

УДК: 159.938.363.7:331.356.37

До проблеми профілактики синдрому професійного вигорання у
військовослужбовців частин тилового забезпечення

Білера Н.В.

Харківський національний медичний університет

Ключові слова: синдром професійного вигорання, військовослужбовці частин тилового забезпечення, командний склад, профілактика вигорання.

На сьогодні в нашій країні особлива увага повинна приділятися розробленню заходів з підвищення обороноздатності, створення й розвитку військових формувань різних відомств на принципово новій основі.

Одним з ключових питань, яке потребує вирішення, є розроблення й впровадження актуальних методів психогігієни та психопрофілактики при роботі з особовим складом, у першу чергу з кадровими офіцерами, на плечі яких лягає основний тягар прийняття рішень в екстремальних ситуаціях. На даний момент велика увага приділяється профілактиці суїцидів, які, безумовно, є дуже серйозною проблемою.

Разом з тим існують ще деякі стани, які потенційно можуть призвести до розвитку захворювань з боку серцево-судинної та нервової систем, у разі якщо їх профілактиці не приділяти належну увагу. Одним з таких станів є синдром професійного вигорання, складний симптомокомплекс, який впливає як на професійну, так і на особисту сферу життя.

Синдром професійного вигорання - це симптомокомплекс, який розвивається під впливом тривалих професійних стресів та супроводжується емоційним виснаженням, деперсоналізацією й редукцією власних досягнень, і надалі стає причиною втрати мотивації якісно виконувати професійні обов'язки.

За даними Тимченка О.В. [2], причини, що призводять до розвитку синдрому професійного вигорання в офіцерського складу поділяються на дві великі групи, а саме:

1. Суб'єктивні причини - індивідуальні особливості особистості, вік (молоді офіцери більш схильні до розвитку синдрому професійного вигорання), завищені очікування від професійної діяльності, низький рівень адаптації до професійних стресів, несприятлива обстановка в колективі та вдома;

2. Об'єктивні причини - ситуаційні, які безпосередньо пов'язані з виконанням професійних обов'язків, а саме: збільшення службового навантаження на тривалий час, робота в умовах обмеженого часу для прийняття рішень з високим рівнем відповідальності за вчинені дії, нерациональний режим праці (додаткові чергування у зв'язку з кадровим дефіцитом, відсутність вихідних, відпусток), нестача вільного часу для повноцінного відпочинку.

Тобто, з точки зору причинно-наслідкових зв'язків, йдеться про необхідність урахування критеріїв умов праці, як тяжкість, так і напруженість праці, оскільки для командного складу напруженість праці необхідно враховувати в першу чергу.

За своєю суттю об'єктивні причини є так званим організаційним стресом [1], який може бути усунено за умови корекції режиму роботи військовослужбовців і своєчасного впровадження необхідних заходів.

Методологічні засади вирішення проблеми полягають у регулярному використанні штатними психологами військових підрозділів опитувальників, що дозволяють діагностувати професійне вигорання. Це дозволило б виявляти зазначений стан на ранніх етапах розвитку і надалі застосовувати необхідні заходи щодо його профілактики. Для об'єктивності досліджень, взаємної перевірки й доповнення отриманих даних має сенс використовувати кілька подібних методик одночасно [3].

Крім того, актуальним заходом є розроблення і впровадження методичних рекомендацій і тренінгів з профілактики синдрому професійного вигорання з урахуванням специфіки роботи різних військових підрозділів, що дозволить підтримувати рівень високої працездатності у цінних кадрових ресурсів [3].

Список використаної літератури

1. Водопьянова, Н. Е. Синдром “выгорания”: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2008. – 336 с.
2. Карчевський І.Р. До проблеми професійного вигорання офіцерського складу військових формувань силових відомств України / І. Р. Карчевський. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2012. - Вип. 5. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_40
3. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія / О. В. Тімченко. – Харків : Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. – 268 с.