

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІНЖЕНЕРНИХ ВІЙСЬК

Аналіз результатів свідчить про обмежений характер таких регуляторних вмінь військовослужбовців, як цілепокладання, програмування дій, оцінювання результатів, обережність у діях, усвідомленість дій, орієнтація на оцінний бал, гнучкість, залучення корисних звичок у регуляцію дій.

Ключові слова: регуляторні вміння; військовослужбовці; цілепокладання; гнучкість; оцінювання результатів; регуляція дій.

Вступ.

Актуальність теми. Розвиток особистості супроводжується особистісними придбаннями і втратами, оскільки розвиток - це не лише зростання, удосконалювання, але й руйнування. У концепціях професійного становлення особистості (Е.Зерр, Є.Клімов, А.Маркова, Л.Мігіна та ін.) визнається різноспрямованість онтогенетичних змін особистості в процесі виконання нею професійної діяльності. Будь-яка професія ініціює утворення професійних деформацій особистості. Дія численних емоціогенних чинників, як об'єктивних, так і суб'єктивних, що викликають наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і настрою, акумуляцію втоми, зниження фізіологічних показників, що характеризують напруженість роботи, веде до професійних криз, виснаження і вигорання особистості. Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності фахівців, вони перестають справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо предмета та продукту своєї праці, деформують свої професійні відносини, ролі і комунікації.

Мета статті – ознайомлення з результатами емпіричного дослідження психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ та їхню авторською інтерпретацією.

Завдання статті – за результатами констатувального експерименту обґрунтувати необхідність систематичного формування емоційної стійкості як

особистісного чинника через розвиток вмінь саморегуляції, що дозволить попередити розвиток професійно-особистісних деформацій, у тому числі, синдрому емоційного вигорання.

Теоретичне підґрунтя.

Останні десятиліття проблема емоційного вигорання безпосередньо досліджувалася багатьма зарубіжними, радянськими та українськими вченими (М.Борисова, Н.Булатевич, М.Воробйова, О.Гнездилова, М.Горохова, Т.Зайчикова, Ю.Жогно, А.Коновальчук, Н.Назарук, Т.Овсянникова, J.Cedoline, S.Brenner, R.Bentall, B.Farber, H.Freudenberger, L.Friedman, A.Lotan, J.Malanowski, C.Maslach, L.Spaniol, J'Caputo та ін.). Зокрема, в Україні дослідження синдрому вигорання як наслідку емоційної напруженої діяльності здійснювали такі дослідники як Ю.Александров, І.Андрух, Л.Леженіна, В.Медведев, О.Петренко, О.Хайруллін та ін.

Деформації емоційної сфери проявляються як «синдром вигорання». Згідно із сучасними даними, під емоційним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження. Аналіз літератури дозволив виявити суперечливість даних про чинники емоційного вигорання, специфіка впливу цих чинників на ефект вигорання теж є неоднозначною. Синдром емоційного вигорання характеризується емоційною сухістю, розширенням сфери економії

Питання психології

емоцій, особистісної відстороненості, ігноруванням індивідуально-психологічних особливостей підлеглих у професійній діяльності. Дослідники виокремлюють групи чинників, що відіграють суттєву роль у формуванні емоційного вигорання (особистісні, соціально-демографічні, рольові, організаційні), і при цьому підкреслюють неоднозначність результатів дослідження впливу цих чинників.

Головним чинником, джерелом змін, що викликають емоційне вигорання, є емоційні проблеми професійного спілкування. Переживання хронічних стресів, пов'язаних із ситуаціями професійного спілкування, накладаючись на переживання незадоволеності власним життям, її якістю, професійною діяльністю, приводить до деформації особистості фахівця у формі емоційного вигорання. Інші чинники (організаційні та індивідуально-психологічні, зовнішні і внутрішні, суб'єктивні й об'єктивні і т. п.) визначають імовірність і швидкість розвитку синдрому емоційного вигорання.

