

## Профессиональное выгорание военнослужащих в период пандемии

Научный руководитель – Макарова Светлана Павловна

*Дегтярь Кирилл Анатольевич*

*Студент (специалист)*

Санкт-Петербургский военный ордена Жукова институт войск национальной гвардии  
Российской Федерации, Санкт-Петербург, Россия

*E-mail: kirill\_200101@mail.ru*

Пандемия COVID-19 внесла коррективы во все сферы жизнедеятельности современных людей. Режим полной самоизоляции и работа из дома - настоящий стресс, который переживали миллионы сотрудников [1]. Привычный 8-часовой рабочий день имел вероятность растянуться на целые сутки, постоянные технические неполадки, из-за которых рабочие дела не заканчивались даже на выходных, социальные контакты сведены к минимуму, постоянная неопределенность и повышенный уровень тревоги, обусловленный незнанием способов противодействия новому вирусу и т.п. В таких условиях риск заработать синдром профессионального выгорания весьма велик.

Синдром профессионального выгорания - состояние, которое характеризуется эмоциональным и энергетическим истощением работника в условиях хронического стресса и накопления негативных эмоций.

Профессиональному выгоранию подвержены почти все люди, независимо от пола, возраста, образа жизни и профессиональной деятельности. Однако, чаще всего синдром развивается у работников помогающих профессий: медицинского персонала, учителей и педагогов, социальных работников, HR-специалистов и т.п. [2].

Следуя этой логике мы посчитали важным определить, насколько сильно пандемия и связанные с ней события отразились на профессиональном выгорании особенной группы специалистов - военнослужащих. К анкетированию привлекались три категории респондентов: преподаватели-военнослужащие, преподаватели из числа гражданского персонала (мужчины и женщины) и офицеры, непосредственно работающие с личным составом (курсовые офицеры и начальники курсов), N=30. По глубине анализа проблемы исследование относится к категории разведывательных.

Естественным было предположить, что профвыгорание на этапе пандемии усилилось и у военнослужащих. Однако, гипотеза об усилении профессионального выгорания под влиянием пандемии не подтвердилась ни у одной категории респондентов (рис.1).

Рис. 1 Мнение респондентов о влиянии пандемии на развитие профессионального выгорания

Иными словами, участники анкетирования практически единогласно заявили о том, что сколь серьезными бы не были события прошлого года и как бы сильно они не влияли на физическое и эмоциональное состояние, однако, воздействие на профвыгорание они не оказали.

Уточняющие вопросы также приводят к однозначному выводу: признаки профессионального выгорания не усугублялись в исследуемом периоде. В частности, опрошенные утверждают, что за прошлый год их отношение к профессиональной деятельности в целом не изменилось (суммарно у 80% опрошенных[1]), существенно не уменьшилось желание работать у 86,7% сотрудников вуза, не возникло больше апатии и безразличия у 93,3%, не было сложнее работать с коллегами 93,3% респондентам.

Однако, важно отметить, что у 60% женщин-преподавателей из числа гражданского персонала отношение к профессиональной деятельности изменилось. Они чаще коллег-мужчин отмечают у себя снижение трудовой мотивации. Предположим, что это вызвано их большей эмоциональностью и сложностями преодоления стрессовых ситуаций, которых на этапе пандемии было более, чем достаточно как в профессиональной, так и в личной сфере.

Помимо этого, большинство респондентов отмечают увеличение усталости (56,5% из опрошенных), которая была спровоцирована внедрением новых форм работы и, как следствие, увеличение организаторской и интеллектуальной нагрузки на первом этапе.

Респонденты также отмечают, что работать с курсантами в условиях карантина (лок-аута) стало намного сложнее. На это указывают ответы большинства респондентов - 73,3% суммарно по всем категориям опрошенных. Это связано с тем, что курсанты, прибывшие после внепланового отпуска, долгое время пребывали в условиях изоляции (с целью сократить контакты, минимизировать риск распространения инфекции), отсутствовали увольнения в город для всех категорий курсантов, личный состав был измотан множеством отягчающих нововведений и запретов, и желание учиться заметно снизилось. Процесс обучения проходил дистанционно, наблюдение и контроль за которым был сведен к минимуму. Множество таких факторов оказало отрицательное воздействие на морально-психологическое состояние как переменного, так и постоянного личного состава нашего университета и потребовало от преподавателей и курсового состава дополнительных усилий по стимулированию учебной активности.

В качестве ведущей причины отсутствия проявлений профвыгорания респонденты отмечают появившуюся возможность рационализировать служебное время благодаря отмене или сокращению организационных мероприятий и возможности более вдумчиво распределять время для решения возникающих задач. Как следствие, значительная часть опрошенных (особенно - преподаватели-военнослужащие) отмечали возрастание научной и публикательной активности, возможность уделить больше внимания подготовке к предстоящим занятиям и т.п.

Респондентам также было предложено подумать о возможных способах профилактики профвыгорания, если бы таковое имело место быть как реакция на пандемию. В качестве наиболее эффективных средств, которые они посоветовали бы коллегам, опрошенные предложили нижеследующие (рис 2.).

Рис. 2 Предложения респондентов по профилактике профвыгорания

Рис. 3 Легенда к рисунку 2

Резюмируя вышесказанное, отметим, что, несмотря на высокий риск заработать синдром профессионального выгорания в период пандемии, специалисты нашего вуза смогли использовать ограничения с пользой для своей профессиональной и научной деятельности, их отношение к службе и желание работать не изменилось. Разумный подход и способность видеть потенциальные возможности даже в сложной жизненной ситуации помогли сотрудникам избежать усугубления профвыгорания.

[1] Складывается из отрицательных по смыслу ответов «скорее нет, чем да» и «нет».

### Источники и литература

- 1) 1. Как бороться с психологическим выгоранием в самоизоляции. Советы пси-

холога. URL: <https://radiol.news/article/kak-borotsya-s-psihologicheskim-vygoraniem-vsamoizolyatsii.-sovety-psihologa-40861/> дата обращения 27.02.2021.

2) 2. Профессиональное выгорание в помогающих профессиях: как его избежать? URL: [https://top-career.ru/professional\\_burnout/](https://top-career.ru/professional_burnout/) дата обращения 21.02.2021.

### Иллюстрации

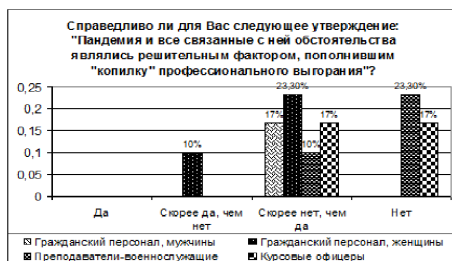


Рис. 1. Мнение респондентов о влиянии пандемии на развитие профессионального выгорания



Рис. 2. Предложения респондентов по профилактике профвыгорания

А	понимание того, что неблагоприятный период заканчивается и жизнь налаживается
Б	новые интересные идеи, которые хочется реализовать
В	мотивация со стороны руководства (моральная, финансовая, административная и т.п.)
Г	поддержка семьи и близких людей
Д	нравится работа, хочется делать ее качественно
Е	самотивация
Ж	качественный отдых

Рис. 3. Легенда к рис. 2