

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В. П. Астафьева)
Институт социально-гуманитарных технологий
Кафедра специальной психологии

Прокудина Марина Юрьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ**

Направление подготовки: 37.04.01 Психологическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы

Психологическое консультирование и психотерапия

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой

канд. пед. наук, доцент Черенева Е.А.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент Н.Ю. Верхотурова

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

04.12.23

(дата, подпись)

Обучающийся М.Ю. Прокудина

(фамилия, инициалы)

04.12.2023

(дата, подпись)

Красноярск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава I. Теоретический анализ литературы по проблеме исследования эмоционального выгорания спасателей.....	10
1.1. Эмоциональное выгорание как проблема исследования в современной психологии.....	10
1.2. Особенности профессиональной деятельности и личностных качеств специалистов, занимающихся спасением в чрезвычайных ситуациях	19
1.3. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики эмоционального выгорания спасателей	26
Выводы по первой главе	32
Глава II. Экспериментальное изучение особенностей эмоционального выгорания спасателей	35
2.1. Модель, методы и организация исследования.....	35
2.2. Особенности эмоционального выгорания спасателей	43
Выводы по второй главе.....	60
Глава III. Программа психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей	61
3.1. Психологические условия профилактики эмоционального выгорания спасателей в системе МЧС.....	63
3.2. Основные направления, этапы и методы профилактики эмоционального выгорания спасателей	72
3.3. Анализ эффективности реализации программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей	79
Выводы по третьей главе.....	84
Заключение	87
Библиография	91
Приложение	103

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В последние годы исследование эмоционального выгорания специалистов экстремального профиля профессиональной деятельности является не только актуальным, но и одним из приоритетных направлений работы психологических служб, центров помощи, а также психологов, занимающихся управлением персонала.

Изучение данного направления в психологическом исследовании важно тем, что уровень психоэмоциональной нагрузки, который ежедневно испытывают спасатели, оказывающие помощь людям в условиях чрезвычайных ситуаций, связанных с большим риском для жизни и здоровья не только себя, но и окружающих, провоцирует у сотрудников спасательных служб эмоциональное опустошение. Также специалисты экстремального профиля находятся в процессе постоянной коммуникации с разными людьми (потерпевшие, сотрудники других служб, коллеги и др.), им необходимо быть максимально сосредоточенными, включёнными во взаимодействие. Им важно не только самим сохранять эмоциональное спокойствие, но и в сложных стрессовых ситуациях суметь взять под контроль острые реактивные реакции других людей. Это неминуемо вызывает снижение личной эффективности специалиста, порождает профессиональное выгорание, и как следствие, может привести не только к психосоматическим проявлениям, но и к психическим расстройствам.

В настоящее время проблемой профилактики эмоционального выгорания в психологии экстремальных ситуаций занимаются психологи Региональных подразделений Гражданской обороны (далее ГО) России. Главная задача таких подразделений – психологическое сопровождение деятельности сотрудников ГО: спасателей, пожарных, диспетчеров, оперативных дежурных и др. Речь идёт об отборе кандидатов на должности, их психологическая подготовка, возможная профилактика психологического здоровья и благополучия, разрешение трудностей, связанных с выполнением

профессиональных обязанностей. Психологи Региональных подразделений ГО России сотрудничают с психологической службой МЧС России, которые привлекают региональных психологов к выездам на ЧС и обеспечивают учебно-методическими пособиями, тем самым оказывая поддержку по работе со специалистами служб экстренного реагирования: спасательные формирования, пожарные части, диспетчерские службы.

Во многих научных трудах психологов развитие синдрома эмоционального выгорания сотрудников связывают с наличием эмоциональной устойчивости личности. Именно она способствует поддержанию психологического здоровья и не допускает появления отрицательных эмоциональных проявлений. Эмоциональная устойчивость – это совокупность свойств психики, которая позволяет эффективно действовать при влиянии негативных стрессовых факторов. Эмоциональная устойчивость это важное качество личности для специалистов экстремальной сферы, которые большую часть времени находятся в психотравмирующих ситуациях. Эмоциональное выгорание связано с другими особенностями личности такими как стрессоустойчивость, тревожность, общительность, подчиненность, подозрительность.

Таким образом, работа сотрудников экстремальных служб, относится к виду профессий с высокой моральной ответственностью за здоровье и жизнь отдельных людей и общества в целом. Непрерывные стрессы, в которых они находятся при общении с людьми, постоянное нахождение в проблемах людей, эмоциональная незащищенность и другие психологические причины оказывают отрицательное влияние на самочувствие спасателей. Здесь важна психологическая поддержка специалистов-психологов региональных спасательных формирований. Которые в период своей деятельности обучают спасателей методам и приемам борьбы с острыми стрессовыми реакциями, методам саморегуляции психического состояния, а также проводят психологические консультации с целью проработки тревожных состояний,

посттравматических стрессовых расстройств и эмоционального выгорания в том числе.

С позиции обоснования актуальности изучаемого вопроса были выявлены следующие противоречия между:

- потребностью в эффективном профессионально-психологическом сопровождении деятельности спасателей и недостаточной теоретической базой, практических разработок профилактической работы с эмоциональным выгоранием;

- высоким потенциалом профилактических методов (арт-терапия, ролевая игра, приемы саморегуляции и др.) и их недостаточном использовании в психологической работе со специалистами экстремальных профессий;

- потребностью спасателей в психологической поддержке при выявлении у них синдрома эмоционального выгорания и отсутствием возможности оказания им своевременной помощи.

Сформулированные противоречия позволили определить **проблему исследования**, заключающуюся в разработке программы психологической профилактики эмоционального выгорания, возникающего в профессиональной деятельности спасателей.

Объект исследования: эмоциональное выгорание спасателей.

Предмет исследования: программа психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей.

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что именно такие личностные качества как замкнутость, подчиненность, подозрительность, эмоциональная напряженность и являются индивидуально-личностными особенностями, позволяющими купировать синдром эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности спасателей.

Разработанная нами программа психологической профилактики эмоционального выгорания позволит нам повысить уровень эмоциональной

устойчивости личности спасателей и тем самым снизит уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спасателей.

Цель исследования: изучить особенности эмоционального выгорания спасателей; разработать программу психологической профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности изучаемого контингента.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были выделены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа общей и специальной психологической литературы по проблеме исследования определить ее современное состояние;
2. Выявить особенности эмоционального выгорания спасателей, проанализировать полученные результаты;
3. Разработать и научно обосновать программу психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей и выявить ее эффективность.

Для реализации цели и поставленных задач, проверки гипотез были использованы следующие **методы исследования:**

1. Теоретические методы: анализ психологической литературы и научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Эмпирические методы: изучение психологической документации на спасателей, беседа, наблюдение, тестирование, анкетирование. Экспериментальные методы – констатирующий, формирующий и контрольный эксперимент.
3. В исследование включены методы количественной и качественной обработки данных, в том числе, методы статистической обработки данных (критерий Колмогорова-Смирнова, критерий Спирмена). Интерпретационные методы обработки результатов исследования.

В процессе исследования мы использовали следующие психодиагностические методики исследования. Для изучения феномена эмоционального выгорания спасателей нами была использована методика

«диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко. Анкета «Прогноз – 2» (Ю.В. Рыбников) позволила определить уровень нервно-психической устойчивости, а также отдельные признаки личностных нарушений. «16-факторный личностный опросник» Р.Б. Кеттелла (форма С) помог в определении наиболее выраженных у респондента черт личности.

Теоретической и методологической основой исследования являются положения отечественной и зарубежной психологии: принцип детерминизма, понимаемый как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их условий и факторов (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); принцип системности изучения личности и деятельности (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов); деятельностный подход к изучению личности (А.Н. Леонтьев); теоретические исследования по проблеме эмоциональной (психологической) устойчивости (В.И. Долгова, А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко); синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении (В.В. Бойко); синдром выгорания: диагностика и профилактика (Н.Е. Водопьянова); модель изучения выгорания К. Маслач и С. Джексон; концепция изучения выгорания В.Е. Орел; синдром психического выгорания (Н.В. Мальцева; К. Чернисс, Э. Пайнс, Е. Хартман и Б. Пелман, К. Кондо, Фрейденберг).

Организация исследования: Исследование проводилось на базе ГКУ РБ «Центр по гражданской обороне, защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций» г. Улан-Удэ. В эксперименте приняло участие 60 спасателей.

Этапы проведения исследования; Исследование проводилось в несколько этапов в период с 2021 по 2023 г.:

Подготовительный этап (сентябрь 2021 – ноябрь 2021). На данном этапе проходило изучение и анализ общей, специальной психологической литературы по проблеме исследования, определение её современного состояния. Формулирование проблемы, гипотезы, объекта, предмета, цели и

задач экспериментального исследования. Подбор психодиагностического инструментария по проблеме исследования.

Констатирующий этап (ноябрь 2021 – май 2022). Реализация констатирующего эксперимента с последующим количественным и качественным анализом полученных данных по изучению особенностей эмоционального выгорания спасателей.

Формирующий этап (июнь 2022 – октябрь 2022) Разработка и реализация программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей.

Контрольный этап (октябрь 2022 – сентябрь 2023) включал в себя обработку результатов формирующего эксперимента, анализ полученных результатов и проверка эффективности программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей. Обобщение и сравнение полученных результатов.

Научная новизна исследования:

– Разработана модель исследования, которая включает в себя компоненты, параметры, этапы, критерии и индикаторы оценки уровня сформированности эмоционального выгорания у спасателей;

– Разработана и реализована анкета для спасателей по оценке эффективности программы профилактики эмоционального выгорания спасателей.

– Разработана программа психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей.

– Собраны и систематизированы экспериментальные данные, обобщающие индивидуальные особенности эмоционального выгорания и эмоциональной устойчивости спасателей, в результате реализации психологической программы профилактики эмоционального выгорания спасателей.

Теоретическая значимость исследования: Заключается в том, что полученные в процессе экспериментального исследования результаты позволяют расширить и углубить современные научные представления об особенностях эмоционального выгорания спасателей.

Практическая значимость исследования: Представленные в работе диагностические и психопрофилактические материалы, раскрывающие особенности эмоционального выгорания спасателей, могут использоваться психологами при профотборе и психологическом сопровождении профессиональной деятельности специалистов экстремальных профессий (структура МВД и МЧС). Представленные в программе упражнения и задания по формированию эмоциональной устойчивости, и профилактике эмоционального выгорания могут быть использованы в работе практикующих психологов, HR-специалистов.

Апробация и внедрение результатов исследования:

1. Прокудина М.Ю., Верхотурова Н.Ю. К проблеме изучения феномена эмоционального выгорания спасателей // Наука и социум. Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск, 2023. – С. 189–202.

2. Прокудина М.Ю., Верхотурова Н.Ю. Личностные особенности спасателей с эмоциональным выгоранием // Наука и социум. Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Новосибирск, 2023. – С. 174–189.

Структура и объем магистерской диссертации: Работа объемом в 110 страниц, состоит из введения, трех глав, заключения, библиографии (в количестве 104 источника). Включает 2 приложения. Работа проиллюстрирована 9 таблиц, 1 гистограмма, 1 диаграмма, 7 рисунков, 5 схем.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ

1.1. Эмоциональное выгорание как проблема исследования в современной психологии

Всемирная организация здравоохранения в 2019 году признала синдром эмоционального выгорания – фактором, влияющим на состояние здоровья и внесла в Международный Классификатор Болезней – 11 под классом «Расстройства, связанные со стрессом». В МКБ-11 эмоциональное выгорание – это синдром в результате хронической усталости из-за длительного переутомления в результате рабочего процесса, который не был успешно преодолен. Эмоциональное выгорание затрагивает такую сферу жизни человека – как работа, и не относится к другим сферам».

У людей с синдромом эмоционального выгорания обычно присутствуют физические и психические симптомы, а также явления социальной дезадаптации. Наблюдается состояние психологического перенапряжения, нарушения памяти и внимания, нарушения сна, интеллектуальное безразличие к труду, чувство негативизма и ухудшение результатов деятельности. Отсюда развитие тревожных и депрессивных расстройств, зависимостей от различных веществ и другие тяжелые заболевания.

В настоящее время понятие эмоционального выгорания в научной литературе масштабно и разносторонне изучено такими психологами как Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, И.П. Ильин, В.В. Бойко, Д.Н. Орлов, О.В. Крапивина, Е.С. Старченкова, А.А. Рукавишников, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, Л.Д. Демина, И.А. Ральникова, И.В. Комаревцева, Г.А. Макарова, Л.М. Митина и др. Учеными подробно описана модель исследования выгорания, а именно структура, признаки и причины выгорания.

Первый отечественный исследователь, изучавший феномен эмоционального выгорания, был В.В. Бойко. Под выгоранием он понимал, усвоенный образец поведения, который позволял человеку экономить энергетические ресурсы. В.В. Бойко говорил, что выгорание не является отрицательным явлением. Поэтому он рассматривает его как способ снизить влияние стрессов, когда оно негативно отзывается на профессиональной сфере и контактах с коллегами. Эмоциональные перегрузки ведут к негативным последствиям, изменению психических процессов, свойств и качеств личности в период рабочей активности. Также он считал, что эмоциональное выгорание может появляться на протяжении всей жизни человека, но происходит оно только во время выполнения трудовой деятельности. [10]

Как отмечает Н.Е. Водопьянова: «Синдром профессионального выгорания – это негативный рефлекс на рабочие стрессы, куда входят психологические, психофизиологические и поведенческие элементы. В результате появляются последствия рабочих стрессов: уменьшаются психические и физические ресурсы человека, понижается его здоровье. Все это ведет к ограничению контактов с людьми, а затем – к повышенному переживанию одиночества. У «выгоревших» на работе людей снижается трудовой стимул, появляется равнодушие к работе, ухудшается результат труда» [18].

