

**Тыртышнова Арина Игоревна**

студентка

**Вержицкая Елена Николаевна**

канд. психол. наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический

институт ФГБОУ ВО «Кемеровский

государственный университет»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

## **СВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ СОТРУДНИКОВ МЧС**

*Аннотация:* в статье рассматривается наличие возможной взаимосвязи явлений стрессоустойчивости и саморегуляции с эмоциональным выгоранием сотрудников МЧС. В работе изложены материалы о понятиях стрессоустойчивости, саморегуляции, синдроме эмоционального выгорания, а также представлены эмпирические результаты взаимосвязи изучаемых явлений.

*Ключевые слова:* стрессоустойчивость, саморегуляция, эмоциональное выгорание.

Проблема изучения эмоционального выгорания сотрудников МЧС является актуальной благодаря стрессогенному характеру их профессиональной деятельности. Сотрудники МЧС ежедневно выполняют сложную работу, рискуя своей жизнью. Данные факторы создают условия для возникновения напряженности, нарушения эмоционального равновесия, высокого уровня стресса, что негативно сказывается на выполнении служебных задач, оказывают отрицательное влияние на организм сотрудника и приводят к эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание, как психологическое явление, начало изучаться относительно недавно. Данное понятие имеет множество значений, множество ученых занимались его изучением. Так, по мнению А. А. Рукавишникова, эмоциональное выгорание представляет собой динамический процесс, возни-

кающий поэтапно, в котором присутствуют три фазы стресса: нервное напряжение, резистенция и истощение [3]. Ученый рассматривает выгорание как устойчивое, прогрессирующее, негативно окрашенное психологическое явление, которое характеризуется психоэмоциональным истощением, а также А. А. Рукавишников в своих трудах выделяет следующие составляющие эмоционального выгорания: психоэмоциональное истощение; личностное отдаление; профессиональная мотивация.

В свою очередь В. Бойко рассматривает эмоциональное выгорание как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [2].

Изучая проблему эмоционального выгорания, многочисленные зарубежные и отечественные исследования подтверждают, что у его истоков находится профессиональный стресс. Своей популяризации термин «эмоциональное выгорание» обязан, прежде всего, трудам Г. Селье, в которых всеобъемлемо раскрыта концепция стресса. Он утверждал, что эмоциональное выгорание является одной из разновидностей стресса и определял стресс как органическое, физиологическое, нервно-психическое расстройство, вызванное раздражающими факторами [5].

В свою очередь американские врачи Т. Холмс и Р. Раге, разработавшие опросник, который пользуют для оценки стрессоустойчивости, определяли данное явление как способность выдерживать большие психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для психики и всего организма [4].

Таким образом, со стрессоустойчивостью отождествляют эмоциональную устойчивость и способность контроля эмоций, способность переносить большие нагрузки, эффективно решать задачи в экстремальных ситуациях и управлять состоянием эмоционального возбуждения в процессе выполнения сложных заданий. Ключевым аспектом является стабильность эмоциональных переживаний и ориентация на положительный исход, что обеспечивается комплекс-

ным взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов личности.

В свою очередь саморегуляция выполняет роль универсального механизма, с помощью которого индивид может противостоять стрессу, осознанно использовать разнообразные приемы и технологии, помогающие нормализовать эмоциональное состояние [1]. В. И. Моросанова понимает под саморегуляцией системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей.

В рамках профессиональной деятельности МЧС, спасатели должны обладать рядом личностных качеств, таких как психологическая устойчивость, выносливость, дисциплинированность, собранность, умение работать в команде, принятие решений и ответственность за них, а также склонность к разумному риску и желание помогать людям в общем [6].

По нашему мнению, причиной эмоционального выгорания сотрудников МЧС является низкий уровень стрессоустойчивости и саморегуляции. Стрессоустойчивость личности играет ключевую роль в формировании уровня эмоционального выгорания и проявляется в способности контролировать свои эмоции, адаптироваться к стрессовым ситуациям и эффективно выполнять профессиональные задачи. Поэтому развитие стрессоустойчивости и саморегуляции является важным фактором для предотвращения эмоционального выгорания сотрудников МЧС.

Для подтверждения гипотезы исследования о существовании связи стрессоустойчивости и саморегуляции с эмоциональным выгоранием у сотрудников МЧС, а именно: чем выше показатели стрессоустойчивости и саморегуляции, тем ниже показатели эмоционального выгорания, была проведена психологическая диагностика сотрудников МЧС. В исследовании приняло участие 42 сотрудника МЧС в возрасте от 21 до 44 лет, где все респонденты являлись мужчинами.