Емоційна стійкість як складова емоційної сфери особистості визначає розвиток емоційного вигорання. Отже, виникає необхідність формування емоційної стійкості як умови профілактики професійно-особистісних деформацій військовослужбовця інженерних військ, зокрема його емоційного вигорання. Система профілактичних заходів повинна бути передбачена психологічним супроводом його професійної діяльності.

Було зроблено припущення, що ймовірність емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ пов'язана з їхньою задоволеністю військовою працею і способом життя, що обумовлений впливом соціально-психологічних характеристик професійної діяльності військовослужбовців інженерних військ та їхніх соціально-демографічних характеристик. Можна припустити, що рівень виразності емоційного вигорання у військовослужбовців інженерних військ залежно від їхнього службового статусу буде розрізнятися (у тому числі за структурою і змістом) через розбіжності у

соціально-психологічних характеристиках умов їхнього життя і професійної діяльності, рівнях їхньої суб'єктивної задоволеності цими характеристиками. Таким чином, завдання полягає у тому, щоб вивчити ці соціально-психологічні особливості і порівняти рівень виразності емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ різних службових категорій.

Методи дослідження.

Для досягнення мети і реалізації завдання дослідження було використано такі емпіричні методи як тестування та опитування - для дослідження психологічних чинників, що обумовлюють виникнення досліджуваного психологічного утворення.

Результати і обговорення.

В процесі обробки даних були отримані такі результати.

Рівень виразності емоційного вигорання (сформованість стадій) у військовослужбовців інженерних військ у цілому:

у 33,6% обстежених діагностовано емоційне вигорання як такий феномен, який вже сформувався («емоційно вигорілі») (36 осіб);

у 42% та або інша фаза емоційного вигорання перебуває у стадії формування («емоційно вигоряючі») (45 осіб);

24,2% не демонструють виразності емоційного вигорання (26 осіб);

Таким чином, 75,9% обстежуваних демонструють той або інший ступінь виразності емоційного вигорання.

Рівень виразності емоційного вигорання (сформованість стадій) серед офіцерського складу. У 35,3% обстежених діагностовано синдром емоційного вигорання, що сформувався («емоційно вигорілі») (18 осіб); у 43,2% та або інша фаза емоційного вигорання перебуває у стадії формування («емоційно вигоряючі») (22 особи); 21,5% не демонструють виразності емоційного вигорання (11 осіб). Тобто 78,5% обстежених осіб офіцерського складу демонструють той або інший ступінь виразності емоційного вигорання.

Рівень виразності емоційного вигорання (сформованість стадій) у

Питання психології

військовослужбовців військової служби за контрактом.

У 35,6% обстежених було діагностовано синдром емоційного вигорання, що вже сформувався («емоційно вигорілі») (20 осіб); у 37,3% та або інша фаза емоційного вигорання перебуває у стадії формування («емоційно вигоряючі») (21 особа); 27,1% не демонструють виразності емоційного вигорання (15 осіб). Таким чином, 72,9% обстежених демонструють той або інший ступінь виразності емоційного вигорання.

Порівнюючи результати первинної математичної обробки даних про рівень сформованості емоційного вигорання серед військовослужбовців інженерних військ, можна зробити попереднє припущення про дещо менший ступінь виразності емоційного вигорання у військовослужбовців військової служби за контрактом (73,2% військовослужбовців військової служби за контрактом і 78,3% з числа осіб офіцерського складу демонструють певний рівень емоційного вигорання).

Рівень виразності емоційного вигорання серед військовослужбовців інженерних військ обох категорій (порівняльний аналіз). В результаті обробки даних, отриманих за допомогою «Методики діагностики рівня емоційного вигорання» В.Бойка із використанням критерію вірогідності розбіжностей U Вілкоксона-Манна-Уїтні виявлено статистично значущі розбіжності у рівнях виразності деяких симптомів емоційного вигорання. Так, наприклад, на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$) було відзначено розбіжності у виразності симптому переживання психотравмуючих обставин, а на рівні статистичної значущості ($p < 0,05$) виявлено розбіжності у виразності симптому розширення сфери економії емоцій.