Психолог В.Е. Орел пишет: «Влияние выгорания на личность профессионала заключается в проявлении ряда функциональных закономерностей. Эти закономерности носят как общий «сквозной» характер, проявляющийся на всех уровнях организации личности, так и могут быть специфическими для определенных ее сфер». Она говорит, что выгорание оказывает определенное воздействие на когнитивную и мотивационную сферы личности. В своей работе выделяет «положение о выгорании как о дезадапционном синдроме, характеризующемся комплексом соответствующих функций». Он считает, что психологическое выгорание рассматривается несколькими компонентами в результате профессиональной

реализации личности, компоненты противоположны функциям любых психических явлений:

- демотивационный (компонент выгорания представляет собой уменьшение достижений в профессиональной и социальной деятельности и дестимуляцию человека к выполнению своих должностных обязанностей);
- декогнитивный (компонент проявляется в ослаблении когнитивных функций, снижении сферы рабочего опыта человека и эффективности выполнения в сфере трудовых задач и социального опыта);
- дерегулятивный (компонент выгорания выражается в ослаблении системы рабочего процесса, снижается профессиональная эффективность и проявляется чувство неудовлетворенности жизнью) [52].

Исследователь Н.В. Мальцева выдвигает следующее понятие: «Синдром психического выгорания представляет собой сложное структурно-динамическое образование, которое формируется в процессе деятельности и является негативным эффектом профессионализации» [52].

В конструкте эмоционального выгорания В.В. Бойко определяет и описывает три фазы, связанных с фазами развития стресса по Г. Селье, в каждой из которых выделяются четыре симптома:

1) Фаза нервного напряжения. Наличие тревожного напряжения предвещает развитие эмоционального выгорания и во многом определяет его формирование. Проявляются такие симптомы как «переживание психотравмирующих обстоятельств»; «неудовлетворённость собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия».

2) Фаза резистенции. На данном этапе происходит борьба с нарастанием нервно-психического напряжения и стресса. Проявляются такие симптомы как «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей»;

3) Фаза истощения. Характеризуется падением энергетического потенциала, истощением нервной системы человека. Проявляются такие

симптомы как «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстранённость», «личностная отстранённость или деперсонализация», «психосоматические и психовегетативные нарушения».

Феномен эмоционального выгорания согласно В.В. Бойко развивается благодаря внутренним и внешним факторам.

К внешним факторам ученый относит:

- периодическую интенсивную психоэмоциональную нагрузку, напряженное общение в работе;

- неорганизованная рабочая деятельность, отсутствие запланированного рабочего графика, низкая структурированность данных, недостаток или отсутствие необходимого оборудования или инструментов;

- высокий уровень ответственности сотрудника за должностные функции;

- неблагоприятная эмоциональная атмосфера профессиональной деятельности, разногласия в коллективе и с руководством. Тревожная обстановка вынуждает одних тратить свои эмоции, а других – экономить эмоции.

- сложный контингент (например, люди с физическими и психическими нарушениями, тяжелые неизлечимые болезни и др.);

Синдром эмоционального выгорания содержит и внутренние факторы:

- склонность к эмоциональной ригидности;

- интенсивное усвоение социальной деятельности и жизненного опыта в процессе профессиональной деятельности;

- отсутствие мотивации и эмоциональной отдачи в рабочем процессе;

- эмоциональные дефекты и дезориентация личности [10].

В.Е. Орел говорит о том, что паузы в деятельности оказывают общий положительный эффект и уменьшают уровень выгорания [55].

Таким образом, в отечественной психологической науке понятие «выгорания» чаще всего связывают с профессиональной деятельностью, и рассматривают как явление хронической усталости, переутомления в

результате рабочего процесса, поведение при котором человек начинает экономить свои энергетические ресурсы, выгорание является последствием продолжительного влияния профессии на личность человека. Наблюдаются следующие симптомы: нарушения памяти и внимания, нарушения сна, социальная дезадаптация, безэмоциональность, неумение взаимодействовать, безразличие к своей деятельности, чувство негативизма, ухудшение результатов деятельности. Что в свою очередь может привести к более серьезным психическим состояниям: депрессия, суицид, тревожные расстройства, зависимости.

В зарубежной же литературе понятие эмоционального выгорания изначально появилось в 1974 г. в статье «Выгорание персонала» американского психиатра Г. Фрейденбергера. В данной работе он рассматривал признаки выгорания медицинских работников и методику работы с ними. Этот термин характеризовал психическое состояние персонала, тесно взаимодействующего с людьми, страдающими от психических заболеваний. Понятие «выгорание» по мнению Фрейденбергера может быть сформулировано как специфическое состояние деморализации, разочарования и усталости [6].

В представлении, К. Маслач и С. Джексон, синдром выгорания – это состояние физического, психического и когнитивного переутомления, проявляющегося в профессиях, связанных с социальной деятельностью.

Ученый К. Чернисс определял феномен эмоционального выгорания как исчезновение мотивации в деятельности в ответ на высокие требования, неудовлетворенность деятельностью и уход в эмоциональное переутомление. «Синдром эмоционального выгорания – синдром физических, эмоциональных и познавательных симптомов, которые испытывает профессионал, неспособный справиться эффективно со стрессом, вызванным ограничениями, касающимися его цели и личной карьеры» [40].

Австрийский психиатр Виктор Франкл, понимал эмоциональное выгорание как некий вид экзистенциального вакуума, то есть ощущение

чувства пустоты в результате потери жизненных целей и личностных смыслов. Франкл писал: «Скука – это неспособность проявить интерес, а апатия – неспособность проявить инициативу. Но откуда у современного человека эти неспособности? Во-первых, человеку в отличие от животного никакие побуждения и инстинкты не говорят, что ему нужно делать. Во-вторых, в противоположность прошлым временам никакие условности, традиции и ценности не говорят, что ему должно делать. И часто он не знает даже, что он, по существу, хочет делать. Вместо этого он хочет делать то, что делают другие, или делает то, чего хотят от него другие» [83].

Интересно рассмотреть одно исследование выгорания в Австрии, которое было проведено среди медицинских работников. Оно показало, что медицинский персонал, имеющий интерес к своей работе и чувствующий смысл в своей жизни и деятельности, редко подвергались выгоранию, даже если они работали интенсивно. Другие же медики имели высокие показатели выгорания, даже если работали короткий промежуток времени.

Отсюда следует заключение: ничего не радует в жизни если я в своей деятельности страдаю от бессмысленности и не испытываю удовлетворения. Мы не сможем это возместить. Смысл проявляется когда мы ощущаем собственную ценность в своей нише. Находить свою нишу, где мы ощущаем удовольствие – даже если устаем. Удовольствие от работы, несмотря на усталость, не приводит к феномену выгорания.

Американский социальный психолог Кристина Маслач в 1976 году определила сам термин «синдром эмоционального выгорания» как отсутствие у индивида способности к адаптации в трудовом процессе из-за возможных конфликтных отношений с коллегами в коллективе или чрезмерной нагрузки. Явление «выгорания» она определила, как трёхкомпонентный синдром, включающий эмоциональное истощение, деперсонализацию (дегуманизацию или «обезличивание» человека), а также редукцию личных достижений (унижение собственного достоинства и умаление профессиональных качеств

в ответ на нервно-психическое перенапряжение, связанное с постоянным общением с другими людьми) [52].

Исследователь Э. Пайнс уделял повышенное внимание взаимосвязи мотивации и «выгорания». Он изучал мотивы труда, среди которых выделял чувство личностной значимости в трудовом процессе, удовлетворенность зарплатой, самостоятельность, профессиональное развитие, степень управления со стороны начальства [10]. В результате множества исследований он увидел взаимосвязь между недовольством профессиональным развитием и развитием синдрома. Он установил, что более подверженными эмоциональному выгоранию являются специалисты, помогающие незащищенным слоям населения, которые испытывают недостаток самостоятельности.

Психологи Е. Хартман и Б. Пелман обобщают понятие «выгорания» и выделяют три важных элемента: физическое и эмоциональное истощение, сниженная рабочая продуктивность и деперсонализация [38].

Физическое и эмоциональное истощение выражается в состоянии опустошенности и моральном напряжении, а также в растраченных эмоциональных возможностях.

Деперсонализация, связана с появлением безразличного отношения к людям, с которыми индивид общается в ходе своей деятельности. Отношения с коллегами становятся незначительными и редкими. Стоит заметить, что негативные установки носят скрытый характер в виде раздражения, но в дальнейшем вырываются наружу и ведут к ссорам.

Деперсонализация – это трансформация самосознания человека, при котором человек теряет свое «Я» и переживает нехватку эмоциональной отдачи в период рабочей активности. Сниженная трудовая эффективность, проявляется в уменьшении значимости своей деятельности, неудовлетворенностью собой, отрицательном отношении к себе как к личности, дальше появляется хладнокровие человека к своей работе. Деперсонализация возникает при психических отклонениях и пограничных

расстройствах личности, также присутствует у здоровых людей в случае психических перегрузок.

Ученый К. Кондо особое внимание уделяет решению стрессовых ситуаций. По его мнению, особенно подвержены выгоранию те люди, которые переживают стрессы возбужденно и враждебно. При этом стрессовый фактор порождает состояние отчаяния и подавленности в результате неосуществления цели или действия [35].

Стоит отметить взгляд Фрейденберга, который разработал многоступенчатую шкалу выгорания, где выделил признаки нарастания синдрома:

– Сначала у людей появляется настойчивое стремление утвердить себя («я хочу чего-то достичь»), даже в конкуренции с другими людьми;

– Затем начинается пренебрежительное отношение к личным интересам. Индивид перестает заботиться о себе, меньше внимания уделяет своему физическому и психическому здоровью, меньше общается с окружающими;

– Далее исчезают силы и желание для решения конфликтных ситуаций – человек их подавляет, а потом вообще перестает на них реагировать. Просто не замечает, что в его жизни начались проблемы;

– После этого стираются чувства по отношению к себе. Человек уже не ощущает себя, не понимает своих потребностей, эмоций, желаний, целей. Становится похожим на автоматизированного робота с отсутствующей эмоциональной сферой;

– Спустя время индивид чувствует душевную пустоту и чаще всего это ведет к депрессии;

– На последнем этапе человек полностью подавлен. Он заболевает – физически и морально, чувствует отчаяние, часто появляются суицидальные мысли [98].

Исследователи Е. Хартман и Б. Пелман выделяют три типа выгорания:

Первый тип – «угасание» эмоциональных реакций, слабеют чувства к близким людям, занятия, которые раньше нравились теперь неинтересны.

Второй тип – возникают разногласия с окружающими. Изначально они скрытые, но затем накапливаются и происходит «срыв», человек «выливает» всю свою агрессию на других.

Третий тип – самый опасный, индивид теряет жизненные ценности, у него наблюдается состояние безразличия, когда становится «на всё наплевать» [85].

Таким образом, в отечественных и зарубежных подходах понятие «Эмоционального выгорания» чаще всего связано с профессиональной деятельностью и выступает в качестве критического состояния, характерного для людей, постоянно сталкивающихся с отрицательными событиями и переживаниями окружающих людей. Явление эмоционального выгорания характеризуется эмоциональным и физическим истощением, исчезновением уверенности в свои возможности. Причинами его появления могут быть внутриличностный конфликт, острый стресс или хроническая фрустрация.

На основе анализа отечественной и зарубежной психологической литературы, мы выделили собственное понятие «выгорания», это процесс постепенной утраты энергии, который проявляется в хроническом каждодневном напряжении, физическом и эмоциональном истощении, переживаемом человеком. Значительная нагрузка в деятельности приводит к накоплению подавленных эмоций, нерешенных задач, что в итоге ведет к возникновению «выгорания». Мы пришли к заключению, что развитие «выгорания» не останавливается на профессиональной сфере, а начинает проявляться и в других сферах жизни человека. Выделяем причины, ведущие к выгоранию: чрезмерная физическая нагрузка в деятельности, деятельность, не приносящая удовольствия, монотонный труд, нагрузка в коммуникации, невозможность отдыха. Также придерживаемся концепции авторов Е. Хартман и Б. Пелман, которые выделяют три типа выгорания: первый тип – «угасание» эмоциональных реакций, потеря интереса к близким людям и любимым занятиям. Второй тип – возникновение конфликтов с

окружающими. Третий тип – потеря жизненных ценностей, состояние безразличия ко всему.

1.2. Особенности профессиональной деятельности и личностных качеств специалистов, занимающихся спасением в чрезвычайных ситуациях

Сфера деятельности специалистов, занимающихся спасением человеческих жизней в чрезвычайной ситуации, подразумевает высокое физическое и психическое напряжение. В условиях выполнения аварийно-спасательных работ спасатель испытывает влияние внешних и внутренних негативных факторов от чрезвычайных происшествий. Что безусловно отражается на психологическом здоровье спасателей. Отрицательное влияние данных факторов может снизиться при условии реализации психологической подготовки специалистов пожарных частей и поисково-спасательных служб, входящими в планы профессиональной подготовки [6].

Главная профессиональная задача спасателя - это спасение человеческих жизней [3]. А основной вид профессиональной деятельности спасателей - аварийно-спасательные работы: тушение пожаров, розыск и извлечение пострадавших из-под завалов зданий, вывоз людей из опасных мест, оказание первой медицинской помощи, а также оказание первой доврачебной помощи и сопровождение в медицинское учреждение и др [4].

Угроза жизни и здоровью сопровождает их деятельность постоянно, что определяет специальные требования к физической и морально-психологической подготовке специалистов [3]. Профессия спасатель делится на 5 классов: спасатель, спасатель 3 класса, спасатель 2 класса, спасатель 1 класса и международный спасатель. Рассмотрим общие требования к должности спасателя: отличный уровень физического здоровья, психологическая устойчивость, 2-3 рабочие специальности (независимо от уровня образования), опыт работы в условиях ЧС, служба в армии, опыт участия в вооруженных конфликтах, наличие водительских прав.