Психодиагностическое тестирование для исследования проводилось с помощью таких методик, как: «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98» В. И. Моросановой; «Оценочная шкала стрессовых событий» Т. Холмса, Р. Раге; «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н. П. Фетискина, В. В. Козлова; «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко; «Определение психического выгорания» А. А. Рукавишников.

Результаты использования методики «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко, представлены на рисунке 1.

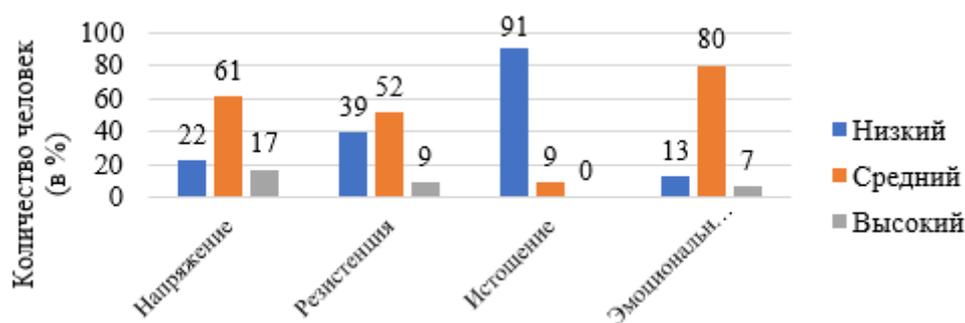


Рис. 1. Распределение сотрудников МЧС по уровням показателей эмоционального выгорания по методике В. В. Бойко, %

По общему показателю эмоционального выгорания преобладающее количество человек обладают средним уровнем, меньше служащих обладают низким уровнем, меньше всего обследуемых обладают высоким уровнем рассматриваемого явления. Высокий уровень эмоционального выгорания характерен для служащих, проявляющих отстранённость от межличностного взаимодействия, в их поведении наблюдается грубость, неадекватность эмоциональных реакций относительно ситуации, чувство апатии, тревоги. Средний уровень характерен для лиц, которые начинают испытывать снижение эмоционального тонуса, в некоторых случаях, особенно стрессовых, проявлять отстранённость и беспокойство, но в целом они сохраняют удовлетворительную работоспособность. Низкий уровень характерен для сотрудников, не проявляющих тревоги и апатию, активных при межличностном взаимодействии, полных эмоционального тонуса.

Результаты, полученные при использовании методики «Определение психического выгорания» А. А. Рукавишникова, представлены на рисунке 2.

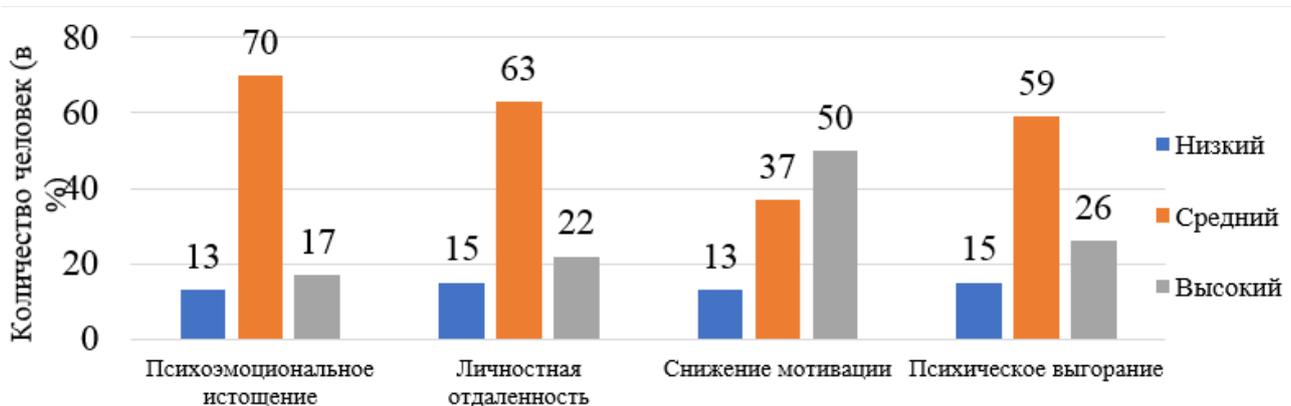


Рис. 2. Распределение сотрудников МЧС по уровням, составляющих психического выгорания по методике А. А. Рукавишникова, %