Були також замічено деякі взаємозв'язки між рівнем емоційного вигорання і віком підлеглих, намітилася тенденція прямої залежності (тобто чим молодші за віком підлегли, тим менше виразність емоційного вигорання їхніх командирів). Зокрема, на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$) вираженими є розбіжності

у сформованості фази напруження у командирів підрозділів нижньої ланки. Показники сформованості фаз резистенції і виснаження у командирів первинних підрозділів і ротної і батальйонної ланок вірогідно розрізняються ($p < 0,05$).

Таким чином, проведене пілотажне дослідження дозволяє зробити попередні висновки про існування деяких особливостей у формуванні емоційного вигорання у військовослужбовців інженерних військ. Зокрема, це стосується дещо більшої психологічної «готовності» офіцерів гостро переживати різні психотравмуючі обставини, що виникають в процесі професійної діяльності, і «розширювати» сферу економії емоцій, тобто ставати менш чуйними і чутливими по відношенню не лише до підлеглих і колег по роботі, але й до своїх близьких.

Вибірку обстежуваних для основного експериментального дослідження склали три групи військовослужбовців інженерних військ (усього 240 осіб): група офіцерів батальйонної ланки (усього 80 осіб) – 1-ша група, група офіцерів ротної ланки (усього 80 осіб) – 2-га група, група військовослужбовців військової служби за контрактом (усього 80 осіб) – 3-я група. Вік обстежуваних - від 25 до 50 років.

Аналіз даних показав, що у цілому рівень виразності емоційного вигорання серед військовослужбовців інженерних військ є достатньо високим: у 24,5% обстежених діагностовано емоційне вигорання як феномен, який вже сформувався («емоційно вигорілі») (59 осіб); у 47,8% та або інша фаза емоційного вигорання перебуває у стадії формування («емоційно вигоряючі») (115 осіб); 27,7% не демонструють виразності емоційного вигорання (66 осіб).

Таким чином, 72,3% обстежених демонструють той або інший ступінь виразності емоційного вигорання і можна зробити висновок про актуальність проблеми емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ, про необхідність розробки і проведення спеціальної програми, спрямованої на профілактику проявів емоційного вигорання

Питання психології

серед них. Рівень виразності емоційного вигоряння (сформованість стадій) серед військовослужбовців інженерних військ подано у таблиці 2.3.

Звертає увагу, що частіше військовослужбовці схильні демонструвати емоційне вигоряння у стадії формування: як у цілому, так і окремо по групах залежно від службової категорії. Найбільшу кількість військовослужбовців можна віднести до категорії «вигоряючих».

Як бачимо, найбільша кількість військовослужбовців (як «вигорілі», так і «вигоряючі») також схильні демонструвати симптоми фази резистенції. Цей факт повинен бути врахований при розробці спеціальних профілактичних програм, спрямованих на зниження ризику розвитку емоційного вигоряння серед усіх категорій військовослужбовців інженерних військ. Однак необхідно звернути увагу, що серед військовослужбовців військової служби за контрактом виявляється найбільший показник тих, хто не підданий на цей момент емоційному вигорянню (30,7), серед офіцерів ротної ланки більше «вигоряючих» (56,2%), а серед офіцерів батальйонної ланки демонструють найбільш високий відсоток саме «вигорілі» (32,6%). Ці дані дозволять більш точно і диференційовано сформулювати рекомендації для військових психологів.

Рівень задоволеності офіцерів ротної ланки військовою працею свідчить, що у цілому (по п'ятьох із шести запропонованих для оцінки аспектів) офіцери задоволені військовою працею. Більше половини опитаних (58,7%) незадоволені рівнем грошового утримання.

Порівнюючи результати діагностики рівня емоційного вигоряння офіцерів із результатами оцінки їхньої задоволеності службовою діяльністю не слід робити однозначний висновок про те, що саме низький (незадовільний) рівень грошового утримання є головною причиною формування у них емоційного вигоряння.

Отримані дані показали, що деякі обстежувані, що демонструють високий рівень сформованості емоційного вигоряння, задоволені рівнем грошового

утримання, а деякі, що не демонструють яких-небудь симптомів емоційного вигоряння, навпаки, вкрай не задоволені рівнем грошового утримання. Однак дані таблиці 2.7 є достатньо інформативними для створення загального уявлення про рівень суб'єктивної задоволеності офіцерів ротної ланки різними аспектами їхньої службової діяльності.