Сфера деятельности специалиста-спасателя предполагает различные виды профессиональной подготовки.

На этапе учебной подготовки реализуются следующие виды: физическая и морально-психологическая подготовка – сдача нормативов: бег три километра, подтягивание на перекладине, плавание, бег на лыжах. Морально-психологическая подготовка – когда психолог спасательного формирования обучает спасателей-стажеров теоретическим и практическим навыкам, которые им пригодятся в период работы в очаге ЧС, для допсихологической помощи пострадавшим и самим себе, если психолога не окажется рядом [4].

Также проводится «курс молодого бойца» - когда на этапе адаптации к работе спасателей-стажеров отправляют в длительные командировки и смотрят как они себя проявят в сложных условиях: проживание в палатке в зимнее время, умение физически преодолевать большие расстояния пешком, навык географической ориентации в пространстве, знания способов предотвращения обморожения конечностей и т.д [14].

Сюда же входит: изучение и эксплуатация аварийно-спасательного оборудования (далее АСО), участие в хозяйственных работах, изучение руководящих документов, регламентирующих деятельность спасателя.

После наступает этап подготовки к аттестации, где спасатели проходят курсы специальной медицинской подготовки по оказанию домедицинской помощи людям. Учатся оказывать допсихологическую помощь людям при острых стрессовых реакциях на чрезвычайном происшествии. Овладевают такими видами подготовки: горно-таежная, географическая, водолазная, пещерная, тушение пожаров, скалолазная, парашютное и безпарашютное десантирование [8].

Только после полугодичного обучения и успешного прохождения аттестационной комиссии, спасатель-стажер получает статус «спасатель» и имеет право выезжать в составе дежурной смены на ЧС.

Рабочее время спасателя это 24-часовое дежурство, во время которого он занимается деятельностью согласно плана профессиональной подготовки,

если отсутствует сигнал для вызова. Специалист тесно сотрудничает с оперативным дежурным, который также дежурит 24 часа и получает информацию от других служб экстренного реагирования. Он может помочь заблудившемуся в лесу человеку выйти к дороге по телефону. Это частый случай из практики [14].

На пульт оперативного дежурного поступает звонок с информацией о происшествии, после этого дежурная смена спасателей берет снаряжение, грузит АСИ, старший смены заполняет наряд-задание на выезд и проводит инструктаж по технике безопасности во время поисково-спасательных работ, и группа выезжает на место происшествия. Звонок тревоги поступает неожиданно и настигает спасателей в разное время суток: во время учебных тренировок, отдыха, принятия пищи, сна. Внезапность сигнала тревоги, недостаток времени, непредсказуемость ситуации вызывает нарастание нервного напряжения, что безусловно отражается на психологическом и физическом самочувствии спасателей. Это видно по прерывистой речи, резким и немного беспорядочным движениям [91].

На месте чрезвычайного происшествия старший определяет цели и задачи деятельности и формирует силы и средства. Далее спасатели приступают к своим обязанностям согласно плана и распоряжения старшего спасателя.

На этапе спасательной операции на специалистов воздействует большое количество стрессовых ситуаций, которые определенно представляют угрозу для жизни и здоровья: опасность взрывов, выбросов пламени, угроза обрушения конструкций зданий и сооружений, поражений электрическим током, опасных химических веществ, отсутствие полноценного отдыха, вибрация, задымление, высокие или низкие температуры, вид погибших и пострадавших людей, общение с родственниками. Все эти события вызывают сильные эмоциональные переживания, а их подавление усиливает внутреннюю тревогу и может привести к более серьезным последствиям:

профессиональное выгорание, посттравматическое стрессовое расстройство, психосоматические расстройства [92].

Деятельность профессиональных спасателей в основном коллективная, то есть предполагает присутствие таких качеств как - взаимопомощь, взаимозаменяемость, умение прийти на помощь в нужный момент. Особенности возникающей ЧС диктуют каждому спасателю выполнение все возможных видов работ по ее устранению. Состав дежурной смены, заступающей на дежурство это 3-4 человека, что повышает уровень ответственности спасателя перед коллективом за результат проделанной работы.

После этапа устранения любой ЧС, в деятельности спасателей наступает следующий этап, который предполагает приведение в порядок оборудования, техники. Но после выполнения трудных и особо опасных работ производится разбор действий специалистов по итогам устранения ЧС, где особое внимание заостряется на эффективности в работе и навыке психологической (эмоциональной) устойчивости спасателей в стрессовой ситуации [91].

Особенность деятельности спасателей вызывает потребность находиться в постоянной боевой готовности и создает такие условия, при которых невозможно спланировать свою деятельность. Спасатель никогда не знает, в какой момент произойдет ЧС, какой вид работ придется выполнять, и каковы будут ее последствия и масштабы. Нахождение в постоянной неопределенности приводит к напряженному состоянию, усиливающемуся при поступлении сигнала тревоги, а затем и в период устранения ЧС [92].

Наличие и степень развития профессионально важных качеств сотрудников существенным образом влияют уровень их психологической подготовки к работе в условиях повышенной тревоги и стресса; на эффективность и качество выполнения должностных функций в условиях чрезвычайных ситуаций и катастроф; на адаптацию к трудовой деятельности; на восприимчивость к воздействию травмирующих психику событий [74].

К таким профессионально важным качествам спасателей относятся:

1. Свойства нервной системы. В условиях стресса сотрудник со слабым типом нервной системы может растеряться, забыть последовательность действий или содержание жизненно-важных инструкций, что приведёт к потерям или необратимым последствиям. Человека с сильной нервной системой труднее заставить нервничать, он остаётся сконцентрированным на поставленных задачах и достигает поставленных целей значительно эффективнее.

2. Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление и др.). Внимательность помогает специалистам контролировать ход выполнения спасательной операции, порядок действий в чрезвычайных ситуациях. Хороший уровень памяти позволяет применять на практике полученные знания и профессиональный опыт во время выполнения аварийно-спасательных операций. Высокий уровень мышления способствует принятию компетентных и обоснованных решений с учётом всех возможных характеристик чрезвычайной ситуации, позволяет спрогнозировать возможные риски и последствия.

3. Личностные особенности (умеренная склонность к риску; уверенность в своих способностях; устойчивая адекватная самооценка; эмоциональная стабильность; стрессоустойчивость; сильный темперамент и др.).

4. Социально-психологические качества (умение работать в команде; коммуникабельность). Данные качества во многом определяют умения сотрудника работать в коллективе, успешно выполнять поставленную задачу, грамотно разделить работу между членами команды [92].

Ю.С. Шойгу в своей книге «Психология экстремальных ситуаций пожарных и спасателей» выделяет три группы факторов риска, обуславливающих профессиональное выгорание данных профессий:

1. Группа объективных факторов (условия труда, ответственность за жизнь и здоровье людей, постоянное включение в деятельность волевых

процессов, эмоционально насыщенные межличностные контакты, хроническая напряженная эмоциональная деятельность).

2. Группа социально-психологических факторов (социально-экономическая ситуация в регионе, имидж и социальная значимость профессии, дестабилизирующая организация деятельности, неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности).

3. Группа субъективных факторов (состояние здоровья, склонность к эмоциональной сдержанности, нравственные дефекты и дезориентация личности, иррациональные убеждения, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, трудоголизм, количество изменений в жизни) [45].

По мнению А.П. Самонова, к субъективным причинам стресса спасателей относятся недостаточная опытность, психологическая неподготовленность, низкая эмоциональная устойчивость [30]. Большие физические нагрузки вызываются высоким темпом работы при разборке конструкций, монтаже оборудования, прокладывании рукавных линий, работе с пожарно-техническим оборудованием, эвакуации пострадавших и материальных ценностей. Зачастую приходится работать лежа, ползком, в условиях ограниченного пространства, в непригодной для дыхания среде, с тяжелым специальным оборудованием и инструментами. Интенсивная физическая работа в условиях большой температуры и влажности вызывает нарушения терморегуляции организма, водно-солевого баланса, головные боли, заторможенность реакций, скованность движений. Изменение концентрации кислорода и наличие ядовитых газов, выделяемых при горении, оказывают пагубное действие на организм спасателей.

В рамках психологического отбора на стадии трудоустройства в спасательные подразделения сотрудников, психологом проводится первичный профессиональный отбор специалистов, где исследуется уровень развития индивидуально-психологических качеств личности.

Психологическими особенностями спасателей, по мнению Ю.С. Шойгу, должны быть высокая работоспособность, адекватная самооценка, достаточно высокий уровень когнитивных процессов, применение нешаблонных методов решения задач, целеустремленность, уверенность в важности своей профессиональной деятельности, мужской стиль поведения, внутренний локус контроля, эмоциональная стабильность, гибкость в поведении, высокий уровень коммуникативных качеств, высокая лабильность нервных процессов, хорошие способности к обучению и способность уметь принимать верные решения в условиях недостатка времени. Для команды спасателей свойственны доброжелательные отношения, ощущение общности, надежности коллег по службе [92].

Таким образом, индивидуально-личностные особенности (они же и есть профессионально-важные качества) такие как: высокая работоспособность, высокий уровень когнитивных процессов, нестандартное мышление, мужской стиль поведения, эмоциональная устойчивость, хорошие способности к обучению, внутренний локус контроля, влияют на подверженность симптому эмоционального выгорания.

Также на подверженность синдрому выгорания влияют условия деятельности спасателей: высокие физические нагрузки, условия ограниченного пространства, тяжелое специальное оборудование, высокая температура и влажность, опасность взрывов, выбросов пламени, угроза обрушения конструкций зданий и сооружений, поражений электрическим током, опасными химическими веществами, отсутствие полноценного отдыха, вибрация, задымление, вид погибших и пострадавших людей, общение с родственниками погибших. Все эти события вызывают сильные эмоциональные переживания, а их подавление усиливает внутреннюю тревогу и может привести к более серьезным последствиям: профессиональное выгорание, посттравматическое стрессовое расстройство, психосоматические расстройства [92].

Помощь в нормализации эмоционального состояния и развития индивидуально-личностных особенностей может быть оказана психологом спасательного подразделения.

1.3. Эмоциональная устойчивость как фактор профилактики эмоционального выгорания спасателей

Эмоциональная устойчивость – это свойство личности, которое возникает в нестабильных для нашей психики ситуациях в виде эмоциональных проявлений, сохраняющих направленность и характер действий, адекватных ситуации. Эмоциональная устойчивость похожа на психологическую устойчивость личности – совокупностью качеств и свойств психики, которая действует эффективно в моменте проявления негативных факторов. Этот термин возник в результате исследований проблемы психологической устойчивости личности [26].

Эмоциональная устойчивость личности проявляется на всех уровнях психики человека. Поиск ресурсов является важным звеном в деятельности психолога. Для проведения данной работы необходимо учитывать общие нормы и направления образования эмоциональной устойчивости, но и особенности коллектива и своеобразие деятельности спасателей в зависимости от задач поисково-спасательного подразделения, видов выполняемых аварийно-спасательных работ, сумма сигналов по реагированию на чрезвычайные происшествия [96].

Изучением проблемы эмоциональной (психологической) устойчивости личности занимались Л.М. Аболин, Л.В. Куликов, К. Левин, Ф. Хоппе, М.А. Кузуб, В.Э. Эриксон и многие другие. Многие исследователи связывали психологическую устойчивость с эмоциональной устойчивостью, которая противодействовала нежелательному влиянию среды [9].

В отечественной научной среде термин «эмоциональная устойчивость» означал поведение индивида, находящегося в экстремальных ситуациях.

Исследованием системы образования эмоциональной устойчивости в онтогенезе, созданием способов ее диагностики, обнаружению факторов окружающей среды, оказывающих влияние на данное свойство личности, занимались Л.М. Аболин, Л.П. Баданина, Е.В. Веселова и другие [20].

Определение эмоциональной устойчивости появилось в связи с исследованиями вопроса психологической устойчивости Л.И. Божович и рассмотрения устойчивости индивида В.Э. Чудновского. Ученый Л.И. Божович видела психологическую устойчивость как конкретные мотивы поступков, имеющих социальные и нравственные моменты. (Воронецкий, 2015). В.Э. Чудновский изучал системы защиты личности, которые могли противостоять неопределенности внешней социальной среды. Такая защита вызвана социальной активностью и выражается на четырех уровнях устойчивости. Уровень устойчивости усиливается при возникновении факторов отдаленной ориентации, целью является удовлетворение вначале личностных, а потом и коллективных потребностей.

В своей работе «Структурно-динамическая концепция» К. Левин рассматривал причину развития психологической устойчивости как удовлетворение возникшей потребности и осуществление поведения, которое способствует реализации этой потребности.

Подход Э. Эриксона, в рамках эпигенетической концепции, рассматривал стремление личности в соответствии с ее развитием и определял взаимосвязь устойчивости личности от устойчивости миропонимания и зрелости личности.

Значимость установки в эмоциональной устойчивости личности рассматривали А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов. В своих исследованиях они рассматривали влияние смысловых установок на отношение к реальности. Установки, по их мнению, формируют образец поведения, который в дальнейшем реализуется человеком. Однако, установка реализуется в случае появления каких-нибудь препятствий. Установки делятся на три уровня. Первый уровень - логическая установка является отражением личностного

смысла и осуществляется через общую направленность деятельности. Второй уровень - целевая установка активируется через появление трудностей, а третий уровень операциональная установка предполагает использование определенного способа деятельности, реализованного в прошлом [72].