По общему показателю психического выгорания больше всего обследуемых обладают средним уровнем, для меньшего количества служащих характерно иметь высокий уровень, и низким уровнем обладает самый маленький процент выборки. Высокий уровень психического выгорания отражает упадок сил, деструктивные проявления в поведении и эмоциях, снижение активного межличностного взаимодействия, неадекватной оценке себя и окружающих, неудовлетворенность работой. Средний уровень характеризуется временным упадком сил, проявлением деструктивных реакций после переживания интенсивного стресса, но также активным восстановлением психики после отдыха. Низкий уровень характерен для сотрудников, обладающих полным запасом сил, дружелюбием, адекватной оценкой себя и окружающих.

В ходе исследования была реализована психодиагностика стрессоустойчивости сотрудников МЧС. Результаты, полученные методикой «Оценочная шкала стрессовых событий» Т. Холмс, Р. Раге, представлены на рисунке 3.

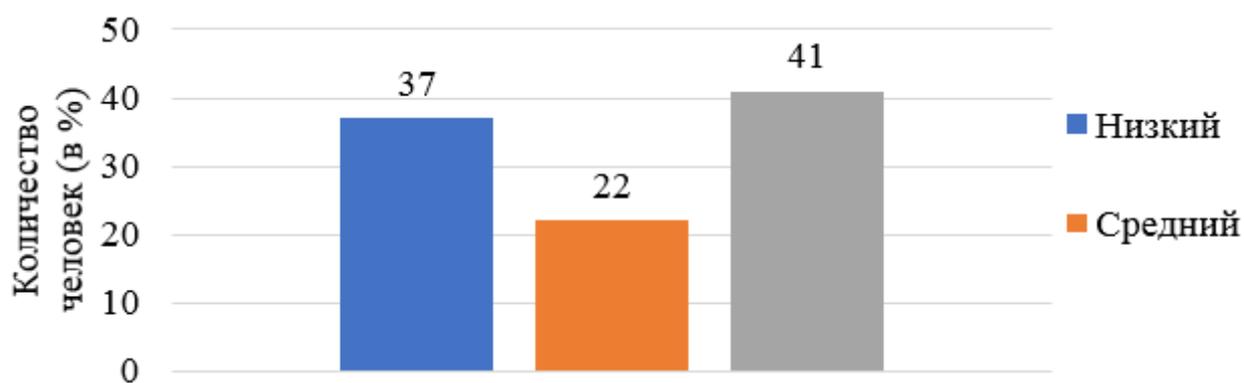


Рис. 3. Распределение сотрудников МЧС по уровням оценочной шкалы стрессовых событий Т. Холмс, Р. Раге, %

Из представленных на рисунке 3 данных видно, что преобладающее количество сотрудников МЧС имеют высокую оценку стрессовых событий, меньше обследуемых продемонстрировали средний уровень оценки стрессовых ситуаций, оставшаяся часть респондентов характеризуются низким уровнем. Для сотрудников МЧС, продемонстрировавших высокий уровень оценки стрессовых событий, характерна низкая стрессоустойчивость, в настоящий жизненный период они переживают интенсивные трудности, обуславливающие наличие стресса, они проявляют сниженную работоспособность, обеспокоенность, напряженность. Демонстрируют утомление, негативизм и раздражительность по отношению к окружающим. Профессиональные трудности такие сотрудники переживают с трудом. Средний уровень оценки стрессовых событий обуславливает наличие определенных трудностей в жизни, а именно частных вопросов, вызывающих стресс у сотрудника. В целом, работоспособность таких респондентов находится на удовлетворительном уровне, но для повышения качества работы им необходим отдых. Низкий уровень оценки стрессовых событий характеризует высокую стрессоустойчивость служащих, они адекватно оценивают трудности в своей жизни, успешно преодолевают их. Такие обследуемые обладают высоким уровнем работоспособности, успешно справляются с поставленными задачами и эффективно взаимодействуют с окружающими людьми.

Результаты, полученные с применением методики «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, изображены на рисунке 4.

