

**Вержицкая Елена Николаевна**

канд. психол. наук, доцент

**Степаненко Алена Евгеньевна**

студентка

Новокузнецкий институт (филиал)

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

**Тишкова Юлия Юрьевна**

психолог

Филиал «Новокузнецкий военизированный горноспасательный отряд»

ФГУП «Военизированная горноспасательная часть»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

DOI 10.31483/r-98850

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ МЧС**

***Аннотация:** статья посвящена актуальной проблеме взаимосвязи профессионального выгорания и индивидуально-типологических особенностей (проявлений темперамента, акцентуаций характера) сотрудников МЧС. В ходе тестирования диагностированы показатели профессионального выгорания, типы темперамента и акцентуации характера респондентов; корреляционным анализом установлено наличие взаимосвязи показателей профессионального выгорания с индивидуально-типологическими особенностями сотрудников МЧС: проявлениями темперамента (эмоциональной устойчивостью, экстраверсией – интроверсией) и акцентуаций характера (педантичный, застревающий, экзальтированный, возбудимый, циклотимный, эмотивный, тревожный).*

***Ключевые слова:** профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, психическое выгорание, индивидуально-типологические особенности, темперамент, акцентуация характера, сотрудники МЧС.*

Сотрудники МЧС, работающие в сфере «человек – человек» в экстремальных условиях, подвержены личностному дистрессу, повышающему возможность развития синдрома профессионального выгорания [6]. При этом под профессиональным выгоранием принято рассматривать неблагоприятную реакцию на стрессогенные факторы в рамках профессиональной деятельности.

Экстремальные ситуации провоцируют профессиональное выгорание, которое проявляется в снижении эффективности профессиональной деятельности, в негативных изменениях личностных качеств сотрудников МЧС, в утрате смысла профессионального развития. Научные труды Е.С. Агапитова, Н.А. Левина, О.Н. Стародупцева и Ю.С. Шойгу и др. констатируют важность изучения особенностей профессионального выгорания у специалистов МЧС во взаимосвязи с индивидуально-типологическими особенностями, под которыми понимаются свойства характера и темперамента [1].

Целью исследования явилось выявление взаимосвязи профессионального выгорания с индивидуально-типологическими особенностями сотрудников МЧС. Для достижения данной цели были сформулированы задачи: рассмотреть теоретические основания понятий «профессионального выгорания» и «индивидуально-типологических особенностей», проблему их взаимосвязи для сотрудников МЧС; продиагностировать профессиональное выгорание сотрудников МЧС, их индивидуально-типологические особенности (показатели темперамента, акцентуацию характера); провести анализ взаимосвязи профессионального выгорания с индивидуально-типологическими особенностями сотрудников МЧС.

Анализ теоретико-методологических предпосылок исследования профессионального выгорания и индивидуально-типологических особенностей сотрудников МЧС показал, что профессиональное выгорание негативно складывается в сфере трудовой деятельности, в сфере межличностных отношений и соматического здоровья [3]. Изучив центральные модели выгорания В.В. Бойко, Н.Е. Водопьяновой, А.А. Рукавишникова, К. Маслач и С. Джексона установили, что зна-

чительное внимание уделяется тому, что формирование профессионального выгорания складывается из перенапряжения адаптационных механизмов личности, повышенной слабости и утомляемости, истощаемости, нарушений психосоматических дисфункций, снижения профессиональной мотивации [3; 4; 6; 7]. На этом фоне формируются определенные эмоциональные и поведенческие симптомы. В результате работник становится менее продуктивным, у него ухудшается здоровье, снижается мотивация, развивается безразличие к работе, ухудшается качество и производительность труда. Все это может отразиться не только на судьбе самого сотрудника МЧС, но и на жизни и здоровье людей, с которыми контактируют сотрудники в силу служебных обязанностей.

Профессиональное выгорание, таким образом, связано с напряжением, резистентностью, истощением (эмоциональная и личностная дезорганизация), профессиональной мотивацией и психической отстраненностью в профессиональной деятельности [3–5; 7].

Индивидуально-типологические особенности сотрудников вносят свой вклад в развитие профессионального выгорания. Под индивидуально-психологическими особенностями понимаются устойчивые характеристики высшей нервной деятельности, особенности темперамента, психологические качества и особенности характера, которые присущи определенной личности и окрашивают его своеобразием и неповторимостью. Риск развития профессионального выгорания у работников МЧС, как показал анализ литературных источников, может быть обусловлен типом высшей нервной деятельности (темпераментом) и акцентуацией характера [1; 2; 7].