Проведенные исследования психологической устойчивости однозначно не определяют структуру этого феномена. Поэтому ученые добавляют в определение психологической устойчивости и другие элементы. Например, Е.П. Крупник выделяет ценностно-смысловой, когнитивный и интуитивный компоненты индивидуального сознания. Психологическую устойчивость не рассматривают без развития личности, она соединяет способности и явления, но не собирает постоянный набор, главную функцию составляет согласованность данной структуры, обеспечивающей адаптацию к внешним и внутренним факторам среды [27]. В итоге, эмоциональная устойчивость, обеспечивает морально-психологическую стабильность личности.

Термин «эмоциональная устойчивость» изначально появился в сфере исследования поведения человека в экстремальных обстоятельствах. Затем оно исследовалось в психологии спорта, инженерной и педагогической психологии. В настоящее время нет единого мнения в значении этого термина. Исследования эмоциональной устойчивости продолжаются в рамках четырех подходов, предложенных М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко [23].

Первый подход волевой - эмоциональная устойчивость рассматривается как проявление волевого характера личности и предполагает умение контролировать свои эмоции. Главную роль здесь играют процессы психической самостоятельности, саморегуляции и самодисциплины.

Второй подход базируется на теории самоорганизации кибернетических систем и изучает воздействие ресурсов нервно-психологической основы, особенностей личности, силу нервной системы и динамику нервных импульсов.

Третий подход изучение эмоциональных качеств личности. Предполагается, что эмоциональные структуры независимы от волевых и когнитивных процессов, а также от качеств личности.

Четвертый подход – интегративный, он соединяет в себе черты всех предыдущих подходов и рассматривает эмоциональную устойчивость как интегративное свойство личности. Соответственно, в настоящий момент, он наиболее качественно отражает смысл изучаемого явления [19].

В рамках интегративного подхода О.А. Сиротин определяет эмоциональную устойчивость как совокупность эмоциональных, интеллектуальных, волевых и когнитивных компонентов личности. (Сиротин, 1973). Это приводит к успеху в решении трудных и ответственных задач в состоянии сильной эмоциональной реакции. Компоненты интегративного подхода исключают отрицательное воздействие на общее самочувствие и сохраняют трудоспособность человека. Следовательно, высокий уровень развития эмоциональной устойчивости ведет к морально-психологической и физической выносливости специалиста [27].

М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко рассматривают эмоциональную устойчивость как единство мотивационного, эмоционального, волевого и интеллектуального компонентов.

Мотивационный компонент характеризуется совокупностью мотивов по преодолению преград, отсутствием мотивации избегания неудачи и наличием мотивации достижения успеха [1].

Эмоциональный компонент определяется уровнем чувствительности индивида к неблагоприятным ситуациям и взаимосвязан с уровнем возбудимости и тревожности [2].

Волевой компонент рассматривается как способность индивида управлять своими эмоциями, характеризуется гибкостью и пластичностью психических свойств человека, его способности к регуляции и организации своего поведения [76].

Интеллектуальный компонент обозначается как выраженность эмоциональных состояний в процессе мыслительной деятельности, а также способность проявлять устойчивую потребность в познавательной деятельности для организации и регуляции собственного поведения [23].

Уровень эмоциональной устойчивости зависит не только от генетических свойств личности, но и развивается в процессе профессиональной активности, приобретения новых умений и знаний, что оказывает благоприятное воздействие на эффективность в профессиональной сфере. Следовательно, для формирования и развития эмоциональной устойчивости личности необходимо вести работу по развитию и совершенствованию всех рассмотренных компонентов данного явления [81].

В своих работах В.И. Долгова рассматривает эмоциональную устойчивость – как приобретаемое качество личности, которое проявляется при напряженной работе в совокупности эмоциональных, интеллектуальных и волевых качеств личности, направленных на достижение конкретной цели. Эмоциональная устойчивость считается результатом действия системы эмоциональной саморегуляции в условиях напряженной деятельности [26].

Для специалистов экстремальных профессий, эмоциональная устойчивость является, пожалуй, самым важным качеством личности [26]. Эмоциональная устойчивость как присутствие адекватных ситуации эмоциональных реакций у человека, соответствующий рабочим условиям уровень эмоционального возбуждения/торможения. Опираясь на различные исследования эмоциональной устойчивости, можно с уверенностью сказать, что за счет высокого уровня развития эмоциональной устойчивости личности может быть полностью восполнены другие, недостаточно развитые профессионально важные качества [48]. Развитие эмоциональной устойчивости помогает преодолевать такие неблагоприятные результаты профессиональной деятельности как эмоциональное выгорание, безнравственность, обреченность и негативное мироощущение [4].

Эмоциональная устойчивость позволяет спасателю сохранять необходимую физическую и психическую работоспособность в чрезвычайных условиях. И объединяет в себе эмоциональный, интеллектуальный, мотивационный, волевой и поведенческий компоненты психической деятельности человека, направленные на достижение поставленной цели.

Эмоциональная устойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени. Устойчивые к стрессу лица характеризуются как активные, неимпульсивные, настойчивые в преодолении трудностей. Противоположно этому эмоционально неустойчивые лица эгоцентричны, пессимистичны, раздражительны, воспринимают окружающую среду как враждебную и имеют склонность акцентироваться на раздражителях, связанных с опасностью. Эмоциональная устойчивость может быть обусловлена мотивацией и уровнем притязаний на достижение высоких результатов, а также знаком эмоционального переживания, его длительностью, глубиной [13].

Для лиц, тревожных, типичны ригидность личностных качеств и психических функций, затруднение социальных контактов, что препятствует реализации рациональной и адекватной программы психической адаптации. Лица, не тревожные в боевой обстановке, спокойны. Они выполняют поставленную перед ними задачу уверенно. Тревожные же лица в экстремальных условиях преувеличивают опасность боевой обстановки, с беспокойством относятся к порученному заданию, наблюдались случаи, когда некоторые из них теряли ориентацию в незнакомой обстановке [38].

Состояние стресса, возникающее у спасателей в экстремальных условиях, резко ухудшает действия лиц со слабой нервной системой и не оказывает влияния на людей с сильной нервной системой [29].

Лица с сильной нервной системой проявляют разумную инициативу, умело руководят своими подчиненными, четко отдают приказания и распоряжения, проявляют при встрече с препятствиями решительность и

смелость. У этих испытуемых не наблюдается резко выраженных внешних проявлений эмоционального возбуждения перед выполнением боевых задач (отсутствует заметный тремор, голос спокоен, нет заметных изменений в мимике и так далее).

Испытуемые со слабой нервной системой в экстремальной, боевой обстановке, как правило, обнаруживают растерянность, неоперативность, движения их скованы. Инициативы на спасательной операции не проявляют, у этих лиц можно наблюдать заторможенность действий, оцепенение, паническое состояние. Они долго не отвечают на вопросы, на приказания не реагируют или выполняют их с нежеланием и ошибками. Бывают случаи, когда "слабые" убегают с места операции или прячутся за близлежащие строения, машины и тому подобное. Нередко они избегают действий в опасных ситуациях или отстраняются вышестоящими лицами за неэффективное выполнение боевой задачи [29].

Таким образом, эмоциональная устойчивость личности в большей степени выражена у лиц, мало подверженных тревоге. Эти лица более рациональны и с меньшим эмоциональным напряжением способны преодолевать стрессовую ситуацию. Они характеризуются более высокой подвижностью психических процессов, что указывает на более широкие возможности адаптации. Для формирования и развития эмоциональной устойчивости личности спасателю следует знать свои эмоциональные проявления, развивать свой эмоциональный интеллект и владеть навыками саморегуляции, в этом ему может помочь специалист-психолог спасательного формирования.

Выводы по первой главе

1. В ходе проведённого анализа психологической литературы мы рассмотрели понятие «выгорание», которое означает истощенное эмоциональное состояние.

2. В нашем исследовании мы рассматриваем «эмоциональное выгорание» – как следствие длительного стрессового воздействия, который проявляется в хроническом напряжении, физическом и эмоциональном истощении, переживаемом человеком. Значительная нагрузка в деятельности приводит к накоплению подавленных эмоций, нерешенных задач, что в итоге ведет к возникновению феномена «выгорания».

3. Также нами были отдельно выделено понятие эмоциональной устойчивости – как совокупность свойств психики, которая позволяет эффективно действовать при влиянии негативных стрессовых факторов. Именно благодаря развитию эмоциональной устойчивости мы сможем нивелировать уровень эмоционального выгорания спасателей. Это важное личностное качество для специалистов экстремальной сферы, которые много времени находятся в психотравмирующих ситуациях.

4. Были подробно рассмотрены профессионально-важные качества (они же индивидуально-личностные особенности) специалистов, работающих в поисково-спасательной службе: особенности высших психических функций, личностные особенности, социально-психологические качества.

5. В нашей работе мы выделяем подход В.В. Бойко, который определяет понятие эмоционального выгорания как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие события, и придерживаемся концепции авторов Е. Хартман и Б. Пелман, которые выделяют три типа выгорания: первый тип – «угасание» эмоциональных реакций, потеря интереса к близким людям и любимым занятиям. Второй тип – возникновение конфликтов с окружающими. Третий тип – потеря жизненных ценностей, состояние безразличия ко всему.

6. Рассмотрены условия труда и особенности профессиональной деятельности спасателей. На этапе спасательной операции на спасателей воздействует большое количество негативных факторов: опасность взрывов, выбросов пламени, угроза обрушения конструкций зданий и сооружений, поражений электрическим током, опасных химических веществ, 24-часовое

дежурство и отсутствие полноценного отдыха, ненормированный график работы, частые длительные командировки, вибрация, задымление, высокие или низкие температуры, вид погибших и пострадавших людей, общение с родственниками. Все эти события вызывают сильные эмоциональные переживания, внутреннюю тревогу и может привести к серьезным последствиям: профессиональное выгорание, психосоматические проявления, посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия.

ГЛАВА II. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ

2.1. Модель, методы и организация исследования

Цель нашего исследования: изучение особенностей эмоционального выгорания спасателей; разработка программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей.

Мы выдвинули следующую гипотезу исследования: предположение о том, что именно такие личностные качества как замкнутость, подчиненность, подозрительность, эмоциональная напряженность и являются индивидуально-личностными особенностями, позволяющими купировать синдром эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности спасателей.

Разработанная нами программа психологической профилактики эмоционального выгорания позволит нам повысить уровень эмоциональной устойчивости личности спасателей и тем самым снизит уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спасателей.

Выбор учреждения в качестве экспериментальной площадки был определен следующими основаниями:

1. Служба является специализированной и оказывает действия по гражданской обороне и защите населения и территорий от ЧС. В службе функционируют три поисково-спасательных отряда в г. Улан-Удэ, г. Гусиноозерске и п. Кырен Тункинского района, что обеспечивает достаточное количество сил для предотвращения ЧС.

2. На должность спасателя принимают после психологического отбора на основании заключения ведущего психолога Бурятской республиканской поисково-спасательной службы, что исключает возможность принятия на должность человека, имеющего недостаточный уровень физической подготовки, а также несоответствующего профессионально-важным качествам, предъявляемым к должности спасателя.

3. Заинтересованное отношение спасателей и начальника поисково-спасательной службы к экспериментальной работе по внедрению программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей и их готовность к плодотворному взаимодействию.

Экспериментальным исследованием были охвачены 60 сотрудников поисково-спасательной службы: 15 человек (25%) имеют стаж работы свыше 10 лет; у 32 человек (53%) – стаж работы до 10 лет; и 13 человек (22%) проработали в организации менее 5 лет. Все респонденты мужского пола; семейный статус – все состоят в браке и имеют детей. Из них в возрасте от 21 до 30 лет – 26%; от 31 до 40 лет – 34%; от 41 до 50 лет – 36%; от 51 до 60 лет – 4%.

Сюда также вошли начальник поисково-спасательной службы, заместитель начальника по поисково-спасательным работам, начальник отряда и оперативные дежурные.

Исследование осуществлялось в групповой форме. Нормативные критерии к каждой диагностической методике явились опорными индикаторами при анализе полученных результатов исследования.

Для реализации экспериментального исследования нами были выделены следующие критерии комплектования экспериментальной выборки:

- схожесть половой идентичности (все респонденты, принимавшие участие в исследовании мужчины);
- работа в одном специализированном учреждении (в исследовании приняли участие специалисты ГКУ РБ «Центр по ГО, защите населения и территорий от ЧС»);
- схожесть социальной роли (в исследовании все испытуемые находятся в браке и имеют детей).

В результате проведенного теоретического анализа литературы нами была разработана модель исследования эмоционального выгорания работников поисково-спасательной службы.

При разработке модели исследования мы опирались на методологические положения ведущих отечественных и зарубежных ученых по проблеме изучения эмоционального-профессионального выгорания специалистов: принцип детерминизма, понимаемый как закономерная и необходимая зависимость психических явлений от порождающих их условий и факторов (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев); принцип системности изучения личности и деятельности (Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов); деятельностный подход к изучению личности (А.Н. Леонтьев); эмоциональная(психологическая) устойчивость (В.И. Долгова, А.Г. Асмолов, Д.Н. Узнадзе, В.А. Ядов, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко); синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении (В.В. Бойко); синдром выгорания: диагностика и профилактика (Н.Е. Водопьянова); модель изучения выгорания К. Маслач и С. Джексон; концепция изучения выгорания В.Е. Орел; синдром психического выгорания (Н.В. Мальцева; К. Чернисс, Э. Пайнс, Е. Хартман и Б. Пелман, К. Кондо, Фрейденберг).

Модель изучения эмоционального выгорания специалистов, работающих в ЧС представлена на Рисунке 1. Схема 1.

