

жет быть обусловлена разными причинами и иметь качественное своеобразие, анализ взаимосвязей проводился отдельно по каждой выборке.

Взаимосвязи интегрального показателя синдрома эмоционального выгорания и личностных характеристик курсантов 5-го курса представлены на рисунке 2.

Если учесть, что результаты анализа степени



ИП – интегральный показатель эмоционального выгорания;  
F - сдержанность – экспрессивность; MD – самооценка;  
O - спокойствие – тревожность;  
гкр. = 0,323 при  $p = 0,05$ ; гкр. = 0,445 при  $p = 0,01$

Рисунок 2 – Взаимосвязи интегрального показателя эмоционального выгорания и личностных особенностей курсантов 5 курса

сформированности симптомов и фаз эмоционального выгорания, представленные ранее, свидетельствуют о том, что синдром находится в стадии формирования, то предупреждению дальнейшего развития личностных деформаций курсантов 5 курса будет способствовать снижение тревожности, формирование адекватной самооценки, оптимистичности, расширение социальных контактов.

Сдерживать эмоциональные деформации также может значимость социальных контактов и активность в межличностном взаимодействии. При этом нужно отметить, что в обследованном подразделении диагностируется преимущественно низкий уровень социальной фрустрированности и средний уровень эмоциональной экспрессивности, что, вероятно, минимизирует развитие истощения в эмоционально напряженных ситуациях.

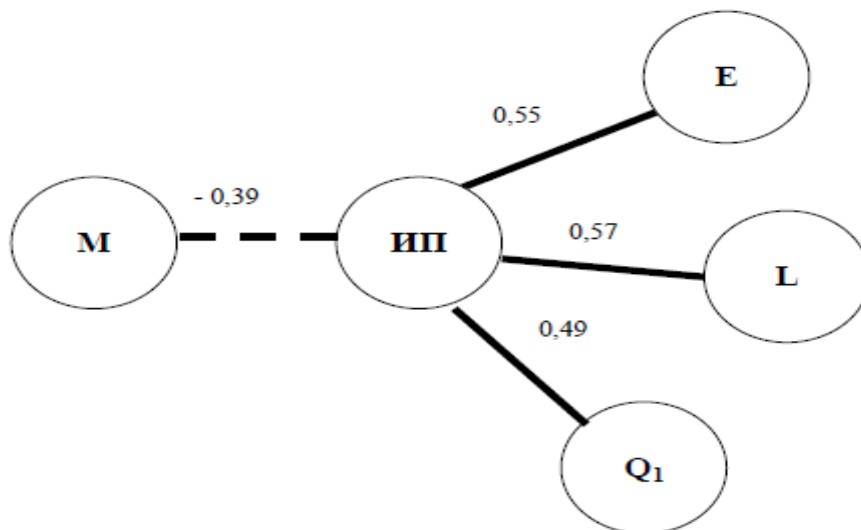
Далее целесообразно проанализировать личностные детерминанты синдрома эмоционального выгорания курсантов 3 курса. Взаимосвязи интегрального показателя синдрома эмоцио-

нального выгорания представлены на рисунке 3.

Несмотря на отсутствие значимых различий по степени сформированности симптомов и фаз эмоционального выгорания между подразделениями курсантов 5 и 3 курса, взаимосвязей в выборке третьекурсников больше, сами связи теснее. Кроме того, большинство связей, представленных выше, прямые, т. е. чем более акцентирована та или иная личностная характеристика,

тем выше риск эмоциональной деформации.

Таким образом, интегральный показатель эмоционального выгорания в подразделении курсантов 3 курса взаимосвязан с практичностью (фактор М, связь отрицательная гэмп. = -0,39); доминантностью (фактор Е, гэмп. = 0,55); подозрительностью (фактор L, гэмп. = 0,57) и радикализмом (фактор Q1, гэмп. = 0,49).



ИП – интегральный показатель эмоционального выгорания;  
Е – подчиненность – доминантность; L – доверчивость – подозрительность;  
М – практичность – мечтательность; Q1 – консерватизм – радикализм;  
гкр. = 0,323 при  $p = 0,05$ ; гкр. = 0,445 при  $p = 0,01$

Рисунок 3 – Взаимосвязи интегрального показателя эмоционального выгорания и личностных особенностей курсантов 3 курса

Формирование фазы «напряжение» в выборке курсантов 3 курса обусловлено осторожностью, настороженностью по отношению к людям, стремлением возложить ответственность за ошибки на окружающих (фактор L), скептичностью, поглощенностью интеллектуальными проблемами (фактор Q1), высоким уровнем социальной фрустрированности и склонностью к доминированию, упрямством, конфликтностью, агрессивностью (фактор Е).

Чем выше стремление доминировать, вести себя агрессивно по отношению к окружающим, тем выше риск истощения в деятельности, которая разворачивается в экстремальных условиях и ориентирована на групповое взаимодействие, взаимную помощь и поддержку. Кроме того, эмоциональному истощению будет способствовать эгоистическое отношение к окружающим. Акцентирование фактора L может свидетельствовать об излишней защите и эмоциональной

напряженности, фрустрированности личности. Чрезмерная скептичность, сверхинформированность, стремление вникнуть в сущность различных идей также будет способствовать эмоциональной перегрузке и, как следствие, способствовать переходу синдрома эмоционального выгорания в неконструктивную фазу «истощение».

Таким образом, при организации учебно-профессиональной деятельности важно учитывать то, насколько личностные особенности курсанта соответствуют объективным требованиям военной деятельности, и то, как образовательная среда ВООВО влияет на становление личности будущего офицера. Рассогласование профессиональных требований и возможностей человека, в конечном итоге, приводит не только к снижению уровня профессионализма, но и к формированию синдрома эмоционального выгорания.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности. СПб.: Речь, 2004. 86 с.
2. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер, 1999. 105 с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. 338 с.

**PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF EMOTIONAL BURNOUT OF CADETS  
OF MILITARY UNIVERSITY**

**Prokofeva Victoria Albertovna**

*PhD in Pedagogy (Candidate of Pedagogical sciences), Docent  
Professor of the Department of General and Applied Psychology  
Saint-Petersburg Military Order of Zhukov Institute of the National Guard Troops  
Saint-Petersburg, Russian Federation  
nastenska66@mail.ru*

**Abstract.** The article summarizes the results of empirical study of the relationship between symptoms and phases of emotional burnout and psychological features of students of senior courses of military university. It is noted that the risk of emotional deformations in cadets is most affected by such personal features as low level of self-esteem and conflict stability, high social resistance and emotional instability. It is stated that the selected system complex of qualities can be used as a basis in the development of measures to prevent the risk of emotional burnout at the stage of professional training in a military university.

**Keywords:** emotional burnout, psychological features, conflict stability, social resistance, vocational training, cadets.