В связи с этим изучение взаимосвязи профессионального выгорания с индивидуально-типологическими особенностями сотрудников МЧС является актуальным, а выявление этой взаимосвязи стало целью настоящего исследования. В исследовании приняли участие 62 сотрудника центра подготовки горноспасателей – мужчины в возрасте 25–55 лет, со стажем работы от 1 года до 32 лет. В качестве методов использовались: теоретический анализ литературы, психодиа-

гностическое тестирование, математико-статистическая обработка данных (коэффициент корреляции Пирсона). Для изучения эмоционального выгорания использовали «Опросник диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Опросник диагностики профессионального «выгорания» К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой; «Опросник диагностики психического выгорания» А.А. Рукавишникова; для выявления особенностей индивидуально-типологических особенностей сотрудников – «Опросник диагностики темперамента ЕРІ» Г. Айзенка; «Опросник диагностики акцентуации характера» Г. Шмишека, К. Леонгарда.

В результате проведенного эмпирического исследования установили, что респонденты явных признаков профессионального выгорания не демонстрируют, что можно объяснить предварительным профессиональным отбором сотрудников. Отмечается высокая профессиональная мотивация обследованных респондентов, то есть продуктивность и эффективность профессиональной деятельности. Однако, незначительная часть опрошенных отмечает первичные проявления истощения (11%), личностного отдаления (7%), редукции личностных достижений (8%); выявлены проявления неудовлетворенностью собой (у 11%), психосоматические и психовегетативные нарушения как проявление напряжения (у 15%) при реализации профессиональной деятельности.

Изучение индивидуально-типологических особенностей показало, что в выборке, преобладали сотрудники, для которых характерны экстравертированность и эмоциональная устойчивость – 85% (сангвиники), в меньшей мере оказались представлены интровертированные, эмоционально устойчивые сотрудники – 15% (флегматики).

Изучение акцентуации характера показало, что у респондентов наиболее ярко были выражены такие акцентуации как гипертимный (у 70%) и демонстративный (у 47%); остальные типы акцентуации были представлены в значительно меньшей степени (рисунок 1).

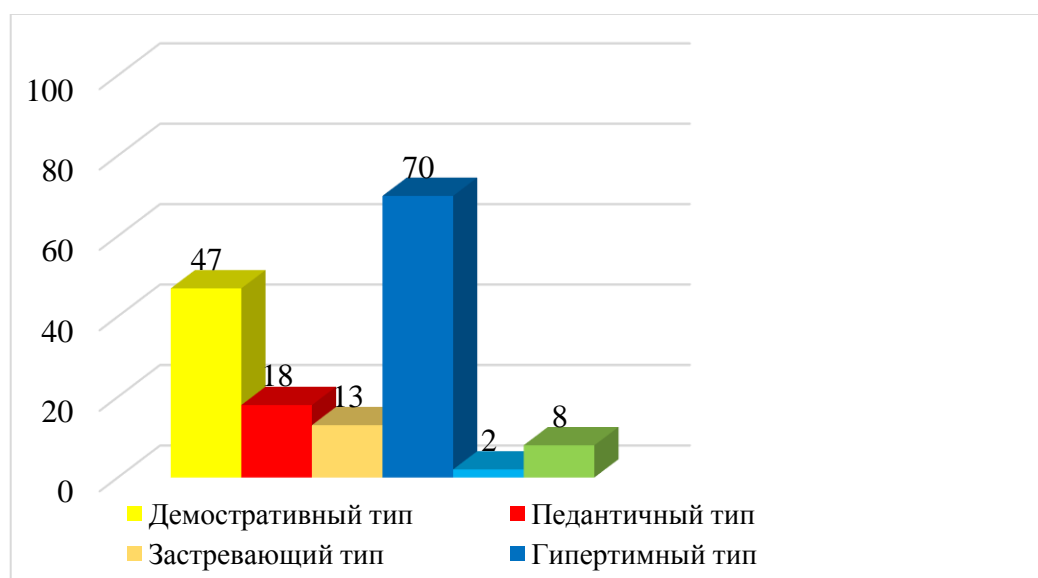


Рис. 1. Явно выраженные акцентуации характера  
опрошенных сотрудников МЧС (%)

Для анализа взаимосвязи использовали вычисление коэффициента корреляции Пирсона, критическое значение которого ( $r$ -Пирсона) составило 0,25, при  $p \leq 0,05$  и 0,33, при  $p \leq 0,01$ . Полученные результаты корреляционного анализа представлены в виде корреляционной плеяды на рисунке 2.