Разработанная нами модель исследования состоит из трех основных компонентов, которые позволяют наиболее объективно, на наш взгляд, оценить развитие эмоционального выгорания: эмоциональный, коммуникативный и регулятивный. Компоненты механизма эмоционального выгорания спасателей представлены на рисунке 2. схема 2.

Рассмотрим выделенные нами компоненты в исследовании эмоционального выгорания специалистов поисково-спасательной службы.

Содержание *эмоционального компонента* раскрывается в определении эмоциональной устойчивости. Также данный компонент включает в себя нервно-психическую и психологическую устойчивость.

Содержание *коммуникативного компонента* раскрывается в таких личностных качествах как замкнутость, подчиненность и подозрительность респондента.

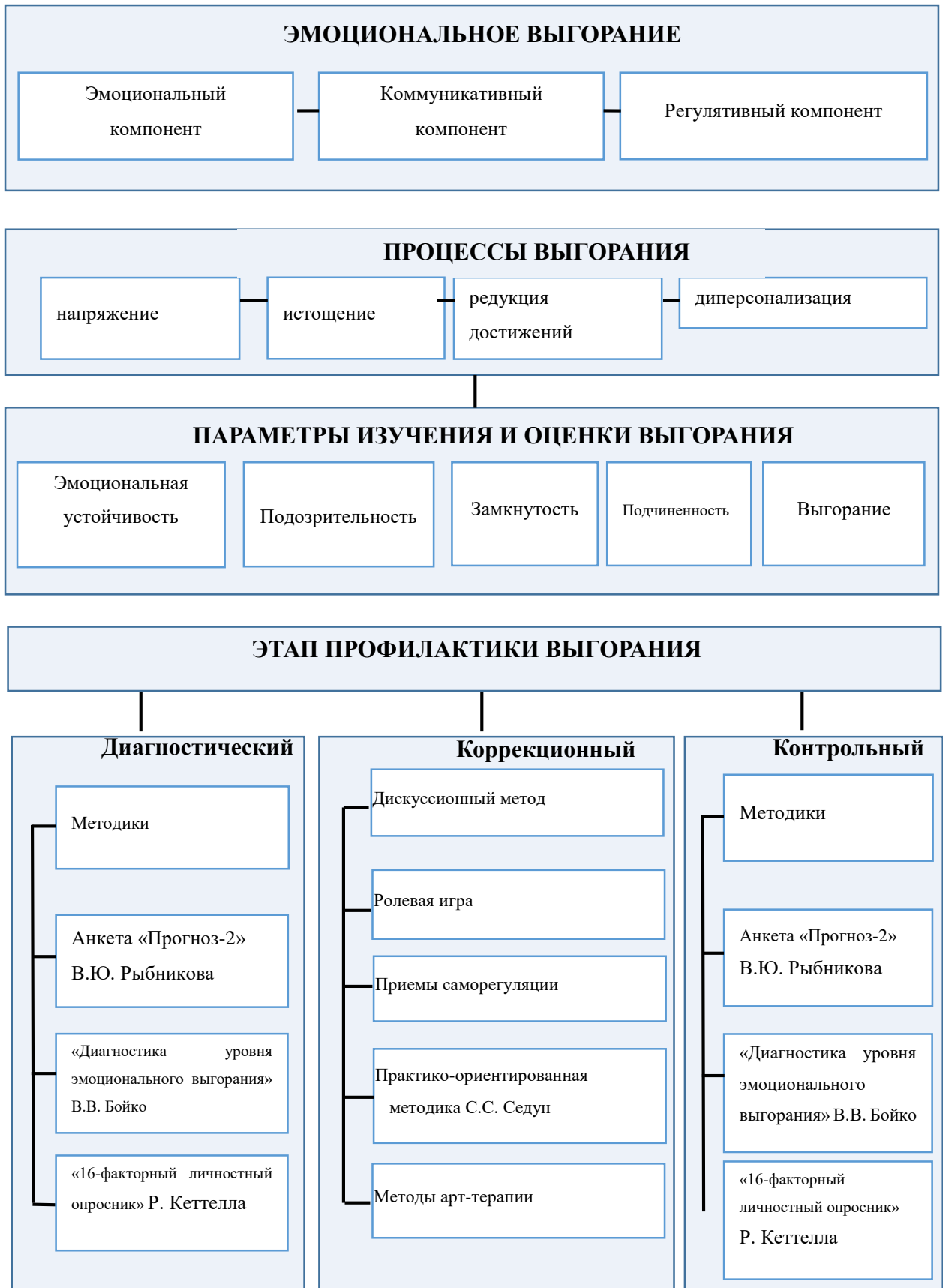


Рисунок 1. Схема 1. Модель исследования особенностей эмоционального выгорания спасателей

Регулятивный компонент содержит в себе способность личности быстро и качественно реагировать на стрессовую ситуацию, не теряя самообладания и выполняя качественно свою работу. Включает в себя понятие стрессоустойчивости и тревожности. Параметры изучения особенностей эмоционального выгорания представлены на рисунок 3. схема 3.

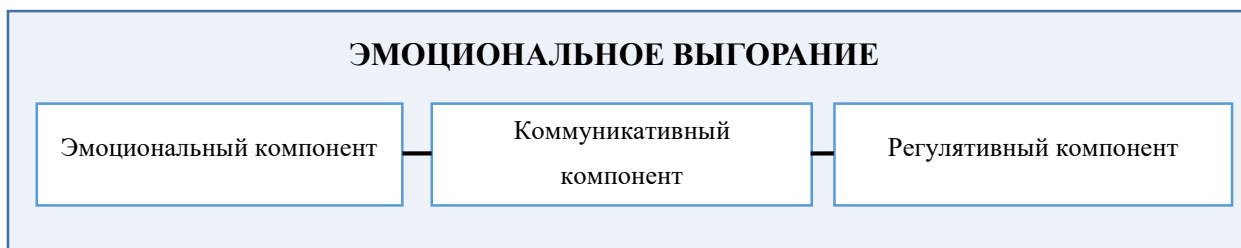


Рисунок 2. Схема 2. Компоненты механизма эмоционального выгорания спасателей

Этапы проведения исследования: Исследование проводилось в несколько этапов в период с 2021 по 2023 г.:

Подготовительный этап (сентябрь 2021 – ноябрь 2021). На данном этапе проходило изучение и анализ общей, специальной психологической литературы по проблеме исследования, определение её современного состояния. Формулирование проблемы, гипотезы, объекта, предмета, цели и задач экспериментального исследования. Подбор психодиагностического инструментария по проблеме исследования.

Констатирующий этап (ноябрь 2021 – май 2022). Реализация констатирующего эксперимента с последующим количественным и качественным анализом полученных данных по изучению особенностей эмоционального выгорания спасателей.

Формирующий этап (июнь 2022 – октябрь 2022) Разработка и реализация программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей.

Контрольный этап (октябрь 2022 – сентябрь 2023) включал в себя обработку результатов формирующего эксперимента, анализ полученных результатов и проверка эффективности программы психологической

профилактики эмоционального выгорания спасателей. Обобщение и сравнение полученных результатов.

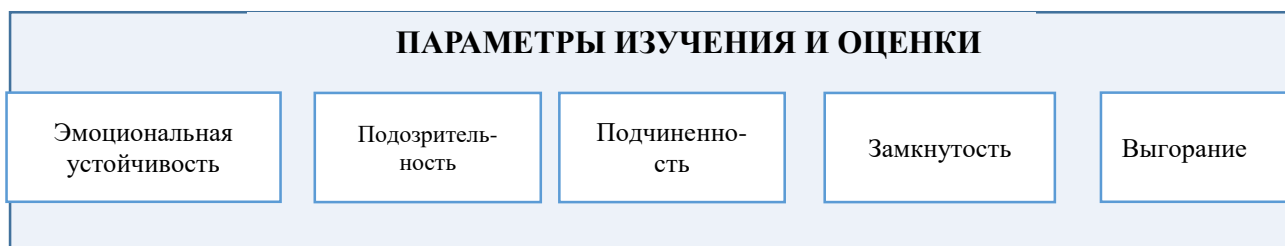


Рисунок 3. Схема 3. Параметры изучения особенностей эмоционального выгорания спасателей

Отобранные нами психодиагностические методики позволяют изучить уровень сформированности таких параметров как: нервно-психическая устойчивость, эмоциональное выгорание, эмоциональная устойчивость, личностные особенности спасателей (эмоциональная нестабильность, общительность, подчиненность, подозрительность, замкнутость). Методики изучения и оценки механизма эмоционального выгорания представлены на рисунке 4. схема 4.

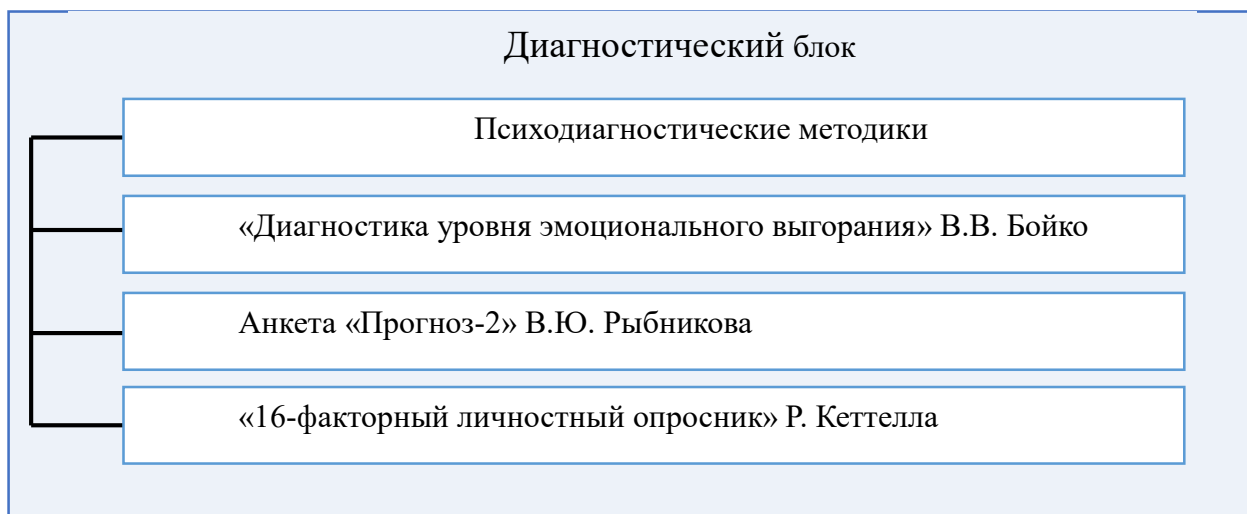


Рисунок 4. Схема 4. Методики изучения и оценки механизма эмоционального выгорания спасателей

1. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко (1990).

Использование данной методики направлено на исследование ведущих компонентов эмоционального выгорания, а также характеристика личности и

ее эмоциональное поведение в стрессовой ситуации. Данная методика так же позволяла получить информацию о главных симптомах, ведущих к выгоранию.

Для тестирования испытуемым предлагалось ответить на 84 вопроса, которые позволяют диагностировать три фазы выгорания: напряжение, резистенция и истощение.

Перед началом эксперимента испытуемый слышал следующую инструкцию: «Внимательно прочитайте инструкцию. Затем постарайтесь искренне ответить на вопросы да или нет, если затрудняетесь ответить, то пропустите вопрос, вы сможете к нему вернуться позже».

В процессе обследования никаких замечаний по поводу тестирования испытуемых не было. Если испытуемые не понимали вопросы, то психолог мог объяснить смысл вопроса и исследование продолжалось.

Обработка результатов исследования осуществлялась на основании следующих параметров: достоверность результатов исследования, преобладание симптомов выгорания или фаз стресса и отдельные симптомы выгорания.

2. Методика анкета «Прогноз-2» В.Ю. Рыбникова (1990).

Целью данной методики явилось изучение уровня нервно-психической устойчивости личности. Для проведения диагностики испытуемым нужно было ответить на 86 вопросов да или нет.

Перед началом эксперимента испытуемый получал следующую инструкцию: «Сейчас тебе предстоит ответить на ряд вопросов, отвечайте искренно и долго не задумывайтесь над содержанием вашего ответа, не забывайте, что нет правильных или неправильных утверждений, не пропускайте вопросы».

Оценка результатов осуществлялась благодаря количеству полученных баллов, также учитывалась достоверность результатов исследования.

3. Методика «16-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла (1949).

Данная методика представляет собой многофакторную структуру исследования личностных характеристик, а именно индикатор А: замкнутость или общительность; индикатор В: конкретное мышление или абстрактное мышление; индикатор С: эмоциональная нестабильность или эмоциональная стабильность; индикатор Е: покорность или доминантность; индикатор F: рассудительность или безрассудство; индикатор G: низкая или высокая норма; индикатор Н: робость или смелость; индикатор I: жесткость или чувствительность; индикатор L: доверчивость или подозрительность; индикатор М: практичность или мечтательность; индикатор N: прямолинейность или проницательность; индикатор O: спокойствие или тревожность; индикатор Q1: консерватизм или радикализм; индикатор Q2: конформизм или нонконформизм; индикатор Q3: низкий или высокий самоконтроль; индикатор Q4: расслабленность или напряженность. Также был рассмотрен индикатор MD – адекватная или неадекватная самооценка и индикатор FB – достоверность результатов исследования.

Испытуемому озвучивалась следующая инструкция: «Сейчас вам будет предложено 186 вопросов, касающихся особенностей вашей личности, нужно отвечать искренне и не задумываться долго над ответом. Если вам что-то стало не понятно, то можно спросить психолога».

Автор предлагает следующие критерии обработки результатов: с помощью специальной компьютерной программы было подсчитано количество показателей по каждому индикатору, составлен психологический портрет испытуемого. На заключительном этапе исследования нами проведён количественный и качественный анализ результатов. Выявленные результаты исследования, при помощи используемых нами методик, сопоставлялись, анализировались после чего была осуществлена их последующая интерпретация.

