

Иванова Олеся Александровна, магистрант ФГБОУ ВО МГУТУ

им В. Г. Разумовского ПКУ (филиал), г. Пенза, ул. Володарского, 6

e-mail: misspapenko@gmail.com

КОМПЛЕКСНАЯ ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПАСАТЕЛЕЙ МЧС РОССИИ

Аннотация: Синдром эмоционального выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного психологического стресса на рабочем месте [3]. В связи с этим, целью настоящего исследования является определение степени выраженности синдрома эмоционального выгорания у спасателей для последующей разработки и апробации комплексной тренинговой программы, направленной на профилактику и при необходимости коррекцию эмоционального выгорания с учетом специфики профессиональной деятельности и проявлений указанного синдрома у спасателей Управления МЧС России в городе Пензе.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональный стресс, тренинговая программа, апробация, психодрама, межличностные отношения, музыкотерапия, аутотренинг, коррекция, синдром эмоционального выгорания.

Annotation: The burnout syndrome is a process of gradual loss of emotional, cognitive and physical energy, manifested in the symptoms of emotional, mental exhaustion, physical fatigue, personal detachment and decrease in satisfaction with

work performance. It is regarded as the result of unsuccessfully resolved psychological stress in the workplace [3]. In this regard, the purpose of this study is to determine the severity of burnout syndrome in rescuers for the subsequent development and testing of a comprehensive training program aimed at preventing and correcting burnout, if necessary, taking into account the specifics of professional activity and manifestations of the said rescuers the city of Penza.

Key words: emotional burnout, professional stress, training program, approbation, psychodrama, interpersonal relationships, music therapy, auto-training, correction, syndrome.

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [8].

Работой по выявлению причин и факторов, способствующих появлению эмоционального выгорания, в отечественной науке занимались такие исследователи, как Медведев В. С., Александров Ю. Б., Дулов А. В., Прошин А. А., Техасов К. Р., Буданов А. В., Безносков С. П., Водопьянова Н. Е. и другие.

Отечественные психологи называли данный феномен «сгоранием» и определяли его через симптомы физического утомления и эмоциональной истощенности в ответ на действия, производственного стрессора, но, что важно отметить - связанного с межличностными отношениями [5]. Будучи зафиксированным, явление «сгорания» в нашей стране активно не изучалось. Однако в последние годы в отечественной литературе вновь появилось понятие «выгорания». Процесс выгорания возникает на: отдельных периодах профессионального развития и в большинстве случаев рассматривается как, «болезнь общения» [6].

В зарубежной психологии наибольший интерес представляют американские исследователи К. Маслач и С. Джексон, которые рассматривали эмоциональное выгорание и последующую профессиональную деформацию как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных

достижений. Психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с межличностными взаимоотношениями в процессе ее. Такое понимание несколько видоизменило и его основные компоненты. Структура теперь включает: эмоциональное истощение, цинизм, профессиональную эффективность [9].

Однако, несмотря на уже полученные результаты, проблема эмоционального выгорания и профессиональной деформации персонала разработана недостаточно. Все еще острым остается вопрос о том, как будут изменяться межличностные отношения в рабочем коллективе, какие личностные качества будут отличать сотрудников, подвергшихся воздействию эмоционального выгорания. И наконец, какие профилактические и коррекционные меры необходимо применять в работе с такими сотрудниками.

Целью данного исследования является проверка эффективности комплексной тренинговой программы, направленной на профилактику и коррекцию эмоционального выгорания у спасателей Управления МЧС России в городе Пензе.

Реализация указанной цели достигается посредством решения следующего спектра задач: коррекция элементов профессиональной деформированности участников тренинговой группы; оказание психологического влияния на коррекцию самооценки; обучение участников эффективным способам саморегуляции поведения в различных ситуациях; определение личностных «ресурсов» каждого участника и поиск возможностей их продуктивного использования; нахождение приемов конструктивного разрешения трудных ситуаций, возникающих в ходе профессиональной деятельности [4].