В ходе проведения корреляционного анализа результатов, полученных методиками «Опросник диагностики профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой), «Опросник диагностики темперамента ЕРІ» (Г. Айзенк) и «Опросник диагностики акцентуации характера» (Г. Шмишек, К. Леонгард) установили, что:

- эмоциональное истощение имеет значимую корреляционную связь с тревожным ( $r=0,25$  при  $p \leq 0,05$ ) и экзальтированными типами акцентуации характера ( $r=0,28$  при  $p \leq 0,05$ ) и значимую отрицательную обратную связь с проявлениями эмоциональной устойчивости ( $r=-0,29$  при  $p \leq 0,05$ ), то есть чем выше проявления этих типов акцентуации и ниже эмоциональная устойчивость, тем более выражен такой показатель профессионального выгорания как эмоциональное истощение;
- редукция личных достижений имеет значимую корреляционную связь с циклотимной акцентуацией характера ( $r=0,28$  при  $p \leq 0,05$ ) и значимую обратную

связь с проявлениями интроверсии ( $r=-0,25$  при  $p \leq 0,05$ ), то есть чем выше проявления циклотимной акцентуации и ниже значения интроверсии, тем выше редукция личных достижений.

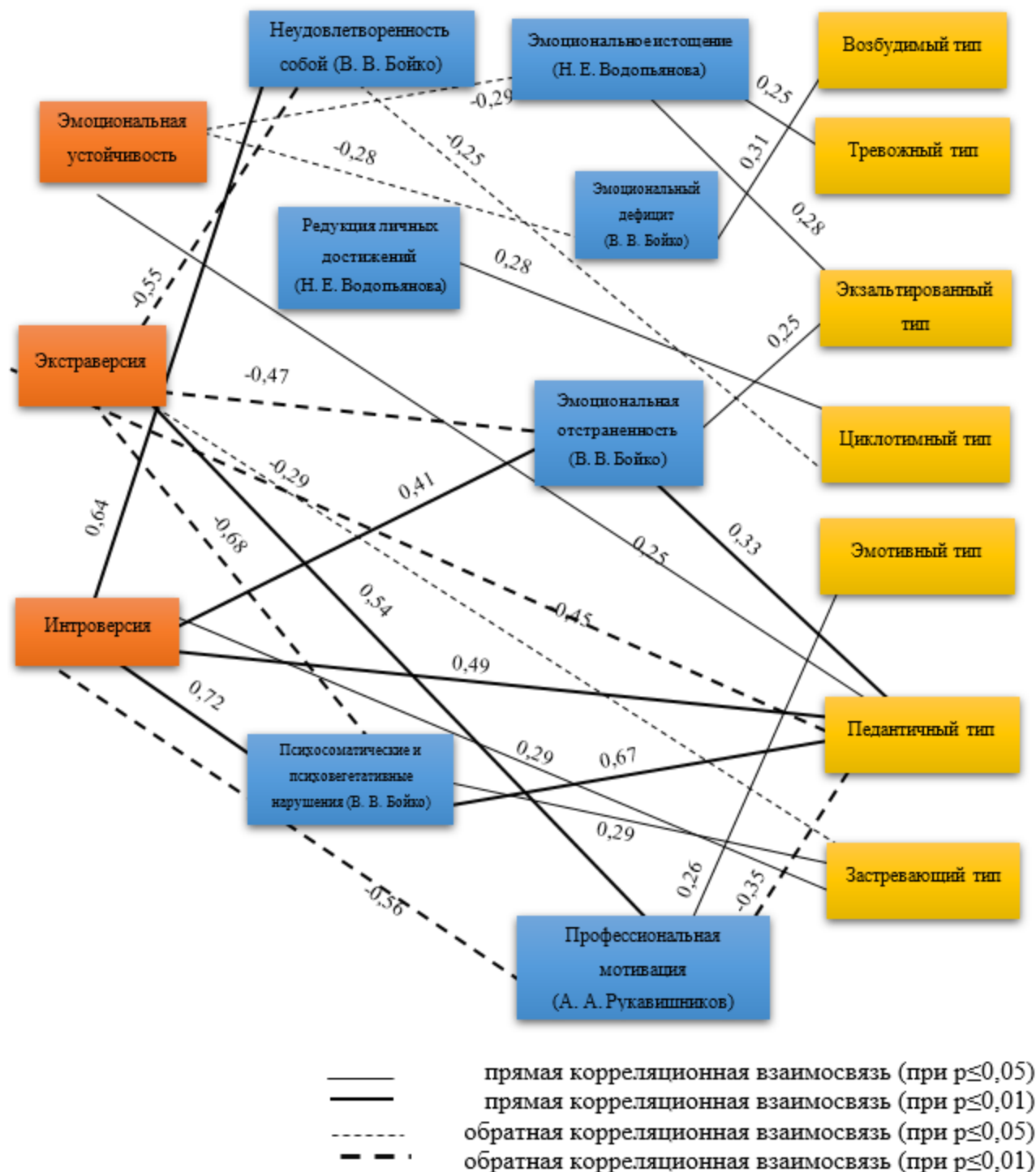


Рис. 2. Корреляционная плеяда взаимосвязи профессионального выгорания с индивидуально-типологическими особенностями сотрудников МЧС

Таким образом, при низкой эмоциональной устойчивости и индивидуальных проявлениях тревожного и экзальтированного типов акцентуации характера

будет проявляться эмоциональное истощение. Тревожный и экзальтированный типы отличаются неуверенностью и тревогой, их сильные стороны – исполнительность, дружелюбие, умение конструктивно выходить из конфликтов и находить компромиссное решение при эмоциональной устойчивости, которая выражает гибкое переключение мышления в экстремальных ситуациях. Среди респондентов было выявлено только 8% экзальтированных сотрудников, для которых вопросы повышения эмоциональной устойчивости как профилактики эмоционального истощения, могут быть актуальными.