Таким образом, для достижения цели и решения поставленных практических задач данного исследования были выбраны исследовательские методы: наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование и эксперимент для

изучения особенностей эмоционального выгорания спасателей. В экспериментальном исследовании для диагностического обследования особенностей эмоционального выгорания спасателей нами использованы: методика анкета «Прогноз – 02» Ю.В. Рыбникова, методика «16-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла, методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

2.2. Особенности эмоционального выгорания спасателей

Данные, полученные в ходе проведенного исследования, дают нам возможность оценить имеющийся уровень эмоционального выгорания у спасателей. Полученные результаты после проведения методики «Диагностика эмоционального выгорания» (В.В. Бойко) отражены на рисунке 5. Гистограмма 1.

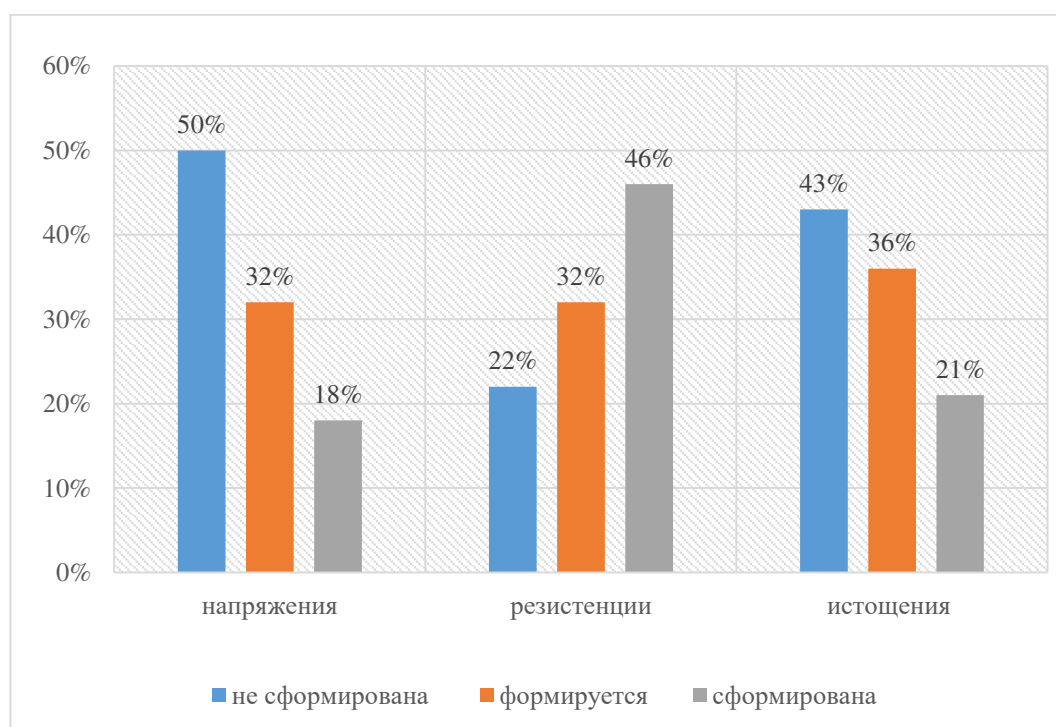


Рисунок 5. Гистограмма 1. Сформированность фаз СЭВ у спасателей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

В ходе эмпирического исследования уровня сформированности синдрома эмоционального выгорания с помощью методики В.В. Бойко нами было установлено, что у 46% сотрудников, работающих в ГКУ РБ «Центр по ГО, защите населения и территорий от ЧС» выявлена сформированность фазы резистенции, что может свидетельствовать об адапционном периоде психики после пережитого стресса. Здесь важно учитывать насколько эффективными являются имеющиеся у спасателей копинг-стратегии и механизмы психологической защиты для того, чтобы успешно преодолеть стресс и вернуться в ресурсное, спокойное и комфортное психологическое состояние.

Также важно, что данная фаза является промежуточной. И в этом случае мы можем отметить, что спасатели на момент психодиагностического исследования находятся в состоянии активного психоэмоционального сопротивления профессиональному стрессу. Фаза напряжения у половины (50%) обследуемых спасателей не сформирована, также, как и фаза истощения (43%). Выявленная нами у большинства спасателей (77%) сформированная или находящаяся в процессе формирования фаза резистенции, свидетельствует о текущем эмоциональном выгорании.

Также, исходя из полученных данных, мы можем говорить о том, что у каждого третьего сотрудника в стадии формирования находятся все три фазы: напряжение (32%), резистенции (32%), истощения (36%). Это подтверждает предположение о том, что большинство спасателей в процессе выполнения своей профессиональной деятельности испытывают психоэмоциональное напряжение и стресс, которые провоцируют развитие симптомов эмоционального выгорания.

В таблице 1 более подробно можно увидеть выраженность отдельных симптомов фазы напряжения синдрома эмоционального выгорания у респондентов.

Таблица 1. *Выраженность симптомов фазы напряжения СЭВ у спасателей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.*

№	Симптомы	Не сформирован		Формируется		Сформирован	
		Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
1.	Переживание психотравмирующих обстоятельств	9	15	14	23	37	62
2.	Неудовлетворенность собой	46	77	9	15	5	8
3.	«Загнанность в клетку»	40	67	13	22	7	11
4.	Тревога и депрессия	45	75	12	20	3	5
Фаза напряжения		30	50	19	32	11	18

Симптом «Неудовлетворенность собой» сформирован только у 8% респондентов. У них может периодически возникать отрицательное отношение к себе как к профессионалу, недовольство выбранной профессией или занимаемой должностью, условиями труда. На начальном этапе эмоционального выгорания они обычно нагнетают напряжение и ищут вокруг негативные проявления, а на последующих этапах провоцируют психологическую защиту. У большинства спасателей (77%) данный симптом не сформирован.

Только 11% опрошенных респондентов подвержены симптому «Загнанность в клетку», что проявляется через выраженное ощущение безысходности и обречённости, связанное с неудачными попытками что-то изменить.

Наличие симптома «Тревога и депрессия» выявлено у 5% спасателей в стадии сформированности и у 20% в процессе формирования. У этих респондентов присутствует разочарование в себе, выбранной профессии, должности, и даже самом месте работы. У большинства спасателей (75%), данный симптом не сформирован.

Результаты исследования сформированности фазы резистентности у спасателей поисково-спасательной службы свидетельствуют, что данная фаза

сформирована у большинства обследуемых. Рассмотрим подробнее выраженность отдельных симптомов, представленных в таблице 2.

Симптом «Неадекватное эмоциональное реагирование» является наиболее выраженным в данной фазе, он сформирован у 58% спасателей, у 29% находится в стадии формирования. Его выраженность указывает на наличие неадекватного избирательного эмоционального реагирования на стрессовые ситуации.

У 29% спасателей выражен симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация», у большинства обследуемых (39%) он находится в стадии формирования. Это свидетельствует о возникновении не только эмоциональной черствости и отсутствии чуткости, но и потребности в постоянном оправдании себя и своего неадекватного поведения перед другими. Это без сомнения указывает нам на утрату твёрдых нравственных ориентиров и принципов в профессиональной деятельности.

Такой симптом как «Расширение сферы экономии эмоций» выражен у половины обследуемых спасателей (32%). Это свидетельствует о том, что на работе и при исполнении своего служебного долга сотрудники поисково-спасательной службы настолько устают от общения с людьми, что вне работы у них резко снижается потребность в коммуникационных взаимодействиях с другими. Они стараются экономить свой эмоциональный ресурс. У 46% спасателей данный симптом не выражен.

«Редукция профессиональных обязанностей» оказалось выраженной у 46% обследуемых спасателей, у 28% данный симптом находится в стадии формирования. Указанный симптом может проявляться в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют серьёзных эмоциональных затрат.

Результаты исследования выраженности симптомов фазы истощения приведены в таблице 2. По полученным данным можно говорить о том, что у большинства обследованных спасателей данная фаза находится в стадии формирования и характеризуется более или менее выраженным падением

общего энергетического потенциала и ослаблением нервной системы. Эмоциональная защита в форме «выгорания» становится неотъемлемым атрибутом личности.

Таблица 2. *Выраженность симптомов фазы резистенции у спасателей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.*

№	Симптомы	Не сформирован		Формируется		Сформирован	
		Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
1.	Неадекватное эмоциональное реагирование	8	13	17	28	35	58
2.	Эмоционально-нравственная дезориентация	19	32	23	39	18	29
3.	Расширение сферы экономии эмоций	28	46	13	22	19	32
4.	Редукция профессиональных обязанностей	15	25	17	28	28	46
Фаза резистенции		13	22	19	32	28	46

Симптом «Эмоционального дефицита» сформирован у 29% спасателей и проявляется в отсутствии эмпатии и ощущении поверхностного и формального отношения к своей работе. У большинства респондентов (43%) данный симптом не выражен.

«Эмоциональная отстраненность» сформирована у 29% опрошенных сотрудников. При выраженности данного симптома спасатели полностью исключают эмоции из сферы профессиональной деятельности. Может показаться, что их перестало что-либо волновать и любые позитивные или отрицательные события не вызывают у них никакого эмоционального отклика. В.В. Бойко отмечает, что это не первичный дефект эмоциональной сферы или признак ригидности. Он рассматривает это как приобретённый способ эмоциональной защиты. Такой эмоционально-отстранённый спасатель постепенно начинает вести себя как бесчувственный робот на рабочем месте, при этом в других сферах жизни он испытывает эмоции полноценно. У 21% обследованных спасателей данный симптом не сформирован.

29% обследованных спасателей обладают выраженным симптомом «Личностной отстраненности, или деперсонализации». У них отмечается полная или частичная утрата интереса к людям, которые воспринимаются скорее, как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций. Таких сотрудников люди тяготят своими проблемами, потребностями, присутствием, самим фактом их существования. Возникает дегуманизация, обесценивание взаимоотношений с другими людьми, циничное отношение к окружающим. Это влечёт за собой потерю эмоционального компонента,

Симптом «Психосоматические и психовегетативные нарушения» выражен у 21% обследованных спасателей. Характерные проявления психосоматических нарушений (подавленное настроение, апатия, плохой сон и аппетит, бессонница, неприятные и болезненные ощущения в области сердца, головные боли, обострения хронических заболеваний и др.) появляются при взаимодействии с субъектами профессиональной деятельности. Данный симптом свидетельствует о том, что психологические защиты не справляются с перегрузками и напряжением.

Таблица 3. *Выраженность симптомов фазы истощения у спасателей по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.*

№	Симптомы	Не сформирован		Формируется		Сформирован	
		Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
1	Эмоциональный дефицит	26	43	17	28	17	29
2	Эмоциональная отстраненность	30	50	13	21	17	29
3	Личностная отстраненность	28	46	15	25	17	29
4	Психосоматические и психовегетативные нарушения	36	61	11	18	13	21
Фаза истощения		26	43	21	36	13	21

Таким образом, в ходе изучения эмоционального выгорания мы установили, что наиболее выраженными у спасателей являются такие симптомы эмоционального выгорания, как «переживание

психотравмирующих обстоятельств», «неадекватное эмоциональное реагирование», «редукция профессиональных обязанностей».

Наименее выраженными симптомами эмоционального выгорания у спасателей поисково-спасательной службы являются «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку».

В таблице 4 представлены результаты диагностики личности спасателей с помощью методики «16-факторный опросник личности Кеттелла» (форма С).

Таблица 4. Показатели выраженности личностных черт у спасателей по методике «16-факторный личностный опросник» Р.Кеттелла.

Фактор	Значение фактора	Уровень выраженности					
		высокий		средний		низкий	
		Кол-во чел	%	Кол-во чел	%	Кол-во чел	%
A	Замкнутость – общительность	19	32	19	32	22	36
B	Конкретное мышление – абстрактное мышление	30	50	30	50	0	0
C	Эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность	23	39	26	43	11	18
E	Подчиненность – доминантность	26	43	13	21	21	36
F	Сдержанность – экспрессивность	21	36	32	53	7	11
G	Нормативность поведения	28	46	30	50	2	4
H	Робость – смелость	28	46	28	46	4	7
J	Реализм – чувствительность	15	25	14	24	31	50
L	Подозрительность – доверчивость	28	46	26	43	6	11
M	Практичность – мечтательность	11	18	38	64	11	18
N	Прямолинейность – проницательность	23	39	23	39	14	21
O	Спокойствие – тревожность	13	21	34	57	13	21
Q1	Консерватизм – радикализм	21	36	28	46	11	18
Q2	Конформизм – неконформизм	34	57	21	36	5	7
Q3	Низкий самоконтроль – высокий самоконтроль	26	43	30	50	4	7
Q4	Расслабленность – эмоциональная напряженность	11	18	38	64	11	18

Индикатор А позволяет измерить уровень общительности человека в социуме и определить навык установления межличностных контактов. Результаты исследования показывают, что у 32% спасателей выявлены высокие показатели по данному индикатору. Это значит, что они склонны к добродушию, легко начинают общение, эмоционально приветливы и готовы

сотрудничать. Другие 32% спасателей имеют средние баллы по данному индикатору. Оставшиеся 36% спасателей имеют низкие баллы, это говорит о том, что они предрасположены к ригидности, эмоциональной холодности и отчужденности. Любят работать в одиночестве, избегая компромиссов с другими людьми.

Индикатор В измеряет оперативность мышления и общий уровень интеллекта. В результате исследования установлено, что 50% спасателей имеют высокие баллы по данному индикатору. Это указывает на отсутствие низких показателей интеллекта и говорит о способности быстро и четко изучать новую информацию. У остальных 50% спасателей выявлен средний уровень интеллекта. Спасателей, с низкими значениями по данному индикатору, не выявлено.