В ходе работы были использованы следующие коррекционно-развивающие приёмы и методы: психодрама, проективные техники, телесноориентированная терапия, музыкотерапия, аутотренинг, релаксационные техники, техника обратной связи [2]. Программа условно разделена на три блока: психосоматический, личностный и коммуникативный.

Программа рассчитана на 14 занятий, продолжительностью три часа каждое. Количество участников – от 7 до 15 человек.

Вначале было применено тестирование как еще один метод исследования. В тестах испытуемым была предложена серия специальных заданий, по итогам выполнения которых, можно судить об особенностях эмоционального выгорания, личностных качествах и изменении в межличностных отношениях сотрудников [7]. По результатам тестирования необходимо выяснить желание спасателей участвовать в тренинговой работе и сообщить полную информацию о целях и задачах работы, о ситуациях, возникающих в процессе занятий, Устанавливается предел конфиденциальности. Полученные данные в результате первичной диагностики отображены в таблице 1.

Фазы эмоцион. Выгорания	Напряжение				Резистенция				Истощение			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спасатели	19	12,47	10,2	10,67	23,67	15,73	12,2	17,47	15,67	16,07	13,73	9,8

Таблица 1 - Результаты первичной диагностики уровня эмоционального выгорания (в баллах).

После завершения коррекционно-профилактической работы со спасателями МЧС России была проведена заключительная диагностика. Результаты вторичной диагностики представлены в таблице 2 и рисунке 1.

Фазы эмоцион. Выгорания	Напряжение				Резистенция				Истощение			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Спасатели	5,7	9,15	6,42	10,2	14,8	10,53	7,48	12,49	7,69	5,32	6,73	3,80

Таблица 2 - Результаты вторичной диагностики уровня эмоционального выгорания (в баллах).

Из таблицы 2 видно, что количественные показатели симптомов эмоционального выгорания в исследуемой группе спасателей, диагностированные при первичной диагностике, существенно снизились. Это

симптомы: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» и «эмоционально-нравственная дезориентация».

Для того чтобы проверить, насколько полученные нами результаты достоверны, воспользуемся также критерием Стьюдента.

В результате расчетов мы получили $t_{эмп}=2,214$ («неадекватное избирательное эмоциональное реагирование»); $t_{эмп}=1,654$ («эмоционально-нравственная дезориентация»).

Следовательно, посредством разработанной нами программы, удалось снизить проявления синдрома эмоционального выгорания в группе спасателей. Достоверность полученных результатов доказана посредством t критерия Стьюдента (рисунок 1).