Результати анкети «Причини Вашого стресу» дозволяють припускати, що, на відміну від офіцерів військовослужбовці військової служби за контрактом більше схильні переживати стресові стани у зв'язку з умовами життя і служби, зокрема у зв'язку із побутовими домашніми проблемами (перебої водопостачання, погане опалення і т. п.) (середні показники за цим фактором такі: військовослужбовці військової служби за контрактом - 7,5 балів, офіцери ротної ланки - 3,4, офіцери батальйонної ланки - 3,8), транспортними проблемами (середні показники: військовослужбовці військової служби за контрактом - 8 балів, офіцери ротної ланки - 3,2, офіцери батальйонної ланки - 2,5). Більш інтенсивно військовослужбовці військової служби за контрактом також переживають і з приводу і соціально-економічних умов життя, зокрема, із приводу низьких доходів (середні показники: військовослужбовці військової служби за контрактом - 6,9 балів, офіцери ротної ланки - 4,7, офіцери батальйонної ланки - 3,9), високих витрат (середні показники: військовослужбовці військової служби за контрактом - 6,5 балів, офіцери ротної ланки - 4,8, офіцери батальйонної ланки - 4,3).

При цьому більшість військовослужбовців у цілому найбільш потенційно стресогенними вважають ситуації взаємодії з іншими людьми (емоційні відносини із близькими людьми (родина, дружина, діти, батьки, родичі дружини та ін.), рівностатусні ділові відносини (конфлікти із колегами та ін.), ієрархічні ділові відносини (конфлікти, непорозуміння із керівництвом, підлеглими) (середній показник: військовослужбовці військової служби за контрактом - 9,1 бала, офіцери ротної ланки - 8,3, офіцери

Питання психології

батальйонної ланки - 8,1). Найбільш значущими у цьому випадку військовослужбовці вважають відносини із близькими людьми (середні показники: військовослужбовці військової служби за контрактом - 8,5, офіцери ротної ланки - 7,2, офіцери батальйонної ланки - 7,5). Показники по оцінці стресогенності взаємин у військовому колективі серед військовослужбовцями зазначених категорій є різними. Так, військовослужбовці військової служби за контрактом сильніше переживають із приводу конфліктів в ієрархічних ділових відносинах і рівностатусних ділових відносинах (середні показники 7,8 і 6,3 бали відповідно), порівняно із офіцерами ротної ланки (середні показники 6,7 і 5,3 бали) і батальйонної ланки (середні показники 6,4 і 5,1 бали).

Отримані дані демонструють особливості прояву емоційного вигорання у військовослужбовців інженерних військ. Так, військовослужбовці військової служби за контрактом гостріше переживають стресові ситуації (симптом «психотравмуючі обставини»), частіше відчувають невдоволення собою, відчуття безпорадності ситуації, тривогу і пригніченість, більше схильні до замкненості. Серед них частіше зустрічаються прояви деперсоналізації, коли фахівець починає ставитися до підлеглих як до неживих предметів, з якими треба щось робити, які обтяжують своїми проблемами і потребами. Ці результати можна пояснити декількома причинами: життя і професійна діяльність військовослужбовців військової служби за контрактом більше наповнені різними стресами, у цілому тут більша ймовірність відчути стрес - більше можливих стрес-чинників можуть впливати на їхню психіку водночас порівняно із життєдіяльністю офіцерів ротної, а тим більш батальйонної ланок. Провідним чинником у розвитку емоційного вигорання тут є стрес професійного спілкування.