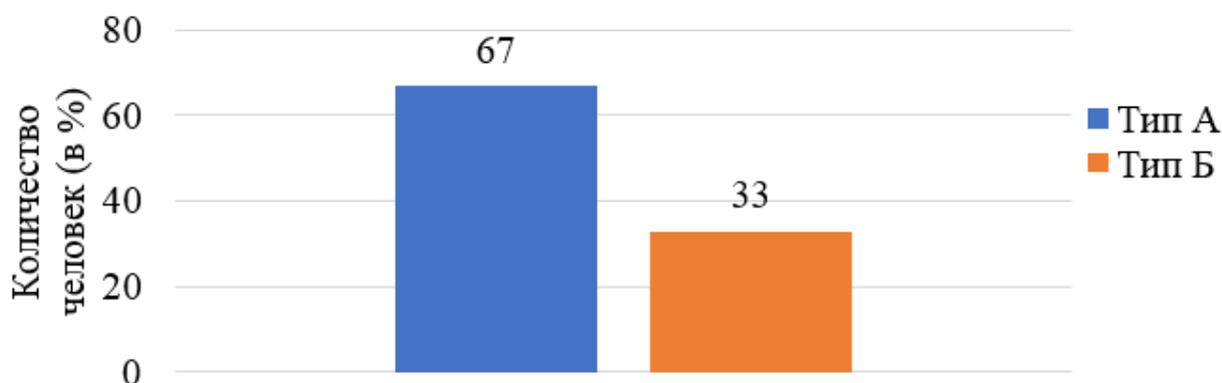


Рис. 4. Распределение сотрудников МЧС по типам стрессоустойчивости по методике Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, %

Изображенные на рисунке 4 данные отражают преобладание среди сотрудников МЧС лиц, характеризующимися типом стрессоустойчивости «А» – низкой стрессоустойчивостью. Меньше респондентов обладают типом стрессоустойчивости «Б» – высокой стрессоустойчивостью.

Для служащих МЧС, обладающих типом стрессоустойчивости «А» характерно проявлять напряженность, неудовлетворенность собой, агрессию по отношению к окружающим по причине отсутствия эффективного совладания с трудностями. Такие сотрудники характеризуются неустойчивостью реакций, обладают сниженной стрессоустойчивостью. С другой стороны, они целеустремлены и настойчивы, активны в деятельности.

Обладание типом стрессоустойчивости «Б», характеризует обследуемых как рациональных самостоятельных людей, они всегда анализируют трудности и результаты совладания с ними, могут определить оптимальные пути их преодоления. Такие служащие проявляют высокую стрессоустойчивость, могут сохранять эффективность работоспособности даже при высоком напряжении.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы исследования была проведена диагностика саморегуляции сотрудников МЧС. Результаты приме-

нения методики «Стиль саморегуляции поведения – ССП-98», В. И. Моросанова, изображен на рисунке 5.

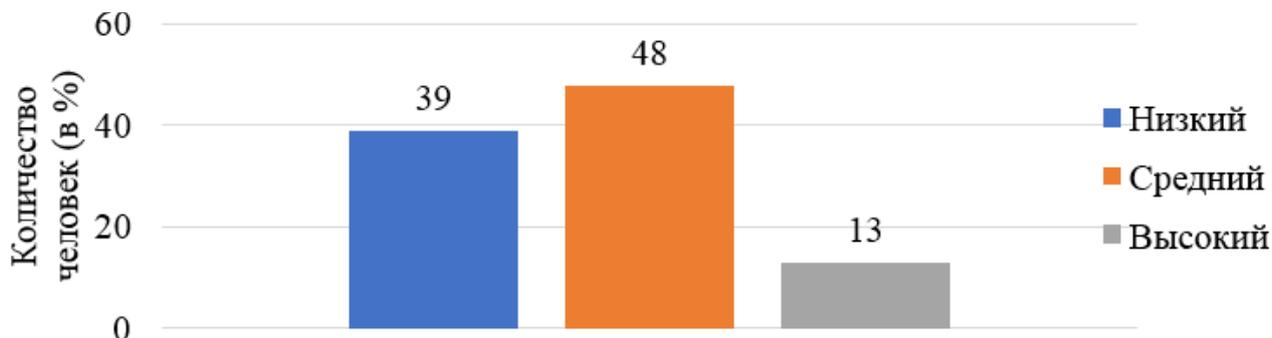


Рис. 5. Распределение сотрудников МЧС по уровням общего показателя саморегуляции по методике В. И. Моросановой, %