Индикатор С рассматривает способность человека к адекватному проявлению эмоций в ответ на неконтролируемые обстоятельства. У 43% спасателей средний уровень эмоциональной стабильности, у 39% – высокий. Им свойственны наиболее высокие нравственные качества. У 18% спасателей выявлена эмоциональная нестабильность, что может говорить о наличии высокой фрустрации и склонность к периодическим изменениям в характере и темпераменте, быстрой невротической утомляемости, раздражительности и агрессивности.

Результаты по индикатору Е, отвечающему за доминантность, показывают, что 43% спасателей имеют высокий уровень проявленности данного фактора. Они самоуверенны, обладают независимым мышлением и придерживаются своих собственных убеждений и правил поведения в обществе. У 21% спасателей средние баллы по данному индикатору, 36% определяются, как зависимые от чужого мнения, склонны следовать за другими более уверенными товарищами.

У большинства спасателей (53%) обнаружены средние показатели по индикатору F, который отвечает за выраженность эмоциональной окраски в процессе взаимодействия. У спасателей (36%) выявлены такие качества как

активность, коммуникабельность и склонность к импульсивному поведению. Низкие показатели имеют 11% спасателей по данному индикатору, они сдержанны, осмотрительны и имеют пессимистичные взгляды на жизнь.

Индикатор G говорит о нормативности в поведении. Результаты показывают следующее, 46% спасателей требовательны к себе и окружающим, при принятии решений скорее руководствуются принципами и чувством долга, добросовестно выполняют свои должностные обязанности. Средний уровень нормативности поведения выявлен у 50% респондентов, и у 4% отмечены низкие показатели.

Полученные данные по индикатору H, рассматривает активность в социальном взаимодействии, свидетельствуют о том, что почти половина спасателей (46%) имеют высокий уровень общительности, еще 46% обладают средним уровнем по данному критерию. И только у оставшихся 7% опрошенных респондентов низкий уровень общительности, что говорит об их трудностях в социальной и коммуникативной сферах.

Анализ результатов по индикатору I отвечающему за чувствительность или жесткость показал, что 25% спасателей имеют высокие показатели по данному индикатору, другие 25% также обладают средним уровнем. Это может указывать на их склонность к мечтательности, зависимости, непрактичности и требовательности. Другая половина спасателей (50%) являются практичными, рациональными, ответственными людьми, привыкшими полагаться на себя. У них отмечен низкий показатель по индикатору I.

Диагностируемый индикатор L определяет степень доверчивости. У 46% спасателей наблюдаются высокие баллы по данному показателю, это говорит о том, что им присущи такие качества личности как подозрительность, не подверженность лжи и манипуляциям. У 43% спасателей диагностирован средний уровень доверчивости. У оставшихся 11% спасателей низкий уровень подозрительности, они склонны к свободе от приспособляемости или

конкуренции с коллегами. Они способны проявлять заботу о других, ничего не получая взамен.

Индикатор М рассматривает особенности воображения, в поведении личности. Высокие баллы отмечаются у 18% спасателей, это говорит о том, что у спасателей достаточно развито воображение, они ориентированы на внутренние потребности. У 64% спасателей средний уровень практичности. И 18% спасателей имеют низкие значения по индикатору М, постоянно тревожатся о том, чтобы сделать верно, ориентируются на свое мнение и могут сохранять хладнокровие в стрессовых ситуациях.

Следующий индикатор N измеряет отношения личности с людьми и окружающей действительностью, также затрагивает некоторый аспект тактического навыка личности (отмечено, что данный фактор положительно коррелирует с умственными способностями и с определенной неуверенностью личности в себе). Высокие баллы по данному индикатору были диагностированы у 39% спасателей, что описывает их как дипломатов, умных и независимых натур с интеллектуальными способностями. Низкие оценки имеют 21% спасателей. Это говорит о таких качествах как медлительность, консервативность, и препятствие на пути принятия решения в группе. 39% спасателей имеют средний показатель данного индикатора.

Индикатор О отвечает за уровень тревожности личности. У 21% спасателей выявлены высокие баллы тревожности, что говорит о выраженной настороженности, беспокойстве в стрессовых ситуациях. У многих спасателей (58%) средние оценки по данному индикатору. Низкие баллы, выявленные у 21% спасателей, говорят о способности удачно и легко противостоять различным трудностям.

Полученные результаты по индикатору Q₁ отвечающий за консерватизм, радикализм показал, что 36% сотрудников обладают высоким результатом, 46% имеют средний показатель. Для них характерно сомневаться в различных фундаментальных вопросах, они искренне погружены в решение интеллектуальных проблем разного рода. Част среди них можно встретить

скептиков. У 18% спасателей выявлены низкие оценки по индикатору Q_1 , что подчеркивает склонность к консерватизму и бескомпромиссности в некоторых моментах.

Индикатор Q_2 рассматривает уровень проявленности конформизма в группе. Высокие показатели замечены у 57% спасателей. Эти специалисты независимы от других, самостоятельные и смелые личности, которые склонны идти своей дорогой. У 36% респондентов средние показатели по данному индикатору. И только у 7% спасателей низкие значения по данному индикатору, они действуют и принимают решения только с окружающими людьми, имеют высокий коммуникативный уровень, часто зависимы от чужой точки зрения.

Далее идет индикатор Q_3 , измеряющий степень внутреннего контроля в поведении личности. Низкие показатели отмечены у 7% спасателей и указывают на слабое волевое поведение и низкий контроль своего поведения. У 50% средние показатели по данному индикатору, у 43% – высокие значения. То есть, они характеризуются высоким самоконтролем поведения, настойчивостью, сознательностью и, склонностью к организаторским способностям.

Последним выступает индикатор Q_4 , оценивающий уровень напряженности личности. У 18% респондентов высокие значения по данному индикатору, то есть они склонны испытывать высокий уровень напряжения в стрессовых ситуациях. У 64% спасателей выделяется средний уровень напряженности, что может говорить о эмоциональном тоне и достаточной стрессоустойчивости личности специалиста. У 18% спасателей выявлен низкий уровень напряженности, что говорит о их уравновешенности, расслабленности и удовлетворенности. В некоторых случаях их спокойствие может обернуться ленью и снижению эффективности в деятельности.

Подводя итог по методике 16-факторный опросник Р. Кеттелла, можно смело сказать, что индивидуально-личностными особенностями данной группы спасателей на момент обследования являются достаточный уровень

общительности, высокий уровень интеллекта и мышления, эмоциональная устойчивость личности, уверенность в себе и способность придерживаться своих собственных убеждений, требовательность к себе и другим, способность добросовестно выполнять свои должностные обязанности. Высокий уровень общительности, ответственность, достаточно развитое воображение, высокий уровень самоконтроля, сознательность и достаточный уровень стрессоустойчивости личности.

Для исследования уровня эмоциональной устойчивости нами была выбрана методика «Прогноз – 2» Ю.В. Рыбников. Мы предполагаем, что для предотвращения нервно-психических срывов спасатели должны обладать высоким уровнем нервно-психической устойчивости. Среди опрошенных респондентов таким уровнем нервно-психической устойчивости обладают 50%. Для 25% сотрудников характерен средний уровень устойчивости, низкий уровень НПУ обнаружен у 25%, высока вероятность возникновения нервно-психических перегрузок и как следствие срывов в напряжённых и экстремальных ситуациях. Полученные данные представлены на рисунке 2.



Рисунок 6. Диаграмма 1. Распределение уровня эмоциональной устойчивости по методике анкета «Прогноз-2» Ю.В. Рыбникова.

В итоге проведенного диагностического исследования, мы имеем данные, позволяющие предположить взаимосвязь индивидуально-личностных характеристик и уровня эмоционального выгорания спасателей. В дальнейшем эти предположения будут подтверждены или опровергнуты с помощью математических методов.

Для проверки нормальности распределения выборки нами был использован критерий Колмогорова-Смирнова. Результаты показали, что наша выборка распределена по нормальному закону. В связи с этим для определения статистически достоверных связей между личностными чертами и выраженностью эмоционального выгорания у сотрудников поисково-спасательной службы мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты вычисления коэффициента, произведены с помощью программы STATISTIKA 8.1 и представлены в таблице 5.

Таблица 5. *Результаты корреляционного анализа личностных черт, нервно-психической устойчивости и выраженности эмоционального выгорания по критерию Спирмена*

Черты личности		Фаза напряжения	Фаза резистенции	Фаза истощения	Общий показатель СЭВ
1. А	Замкнутость – общительность	-0,6**	-0,66**	-0,56**	-0,77**
2. В	Конкретное мышление - абстрактное мышление	-0,11	-0,33	-0,4*	-0,41*
3. С	Эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность	-0,34	-0,56*	-0,56*	-0,55**
4. Е	Подчиненность – доминантность	-0,56**	-0,55**	-0,59**	-0,79**
5. F	Сдержанность – экспрессивность	-0,14	0,12	0,08	0,11
6. G	Нормативность поведения	-0,17	-0,44*	-0,49**	-0,47*
7. H	Робость – смелость	-0,31	-0,32	-0,45*	-0,56**
8. J	Реализм – чувствительность	0,08	0,39*	0,45	0,39*
9. L	Подозрительность – доверчивость	-0,52**	-0,61**	-0,53**	-0,7**
10. M	Практичность – мечтательность	0,13	0,44*	0,39*	0,38*

11. N	Прямолинейность- проницательность -	0,17	0,16	0,18	0,17
12. O	Спокойствие – тревожность	0,24	0,46*	0,35	0,42*
13. Q1	Консерватизм – радикализм	0,11	0,36	0,31	0,34
14. Q2	Конформизм - нонконформизм	-0,09	-0,33*	-0,34*	-0,29*
15 Q3	Низкий самоконтроль- высокий самоконтроль	-0,1	-0,29	-0,1	-0,24
16. Q4	Расслабленность- эмоциональная напряженность	-0,39*	-0,55**	-0,58*	-0,74**
	Нервно-психическая устойчивость	0,32**	0,23**	0,34*	0,29**

** - различия статистически достоверны ($p \leq 0,01$)

В представленной таблице 5 можно наблюдать наличие слабой прямой корреляционной связи ($r=0,32$), значимой на уровне $p \leq 0,01$ между сформированностью фазы напряжения и нервно-психической устойчивостью. Это может свидетельствовать о том, что высокий уровень эмоциональной устойчивости спасателей препятствует возникновению профессионального выгорания. Также следует отметить, что слабые по силе корреляционные связи, значимые на уровне $p \leq 0,01$, выявлены также при сопоставлении с фазами резистенции ($r=0,23$) и истощения ($r=0,34$). Общий показатель синдрома эмоционального выгорания также связан слабой корреляционной связью ($r=0,29$), значимой на уровне $p \leq 0,01$ с показателем устойчивости. Таким образом, на всех этапах формирования выгорания сотрудников поисково-спасательной службы уровень их нервно-психического напряжения будет высоким. Отметим, что такой результат указывает на возможность у специалистов срывов и требует проведения психологической работы. Это подчёркивает выделение нами эмоциональной устойчивости как профессионально значимого фактора личности, который способен препятствовать появлению выгорания и снизить риск деформаций.

В ходе исследования были выявлены умеренные по силе статистически значимые на уровне $p \leq 0,01$ отрицательные связи между сформированностью фазы напряжения и общительностью ($r = - 0,6$), доминированием ($r_{ЭМП} = - 0,56$), степенью доверчивости ($r = - 0,52$). Таким образом это может означать, что в

начальной фазе формирования синдрома эмоционального выгорания специалисты поисково-спасательной службы становятся более замкнутыми и закрытыми по отношению к окружающим, в том числе коллегам. Их стремление доминировать угасает, что приводит к потере у сотрудников лидерских позиций. Как следствие возрастающего психоэмоционального напряжения снижается уровень доверия к миру и людям, что еще более погружает человека в ощущение безысходности и уныния.

Построенные корреляционные плеяды взаимосвязи личностных особенностей спасателей и уровня выраженности симптомов эмоционального выгорания можно увидеть на рисунке 3. Стоит отметить такую группу выделенных черт личности спасателей как замкнутость, эмоциональная нестабильность, подчинение, робость и подозрительность, которые наиболее выделяются в процессе формирования фазы напряжения и связаны корреляционной связью с такими симптомами как «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неудовлетворенность собой» и «загнанность в клетку». Это может означать, что спасатели, получившие травмирующий опыт начинают испытывать недовольство собой, выбранной профессией, должностью, конкретными обязанностями. Это может быть обусловлено тем, что они также перестают видеть в работе возможность удовлетворять потребность в лёгком и непринуждённом общении, не связанным с ответственностью за жизни других и постоянным риском. Как следствие появление чувства безысходности, характерное для симптома «загнанности в клетку» связано с высоким уровнем развития у спасателей таких черт личности как робость и склонность к подчинению, которые порой лишают человека возможности изменить ситуацию в лучшую сторону.

Полученные в ходе обработки данных результаты позволяют говорить о наличии умеренной обратной корреляционной связи, значимой на уровне $p \leq 0,01$ между фазой резистенции и следующими чертами личности спасателей: общительностью ($r = - 0,66$), доминированием ($r = - 0,55$), доверчивостью ($r = - 0,61$), эмоциональной расслабленностью ($r = - 0,55$). Это

свидетельствует о том, что у спасателей выраженность стремления сократить влияние психотравмирующих факторов тем выше, чем ниже у них уровень указанных выше характеристик. Мы можем предположить, что снижение уровня развития перечисленных качеств сотрудников является следствием адаптации спасателей в фазе резистенции. Например, ярко выраженное в этот период нежелание разговаривать с другими людьми – это не проявление грубости и безразличия к чужим проблемам, это способ сохранения своего внутреннего эмоционального ресурса, который истощён.