Однак у зв'язку із цілісністю, системністю психічної діяльності людини інші види стресів (крім професійних стресів у цілому і стресів професійного спілкування

зокрема), виснажуючи її психічні і фізіологічні ресурси, знижують і її опірність стресам у професійному спілкуванні. Навіть сама стресостійка особистість, переживши кілька стресових ситуацій за короткий проміжок часу, може «неадекватно» відреагувати на незначні зміни у звичних ситуаціях професійної діяльності. При цьому перебування у підрозділі характеризується більш високим ритмом життя, більш інтенсивним спілкуванням у цілому (при чому спілкування більшою мірою відбувається на формальному (рольовому, статусному) рівнях, наприклад: «начальник - підлеглий» і т. п., у межах якого створюється мало можливостей для емоційної взаємодії, оскільки рольовий рівень спілкування припускає жорсткий контроль, стримування емоцій, що не належать до структури ролі. В результаті цього часто військовослужбовець військової служби за контрактом приходить на службу і приступає до професійної діяльності вже у стані емоційного напруження. І стреси професійного спілкування, з якими він безпосередньо зіштовхується, можуть формувати у нього нелюбов до людей у цілому.

В результаті попарного порівняння трьох груп обстежуваних за показниками суб'єктивної задоволеності аспектами військової праці було отримано результати, на підставі яких можна зробити висновки, що військовослужбовці військової служби за контрактом менш задоволені соціально-психологічним кліматом у колективі, стилем керівництва командирів (порівняно із офіцерами ротної і батальйонної ланок), а також більше незадоволені рівнем грошового утримання (порівняно із офіцерами ротної ланки).

Кореляційний аналіз показників емоційного вигорання і рівня суб'єктивної задоволеності військовою працею (задоволеність рівнем грошового утримання, стилем керівництва і соціально-психологічним кліматом у колективі) для усіх трьох груп обстежуваних показав, що найбільший вплив на рівень розвитку емоційного вигорання впливають такі чинники, як задоволеність стилем

Питання психології

керівництва і соціально-психологічним кліматом у колективі (негативно корелюють із 10 показниками емоційного вигорання).

Рівень задоволеності рівнем грошового утримання корелює із п'ятьма показниками емоційного вигорання (негативний зв'язок). Цей факт підтверджує, що головною причиною формування емоційного вигорання у військовослужбовців інженерних військ є стрес професійного спілкування.

Суб'єктивна незадоволеність військовослужбовців інженерних військ рівнем грошового утримання, на наш погляд, є відображенням негативної індивідуальної оцінки своєї якості життя. У свою чергу такі показники, як побутові домашні проблеми, важка виснажлива праця і транспортні проблеми віднесено дослідниками до локальних умов життя і роботи і можуть вважатися об'єктивними стрес-чинниками [1].

Дослідження взаємозв'язку рівня сформованості емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ із такими індивідуальними (соціально-демографічними) характеристиками, як вік, службовий стаж, стаж служби у конкретній частині, категорія показало, що ці характеристики впливають на рівень емоційного вигорання неоднозначно. Так, наприклад, раніше передбачалося, що більш тривалий термін професійної діяльності визначає більш високий рівень емоційного вигорання фахівців. Однак дані нашого дослідження показали, що емоційне вигорання більше виражено у військовослужбовців із більш коротким службовим стажем (табл. 2.8). Вік негативно корелює із різними симптомами емоційного вигорання («загнаність у клітку», неадекватне вибіркоче емоційне реагування, редукція професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість). Цей факт пояснюється різними причинами, наприклад, емоційним шоком, який молоді фахівці відчувають при зіткненні із реальністю, яка не відповідає їхнім очікуванням. Правомірність такого пояснення може викликати деякі сумніви,

оскільки подолавши первинний рубіж службової діяльності, далі військовослужбовці «живуть у професії більш спокійно». Однак, виходячи з уявлень про емоційне вигорання як один із маркерів професійної деформації особистості, можна припустити, що це явище є достатньо стійким і для його корекції необхідні професійна психологічна допомога, бо прояви емоційного вигорання не зникають самі по собі. Тобто неоднозначний вплив вікового показника на розвиток емоційного вигорання може бути пов'язаний з іншими особливостями, наприклад, зі змінами, що відбуваються в емоційній сфері людини із віком, а так само у нашому випадку, із різними індивідуально-психологічними характеристиками молодих і більш досвідчених військовослужбовців (різні умови, у яких відбувалося становлення особистості військовослужбовців, наприклад: особи «старого загартування», можливо, відрізняються більшою моральною та емоційною стійкістю, ніж їхні молоді колеги.