Из представленных на рисунке 5 данных видно, что больше всего сотрудников МЧС характеризуются средним уровнем саморегуляции, меньше респондентов продемонстрировали обладание низким уровнем и оставшаяся часть сотрудников обладают высоким уровнем саморегуляции. Для той части испытуемых, продемонстрировавших высокий уровень саморегуляции, характерно проявлять осознанность и взаимосвязанность в регуляции своих действий, они самостоятельны, гибко и адекватно реагируют на изменение условий, целеустремлены и настойчивы, уверенно чувствуют себя в незнакомой обстановке, рационально оценивают себя, свои возможности. Средний уровень саморегуляции отражает наличие трудностей в регуляции своих действий, в постановке целей и гибкости смены поведенческих программ. В целом такие сотрудники сохраняют оптимальный уровень саморегуляции для достижения поставленных целей, но также быстро могут потерять контроль. Низкий уровень свойственен для лиц, у которых потребность в осознанном планировании и программировании своего поведения не сформирована, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей, они могут проявлять неадекватность оценки себя и выполняемых действий.

В процессе анализа взаимосвязи стрессоустойчивости и саморегуляции с эмоциональным выгоранием сотрудников МЧС был использован такой метод математической обработки данных, как коэффициент корреляции Пирсона.

В процессе корреляционного анализа мы выявили статистически значимые связи между стрессоустойчивостью и саморегуляцией с эмоциональным выгоранием сотрудников МЧС. На основе сравнения полученных эмпирических значений с критическими ( $r_{кр} = 0,29$ , при  $p \leq 0,05$ ;  $r_{кр} = 0,38$ , при  $p \leq 0,01$ ) мы можем сделать выводы. Результаты использования метод математической обработки данных отражены в виде корреляционной плеяды на рисунке 6.

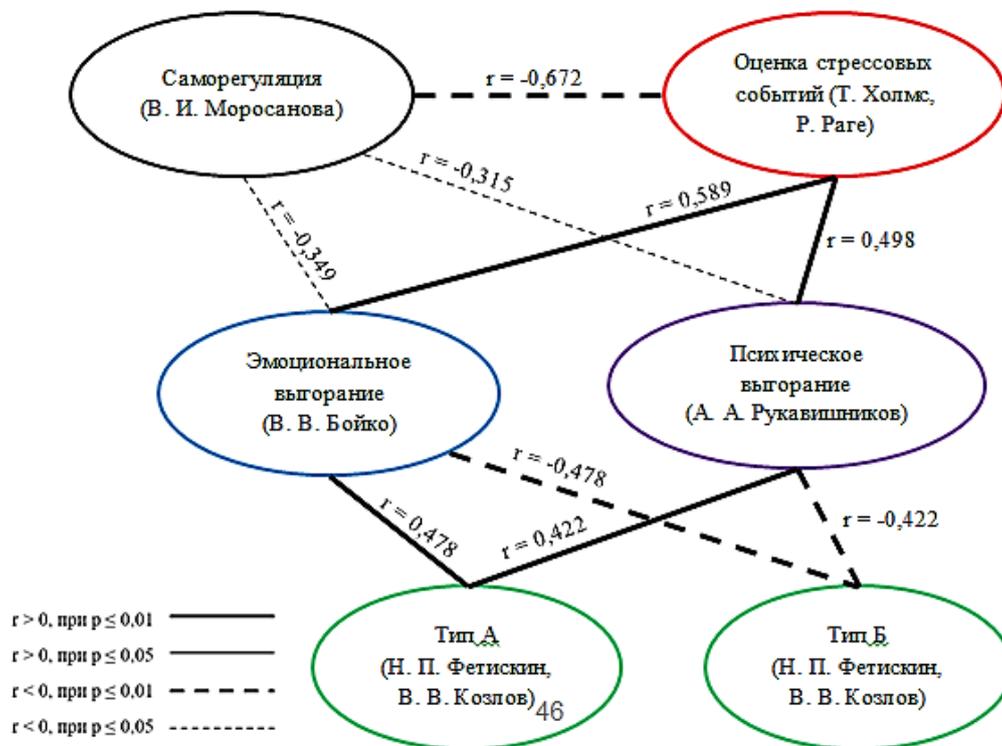


Рис. 6. Корреляционная плеяда взаимосвязи стрессоустойчивости и саморегуляции с эмоциональным выгоранием сотрудников МЧС

Была обнаружена тесная обратная связь между саморегуляцией по методике В. И. Моросановой и оценкой стрессовых событий по методике Т. Холмс, Р. Раге ( $r = -0,672$ ;  $p \leq 0,01$ ). Чем выше саморегуляция, тем ниже оценка стрессовых событий и тем выше стрессоустойчивость. Полученный результат может обосновываться наличием у сотрудников МЧС четкой и детальной программы

действия при выполнении деятельности, которая может подвергаться оперативному внесению корректировок, сотрудники осознанно подходят к управлению своими реакциями и оценке различных ситуаций, что обуславливает снижение значимости для них различных стрессовых событий в достижении поставленных целей и выполнении профессиональных задач.