При выраженной интроверсии флегматического типа темперамента редукция личных достижений будет незначительной. Таких сотрудников выявлено в ходе тестирования 15%.

Следовательно, возможность эмоционального выгорания сотрудников МЧС повышается при наличии экзальтированной акцентуации характера и снижается при повышении эмоциональной устойчивости и интровертированности личности (что характерно для флегматиков).

Анализ выявленных значимых корреляционных связей результатов методик «Опросник диагностики психического выгорания (А.А. Рукавишников)», «Опросник диагностики темперамента ЕРІ» (Г. Айзенк) и «Опросник диагностики акцентуации характера» (Г. Шмишек, К. Леонгард), показал, что:

– профессиональная мотивация имеет сильную прямую связь с экстраверсией ( $r=0,54$  при  $p\leq 0,01$ ) и сильную обратную связь с интроверсией ( $r=-0,56$  при  $p\leq 0,01$ ) респондентов, а также сильную обратную связь с проявлениями педантичной акцентуации характера ( $r=-0,35$  при  $p\leq 0,05$ ) и прямую связь с проявлениями эмотивной акцентуации характера ( $r=0,26$  при  $p\leq 0,05$ ), то есть чем выше экстраверсия сотрудников и проявления эмотивной акцентуации, тем выше профессиональная мотивация и, чем выше проявления интроверсии и проявления педантичной акцентуации, тем ниже профессиональная мотивация.

Согласно эмпирическим результатам исследования среди опрошенных явно преобладали сангвиники (85%), с экстравертированной направленностью лично-

сти, что согласуется с результатами высокой профессиональной мотивации. Сотрудники с педантичным типом акцентуации оказались 18% опрошенных, качественный анализ показал, что они в основном демонстрировали не высокий, а средний уровень профессиональной мотивации.

Таким образом, профессиональное выгорание у респондентов связано с педантичным типом акцентуации характера, то есть отмечается чрезмерная аккуратность, формализм, занудливость и проявлениями интроверсии, которая отражает внутреннюю направленность переживаний, склонность к погружению в собственные чувства и эмоции, сдержанность, наличие твердых убеждений и принципиальность.