Симптом «психосоматичні порушення» позитивно корелює із віковою характеристикою і показником службового стажу обстежуваних, тобто чим старшим є військовослужбовець, тим вище ймовірність прояву у нього різних психосоматичних і психовегетативних порушень, однак цей факт можна трактувати не лише як симптом, що формується (сформувався) емоційного вигорання, але і як закономірний наслідок вікових змін у стані здоров'я людини.

Вік як соціально-демографічна характеристика військовослужбовця взаємозалежна із формуванням емоційного вигорання, тому що впливає на рівень його суб'єктивної задоволеності соціально-психологічними характеристиками військової праці. Аналіз рівня суб'єктивної задоволеності різними аспектами військової праці у трьох вікових групах (1-ша група - від 25-35 років, 2-га група – 36-45 років, 3-я група - старше 45 років) показав, що військовослужбовці середньої і старшої вікових груп у цілому більше задоволені соціально-психологічним кліматом у колективі порівняно з їхніми молодими

Питання психології

колегами (до 36 років) ($p < 0,01$, $p < 0,1$ відповідно).

При аналізі розбіжностей у задоволеності різними аспектами військової праці між представниками різних вікових груп у зв'язку із місцем проходження служби збереглася тенденція до більшої задоволеності працею (рівнем грошового утримання, стилем керівництва, соціально-психологічним кліматом) серед офіцерів батальйонної і ротної ланок порівняно із військовослужбовцями військової служби за контрактом у вікових групах до 36 і до 45 років. Між групами військовослужбовців старше 45 років достовірних розбіжностей у рівні задоволеності військовою працею залежно від місця проходження служби виявлено не було.

Аналіз взаємозв'язку показника стажу служби у конкретній частині із симптомами емоційного вигорання показав наявність негативних кореляцій. Це може бути пов'язане із відсутністю у військовослужбовців із невеликим стажем служби необхідного рівня адаптованості до нових умов професійної діяльності. Службовий стаж так само негативно корелює із показниками емоційного вигорання («загнаність у клітку», фаза напруження, неадекватне вибіркове реагування, емоційно-моральна дезорієнтація та ін.), що може бути пояснено тими ж причинами, що і вплив віку на емоційне вигорання.

Аналіз взаємозв'язку показника «стаж служби у конкретній частині» із різними симптомами і фазами емоційного вигорання так само показав наявність негативних кореляцій (симптоми «загнаності у клітку», емоційно-моральної дезорієнтації, емоційної відстороненості). Це може бути пов'язане із відсутністю у військовослужбовців із невеликим службовим стажем у конкретній частині необхідного рівня адаптованості до нових умов професійної діяльності: до

нового колективу, нового керівництва (і, ймовірно, іншого стилю керівництва) і т. п.

Показник кваліфікаційної категорії військовослужбовця корелює із рівнем сформованості симптомів «загнаності у клітку» і тривоги і депресії, тобто чим вище кваліфікаційна категорія, тим нижче рівень виразності цих симптомів. Це може бути пов'язане із тим, що на першому етапі формування емоційного вигорання (у фазі напруження) наявність у військовослужбовця більш високої кваліфікаційної категорії забезпечує йому можливість оцінювати себе як більш компетентного спеціаліста, що створює відчуття деякої захищеності, стабільності, упевненості.

Більш високий показник кваліфікаційної категорії дозволяє військовослужбовцю почувати себе більш упевнено у ситуації соціального порівняння, що, з погляду Н.Водоп'янової та О.Старченкової сприяє зниженню ризику розвитку емоційного вигорання [2]. А от у фазі резистенції така оцінка себе як професіонала (особливо, якщо вона є не цілком адекватною) може привести до розвитку симптому розширення сфери економії емоцій.

Висновки.