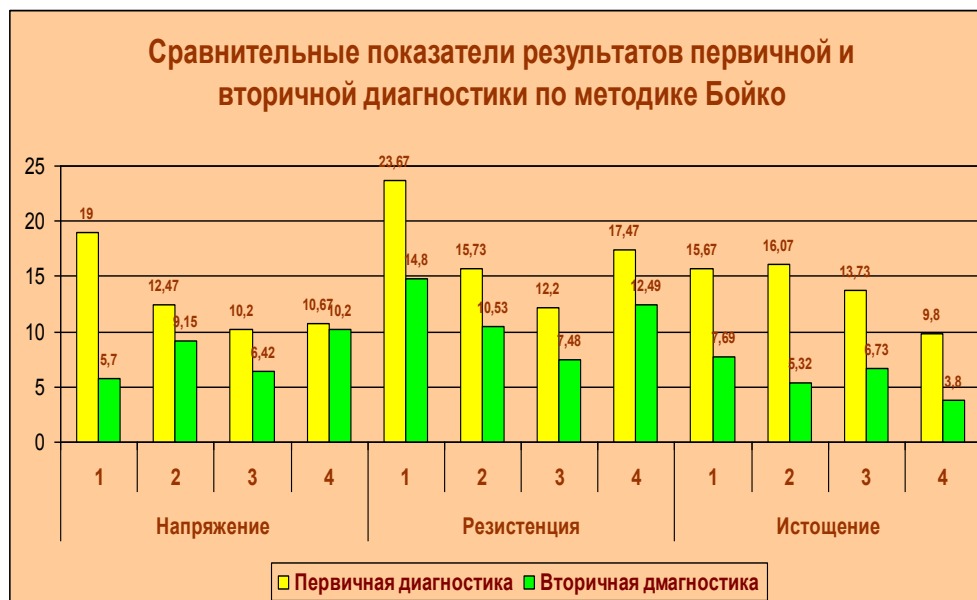


Рисунок 1 - Результаты уровня эмоционального выгорания спасателей до и после апробации тренинговой программы (в баллах).

Поскольку, в связи с изменениями в эмоциональной сфере личности спасателей, будут изменяться и их межличностные отношения, то будет целесообразно применить методику диагностики межличностных отношений спасателей Т. Лири [1].

Полученные результаты, представлены в таблицах 3 и 4, где сведены общие данные по исследованию межличностных отношений спасателей из экспериментальной и контрольной групп по методике Т. Лири.

№	Октанты							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
Ср	9,43	8,85	7,77	4,39	6,59	5,71	8,96	9,74

Таблица 3 - Результаты первичной диагностики межличностных отношений спасателей МЧС России (в баллах)

№	Октанты							
	1	2	3	4	5	6	7	8
	Авторитарный	Эгоистичный	Агрессивный	Подозрительный	Подчиняемый	Зависимый	Дружелюбный	Альтруистический
Ср	6,24	5,48	4,67	3,33	5,65	4,57	5,81	4,57

Таблица 4 - Результаты вторичной диагностики межличностных отношений спасателей МЧС России (в баллах).

Из таблицы 4 видно, что по всем октантам произошло снижение количественных показателей. В исследуемой группе существенно снизился показатель агрессивности и доминантности в межличностном взаимодействии. Это октанты 1 (авторитарный тип межличностных отношений), 2 («независимо-доминирующий» тип отношений) и 3 (агрессивный тип межличностных отношений). Кроме того, в исследуемой группе существенно снизились показатели по октантам 7 «сотрудничающий-конвенциональный» и 8 «ответственно-великодушный» тип отношений.

При помощи критерия Стьюдента были подтверждены, наши предположения об эффективности программы психопрофилактики и коррекции в плане воздействия на характер межличностных отношений на пятипроцентном уровне значимости.

Таким образом, в результате проведенного экспериментального исследования нами была подтверждена на практике гипотеза о том, что

разработанная комплексная тренинговая программа может считаться эффективным средством профилактики и коррекции эмоционального выгорания спасателей МЧС России.

Математико-статистический анализ полученных данных посредством критерия Стьюдента позволил подтвердить достоверность наших предположений.

Следовательно, разработанная комплексная тренинговая программа может считаться эффективным средством профилактики и коррекции эмоционального выгорания спасателей МЧС России.

Библиографический список:

1. Безносов С. П. Профессиональная деформация личности: подходы, концепции, методы: Автореферат доктора псих.наук. - СПб., 2007. - 25с.
2. Буданов А. В. Работа с сотрудниками по профилактике профессиональной деформации – М.: 2006.- 275с.
3. Водолазский Б. Ф. Гутерман М. П. Конфликты и стрессы в деятельности работников – Омск., 2006. - 327с.
4. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб., 2000.- С. 443 – 462.
5. Волков И. П. Руководителю о человеческом факторе: Социально-психологический практикум. – СПб., 2009. - 297с.
6. Востриков А. А. Культура эмоций. – Одесса., 2009. - 287с.
7. Гришина Н. В. К вопросу о предрасположенности к конфликтному поведению (на примере изучения членов трудовых коллективов) // Психические состояния. – СПб., 2007, – Вып. 10. – С. 90-96.
8. <https://psychologyjournal.ru/public/emotsionalnoe-vygoranie-simptomy/> (дата обращения: 17.04.2019).
9. https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1597 (дата обращения: 20.04.2019)