Полученные в ходе корреляционного анализа значимые связи результатов исследования методиками «Опросник диагностики уровня эмоционального выгорания» (В. В. Бойко), «Опросник диагностики темперамента ЕРІ» (Г. Айзенк) и «Опросник диагностики акцентуации характера» (Г. Шмишек, К. Леонгард) показали, что:

- показатель эмоционального выгорания – неудовлетворенность собой имеет значимую обратную связь с циклотимной акцентуацией характера;

- ( $r=-0,25$  при  $p\leq 0,05$ ) и сильные корреляционные связи с проявлениями экстраверсии-интроверсии: обратную с экстраверсией ( $r=-0,55$  при  $p\leq 0,01$ ) и прямую с интроверсией ( $r=0,64$  при  $p\leq 0,01$ ), то есть чем выше проявления циклотимной акцентуации, экстравертированности, тем ниже проявления неудовлетворенности собой;

- эмоциональный дефицит, как показатель профессионального выгорания, имеет прямую значимую связь с возбудимым типом акцентуации характера ( $r=0,31$  при  $p\leq 0,05$ ) и обратную значимую связь с эмоциональной устойчивостью ( $r=-0,28$  при  $p\leq 0,05$ ), то есть чем выше проявления возбудимой акцентуации характера и ниже проявления эмоциональной устойчивости, тем выше эмоциональный дефицит характерен для обследованных сотрудников;



– эмоциональная отстраненность, как проявление профессионального выгорания, имеет прямые значимые связи с такими акцентуациями характера как педантичный ( $r=0,33$  при  $p \leq 0,05$ ) и экзальтированный ( $r=0,25$  при  $p \leq 0,05$ ) типы, а также сильную связь с экстраверсией-интроверсией: прямая с интроверсией ( $r=0,41$  при  $p \leq 0,01$ ) и обратная с экстраверсией ( $r=-0,47$  при  $p \leq 0,01$ ), то есть чем выше проявления педантичного или экзальтированного типа характера, проявления интроверсии, тем выше эмоциональная отстраненность сотрудника МЧС;

– психосоматические и психовегетативные нарушения, как показатель профессионального выгорания, имеют сильную прямую связь с педантичным типом акцентуации ( $r=0,67$  при  $p \leq 0,01$ ) и прямую связь с застревающим типом ( $r=0,29$  при  $p \leq 0,05$ ); а также сильные значимые связи с экстраверсией-интроверсией: прямую с интроверсией ( $r=0,72$  при  $p \leq 0,01$ ) и обратную с экстраверсией ( $r=-0,68$  при  $p \leq 0,01$ ), то есть чем сильнее проявления педантической и застревающей акцентуаций, интроверсии, тем сильнее проявления психосоматических и психовегетативных нарушений, как показателя профессионального выгорания.

Итак, профессиональное выгорание обследованных сотрудников МЧС связано с проявлением таких типов акцентуации как педантичный, застревающий и экзальтированный тип, а также с проявлением интроверсии, низкой эмоциональной устойчивостью.

Каждый сотрудник в экстремальной ситуации обладает конкретным набором характеристик. Корреляционный анализ свидетельствует о взаимосвязи показателей профессионального (эмоционального, психического) выгорания с индивидуально-типологическими особенностями сотрудников МЧС: проявлениями темперамента (эмоциональной устойчивостью, экстраверсии-интроверсии) и акцентуаций характера (педантичный, застревающий, экзальтированный, возбудимый, циклотимный, эмотивный, тревожный). Однако, благодаря предварительному профессиональному отбору, среди респондентов преобладали сангвиники, с такими типами акцентуаций как гипертимный и демонстративный; в не-

значительной степени были представлены флегматики и акцентуации характера – педантичный, застревающий, экзальтированный, что и обусловило низкие показатели профессионального выгорания респондентов.

### ***Список литературы***

1. Авдиенко Г.Ю. Психологическое обеспечение служебной деятельности [Текст] / Г.Ю. Авдиенко. – М.: Юрайт, 2021. – 630 с.
2. Авдиенко Г.Ю. Дифференциальная психология [Текст] / Г.Ю. Авдиенко. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2021. – 178 с.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [Текст] / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
4. Водопьянова Н.Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание [Текст]: учебное пособие для вузов / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2020. – 299 с.
5. Личко А.Е. Психопатия и акцентуация характера у подростков [Текст] / А.Е. Личко. – СПб.: Питер, 2020. – 304 с.
6. Рукавишников А.А. Определение психического выгорания / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов // Социально-психологическая диагностика развития личности. – М.: Институт психотерапии, 2002. – С. 357–360 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [vsetesti.ru/173/](http://vsetesti.ru/173/) (дата обращения: 10.01.2021).
7. Maslach C. Burnout inventory manual / C. Maslach, S. E. Jackson // Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. – 1986. – P. 1–17. URL: [www.scirp.org/\(S\(i43dyn45teexjx455qlt3d2q\)\)/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=757447](http://www.scirp.org/(S(i43dyn45teexjx455qlt3d2q))/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferenceID=757447) (дата обращения: 10.01.2021).