Таким чином, результати констатувального експерименту обумовлюють необхідність систематичного формування емоційної стійкості як особистісного чинника через розвиток вмінь саморегуляції, що дозволить попередити розвиток професійно-особистісних деформацій, у тому числі, синдрому емоційного вигорання. В процесі розробки програми профілактики емоційного вигорання у військовослужбовців інженерних військ необхідно враховувати аспект місця проходження ними служби і характерні соціально-психологічні риси їхньої військової праці.

Список використаних джерел

1. Усатов І.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса /И.А. Усатов// Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т.2. - С. 21–25. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm>
2. Водоп'янова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром вигорання: діагностика и профилактика / Н.Е. Водоп'янова, Е.С. Старченкова. - СПб.: Питер. - 2005. - 336 с.

References

1. Usatov I.A. (2016) Stressoustojchivost' lichnosti kak faktor preodolenija stressa [Stress resistance of personality as a factor in overcoming stress] /I.A. Usatov// Nauchno-metodicheskij jelektronnyj zhurnal «Koncept». T.2. - S. 21–25. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46005.htm> (in Russian)
2. Vodop'janova N.E., Starchenkova E.S. (2005) Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika [Burnout syndrome: diagnosis and prevention] / N.E. Vodop'janova, E.S. Starchenkova. - SPb.: Piter. - 336 s (in Russian).

Резюме

Рыжкова Н. В. Военный институт Киевского национального университета имени Тараса Шевченка

ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ИНЖЕНЕРНЫХ ВОЙСК

Анализ результатов свидетельствует об ограниченном характере таких регуляторных умений военнослужащих, как целеполагание, программирование действий, оценка результатов, осторожность в действиях, осознанность действий, ориентация на оценочный балл, гибкость, привлечение полезных привычек в регуляцию действий.

Ключевые слова: регуляторные умения; военнослужащие; целеполагание; гибкость; оценивание результатов; регуляция действий.

Summary

Ryzhkova N. V. Military Institute Kiev National University named after Taras Shevchenko

EMPIRICAL RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL FACTORS OF EMOTIONAL BURNING OF MILITARY SERVICES OF ENGINEERING TROOPS

Introduction. *The action of numerous emotional factors, both objective and subjective, causing a growing sense of dissatisfaction, deterioration of health and mood, accumulation of fatigue, reduced physiological indicators that characterize the intensity of work, leads to occupational crises, exhaustion and burnout. The result of these processes is a decrease in the effectiveness of professional activities of professionals, they cease to cope with their responsibilities, lose their creative mood on the subject and product of their work, distort their professional relationships, roles and communications.*

Purpose. *Acquaintance with the results of empirical research of psychological factors of emotional burnout of servicemen of engineering troops and their author's interpretation.*

Methods. *Empirical methods such as testing and questioning were used to achieve the goal and realization of the research task - to study the psychological factors that determine the emergence of research.*

Originality. *Emotional stability as a component of the emotional sphere of the individual determines the development of emotional burnout. The results of the observational experiment among a sample of young servicemen were as follows: about a third of those surveyed were diagnosed with an emotional burnout syndrome ("emotionally burned out") or one or another phase of emotional burnout is in the process of formation ("emotionally burnout"); a quarter do not show the expressiveness of emotional burnout. According to the results of diagnostics of self-regulation skills formation, the following regulatory skills were revealed: goal setting, action programming, evaluation of results, caution in actions, awareness of actions, focus on evaluation score, flexibility, involvement of useful habits in action regulation.*

Conclusion. *The results of the empirical study revealed the dependence of the severity of the syndrome of emotional burnout of servicemen of engineering troops on individual psychological, organizational and socio-demographic factors, as well as psychological features of this process, which are associated with the peculiarities of their professional activities. The results obtained with the help of personal questionnaires indicate a low level of their emotional stability. The results of the observational experiment showed the presence of such regulatory skills as goal-setting, action programming, evaluation of results, caution in actions, awareness of actions, focus on evaluation, flexibility, involvement of useful habits in the regulation of actions. Qualitative analysis of the results indicates the limited nature of regulatory skills.*

Key words: regulatory skills; military; goal setting; flexibility; evaluation of results; regulation of actions.

Received/Поступила: 28.10 20