Имеется обратная взаимосвязь между саморегуляцией по методике В. И. Моросановой и эмоциональным выгоранием по методике В. В. Бойко ( $r = -0,349$ ;  $p \leq 0,05$ ) и психическим выгоранием по методике А. А. Рукавишникова ( $r = -0,315$ ;  $p \leq 0,05$ ). Чем выше саморегуляция, тем ниже эмоциональное выгорание. Полученный результат может быть объяснен осознанным контролем своих действий, эмоциональных и поведенческих проявлений в поведении, оценкой своих внутренних состояний, что способствует их корректировке адекватно ситуации. На этой основе служащие МЧС способны мобилизовать свои эмоциональные ресурсы для преодоления трудностей в профессиональной сфере, выстраивают эффективную стратегию межличностного взаимодействия с другими людьми.

Имеется тесная прямая взаимосвязь между типом стрессоустойчивости «А» по методике Н. П. Фетискина, В. В. Козлова, и эмоциональным выгоранием по методике В. В. Бойко ( $r = 0,478$ ;  $p \leq 0,01$ ) и психическим выгоранием по методике А. А. Рукавишникова ( $r = 0,422$ ;  $p \leq 0,01$ ). Чем выше тип стрессоустойчивости «А», свидетельствующий о низкой стрессоустойчивости, тем выше эмоциональное выгорание. Данный результат может обосновываться тем, что сотрудники МЧС с низкой стрессоустойчивостью с трудом справляются со стрессовыми ситуациями, проявляют агрессию, истощение, отстраняются от контактов с окружающими.

Имеется обратная взаимосвязь между типом стрессоустойчивости «Б» по методике Н. П. Фетискина, В. В. Козлова и эмоциональным выгоранием по методике В. В. Бойко ( $r = -0,478$ ;  $p \leq 0,01$ ) и психическим выгоранием по методике А. А. Рукавишникова ( $r = -0,422$ ;  $p \leq 0,01$ ). Чем выше тип стрессоустойчивости «Б», свидетельствующий о высокой стрессоустойчивости, тем ниже эмоци-

ональное выгорание. Предположительно, такой результат обосновывается формированием сотрудниками МЧС рациональных путей разрешения трудностей, возможные неприятности и стрессовые события они подвергают анализу, разрабатывают точный план действий и регулируют эмоциональные реакции, что обуславливает их стрессоустойчивость.

В процессе корреляционного анализа были выявлены статистически значимые связи между стрессоустойчивостью и саморегуляцией с эмоциональным выгоранием сотрудников МЧС. Чем выше саморегуляция, тем выше стрессоустойчивость, ниже оценка стрессовых событий и эмоциональное выгорание. Чем выше стрессоустойчивость, тем ниже эмоциональное выгорание. Таким образом, гипотеза нашего исследования полностью подтвердилась.

### *Список литературы*

1. Александрова Н.П. Эмоциональный интеллект как фактор регуляции педагогической деятельности / Н.П. Александрова // Вестн. Моск. гос. академии делового администрирования. – 2012. -№6. – С. 244–250.
2. Бойко В.В. Диагностика уровня эмоционального выгорания / В.В. Бойко // Академия последипломного образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Boiko\\_diagnostika.pdf](http://new.academy.edu.by/files/documents/VRVUO/Boiko_diagnostika.pdf) (дата обращения: 11.04.2023).
3. Долгова В.И. Психолого-педагогическая коррекция эмоционального выгорания воспитателей ДОУ / В.И. Долгова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – С. 222–231.
4. Зарипова Т.В. Повышение стрессоустойчивости личности средствами телесно-ориентированного тренинга / Т.В. Зарипова // Мир Науки. Научный интернет журнал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/57PDMN616.pdf> (дата обращения: 01.04.2023).
5. Куулар Ш.В. Физиология стресса: учебно-методическое пособие / сост. Ш.В. Куулар, У.В. Доржу, С.К. Сарыг. – Кызыл: ТувГУ, 2018. – 89 с.
6. Профессия спасатель // МЧС России : [сайт]. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://17.mchs.gov.ru/deyatelnost/poleznaya->

informaciya/dopolnitelnye-stranicy/god-kultury-bezopasnosti/sekrety-professiy/professiya-spasatel (дата обращения: 12.03.2023).