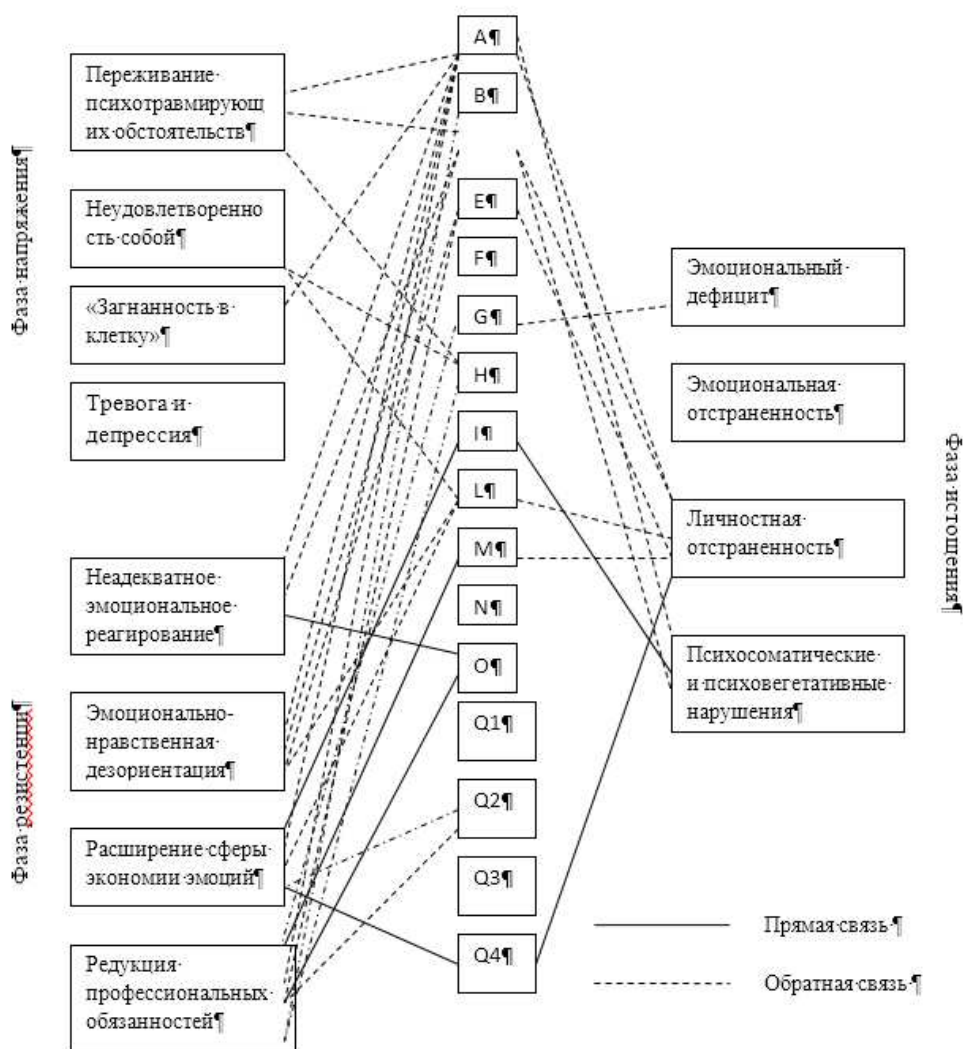


Рисунок 7. Схема 5. Корреляционные плеяды личностных черт и симптомов СЭВ у спасателей

В нашем исследовании симптомы фазы резистенции «редукция профессиональных обязанностей», «расширение сферы экономии эмоций», «эмоционально-нравственная дезориентация» и «неадекватное эмоциональное реагирование» наиболее тесно связаны со следующими личностными чертами: замкнутость, эмоциональная неустойчивость, тревожность, подчинение. Стоит отметить, что на данном этапе развития синдрома эмоционального выгорания в исследовании проявляется тревожность как особенность личности. Так, под воздействием стрессовой ситуации качества, которые итак негативно влияют на поведение спасателя, усиливаются и заостряются, становятся не просто проявлениями, а служат способами защиты от травматического опыта.

Достоверные умеренные по силе обратные корреляционные связи, значимые на уровне $p \leq 0,01$ были выявлены между сформированностью фазы истощения и такими качествами, как общительность ($r = - 0,56$), доминирование ($r = - 0,59$), нормативность поведения ($r = - 0,49$), подозрительность ($r = - 0,45$). То есть у спасателей выраженность профессиональной деформации личности, нарушений в психофизиологическом состоянии тем выше, чем ниже у них перечисленные качества. У таких сотрудников вообще отсутствуют какие-либо ресурсы для помощи окружающим, потому они уже не могут качественно общаться с людьми, у них не хватает эмоциональных и физических сил даже выслушать другого. Они никак не проявляют себя как лидеры, отказываются выполнять свои должностные обязанности, к работе относятся формально.

На данном заключительном этапе формирования эмоционального выгорания спасателей проявление таких симптомов как «эмоциональный дефицит», «психосоматические и психовегетативные нарушения», «личностная отстранённость» и «эмоциональная отстранённость» становятся наиболее выраженными, если у сотрудников поисково-спасательной службы заниженный уровень активности в социальных контактах.

В целом стоит отметить, что синдром эмоционального выгорания связан сильной корреляционной обратной связью, значимой на уровне $p \leq 0,01$ с такими качествами личности как замкнутость ($r = - 0,77$), подчинённость ($r = - 0,79$), подозрительность ($r = - 0,7$), эмоциональная напряжённость ($r = - 0,74$). Это может свидетельствовать о том, что именно данные индивидуально-личностные характеристики и уровень их развития являются профессионально значимыми для предупреждения эмоционального выгорания у спасателей.

Опираясь на данные полученные в процессе эмпирического исследования можно утверждать, что выдвинутая нами гипотеза о том, что именно такие личностные качества как замкнутость, подчиненность, подозрительность, эмоциональная напряженность и являются индивидуально-личностными особенностями, позволяющими купировать синдром эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности спасателей, подтвердилась.

Подтверждение данной гипотезы дало нам основания для проведения основного эксперимента с применением профилактической программы. Все обследованные нами сотрудники поисково-спасательной службы могут принять дальнейшее участие в профилактической работе в качестве участников экспериментальной и контрольной групп.

Так, можно определить основное направление содержания программы профилактики в повышении эмоциональной устойчивости спасателей. На наш взгляд, необходимо уделить особое внимание снижению нервно-психического напряжения, повышению уровня эмоциональной устойчивости, развитию коммуникативных навыков и сотрудничества в коллективе. Мы предполагаем, что разработка и реализации нами психологической программы профилактики позволит снизить уровень профессионального выгорания и положительно повлияет на эффективность спасателей в решении трудовых задач.

Выводы по второй главе

1. С целью изучения и профилактики эмоционального выгорания спасателей нами был проведен констатирующий эксперимент. Экспериментальное исследование проведено на базе ГКУ РБ «Центр по ГО, защите населения и территорий от ЧС» г. Улан-Удэ. В эксперименте приняли участие 60 спасателей.

2. Для решения поставленных задач нами была разработана модель исследования эмоционального выгорания спасателей. Были определены параметры, критерии, индикаторы изучения и профилактики эмоционального выгорания спасателей.

3. Процесс изучения эмоционального выгорания спасателей проходил в три этапа. На подготовительном этапе мы изучали и анализировали общую и специальную литературу по проблеме исследования и подбирали психодиагностический инструментарий. Констатирующий этап составил реализацию констатирующего эксперимента с последующим количественным и качественным анализом полученных результатов исследования по изучению эмоционального выгорания спасателей. На формирующем этапе была разработана и реализована программа психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей. Контрольный этап включал в себя обработку результатов формирующего эксперимента, анализ результатов и проверка эффективности программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей.

4. Для экспериментального исследования были использованы следующие психодиагностические методики: «Диагностика эмоционального выгорания» В.В. Бойко; методика анкеты «Прогноз – 2» Ю.В. Рыбников; «16-факторный личностный опросник Р.Б. Кеттелла» (форма С).

5. В результате эмпирического исследования нами было установлено, что 77% опрошенных респондентов находятся либо на этапе формирования

фазы резистенции, либо уже погружены в психоэмоциональное сопротивление профессиональному стрессу. С помощью корреляционного анализа (коэффициент корреляции Спирмена) мы определили статистически значимые связи между индивидуально-личностными особенностями и уровнем эмоционального выгорания. Так, синдром эмоционального выгорания в целом и его выраженность фаз связаны с проявлением у спасателей таких личностных особенностей и качеств как замкнутость, подчинённость, подозрительность, эмоциональная напряженность.

6. Выдвинутая нами гипотеза о том, что именно такие личностные качества как замкнутость, подчиненность, подозрительность, эмоциональная напряженность и являются индивидуально-личностными особенностями, позволяющими купировать синдром эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности спасателей. Подтвердилась.

7. Разработанная нами программа психологической профилактики эмоционального выгорания позволит нам повысить уровень эмоциональной устойчивости личности спасателей и тем самым снизит уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спасателей. Обнаруженные в ходе эмпирического исследования взаимосвязи будут учитываться при разработке и реализации психологической программы профилактики эмоционального выгорания спасателей.

ГЛАВА III. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ

3.1. Психологические условия профилактики эмоционального выгорания спасателей в системе МЧС

Структура мероприятий по психологической и психофизиологической профилактике и коррекции в МЧС России [26].

Психологическая профилактика – совокупность мероприятий, направленных на обеспечение психического и физического здоровья.

Цели психологической профилактики:

1. Формирование среди личного состава МЧС России мотивации на здоровый образ жизни;
2. Профилактика личностных и профессиональных кризисов;
3. Предупреждение возникновения и распространения нервно-психических заболеваний;
4. Повышение психофизиологической устойчивости к воздействию профессиональных стресс-факторов.

Задачи психологической профилактики:

1. Проведение психологом специальных мероприятий по формированию и развитию у специалистов МЧС России психологических качеств, необходимых для успешного выполнения профессиональной деятельности, способствующих преодолению трудных ситуаций, предупреждению развития негативных состояний и срывов деятельности. Большое внимание при этом уделяется и мероприятиям, направленным на совершенствование самого специалиста: повышение его эмоциональной устойчивости и способности к самоуправлению, саморегуляции собственного эмоционального состояния и поведения, тренировка психофизиологических функций организма;
2. Проведение психопрофилактических мероприятий по изучению и оптимизации внешних факторов профессиональной среды, направленных на

предупреждение негативных последствий психологических и физических перегрузок специалистов, профилактику развития профессионального выгорания, предупреждение профессиональных деформаций личности и различного рода заболеваний [26].

Психологическая профилактика осуществляется по следующим направлениям:

1. Групповые психопрофилактические занятия (групповая психологическая профилактика) - мероприятия, которые проводятся в форме тренинга и направлены на предупреждение или снижение риска возникновения негативных последствий, связанных с профессиональной деятельностью. Все групповые психопрофилактические занятия разбиты по 4 тематическим блокам: пропаганда здорового образа жизни, обеспечение функциональной надежности, психическая саморегуляция, психотехнологии ресурсосбережения.

Тематический блок – практические методы психологической работы (упражнения, техники, задания), объединенные между собой по целям и задачам и направленные на закрепление нового опыта, актуализацию взаимосвязи между психологическим и физиологическим состояниями и повышение психофизиологической устойчивости к воздействию профессиональных стресс-факторов.

По результатам мониторингового психодиагностического обследования проводится четыре психопрофилактических занятия – по одному из каждого тематического блока.

Важно! Занятия из первого и второго тематических блоков проводятся со всем личным составом, прошедшим мониторинговое психодиагностическое обследование. Занятия из третьего и четвертого тематических блоков проводятся с личным составом, отнесенным к группе «психопрофилактика».

В зависимости от доминирующего комплекса показателей результатов мониторингового психодиагностического обследования выбирается тема занятия из соответствующего раздела: профилактика эмоционального выгорания; профилактика психосоматических проявлений; профилактика ПТСР.

По результатам постэкспедиционного психодиагностического обследования проводится одно психопрофилактическое занятие с личным составом, отнесенным к группе «психопрофилактика» из раздела «Профилактика ПТСР».

2. Индивидуальная консультация - краткосрочная консультация психолога, которая проводится по запросу и состоит в оказании помощи посредством психологического просвещения по заявленной проблеме.

Индивидуальная консультация включает одну-две консультации и направлена на:

А) расширение представлений специалиста МЧС России о возможностях применения психофизиологического оборудования (входящего в состав комнаты психоэмоциональной разгрузки), с целью сохранения и оперативного восстановления здоровья;

Б) формирование запроса на индивидуальную психологическую коррекцию.

3. Краткосрочные (однодневные) программы оперативного восстановления работоспособности – комплекс мероприятий, которые проводятся по индивидуальному запросу с использованием оборудования, входящего в состав комнаты психоэмоциональной разгрузки.

Показаниями к проведению однодневной программы коррекции являются: состояние функционального напряжения (напряжение механизмов регуляции и адаптации, повышенные затраты функциональных резервов); информационные перегрузки; состояние утомления (чувство вялости, усталости); состояние монотонии (чувство апатии, сонливость).

Важно! Перед назначением однодневной программы коррекции психолог обязательно проводит психодиагностическое обследование, направленное на оценку актуального функционального состояния.

Психологическая коррекция – мероприятия, направленные на устранение сформировавшихся проблем и состояний, осложняющих эффективное выполнение профессиональных обязанностей.

Цели психологической коррекции:

- формирование нужных психологических качеств для повышения социализации и адаптации к изменяющимся жизненным условиям;

- восстановление функциональных резервов; Задачи психологической коррекции:

- проведение психологом специальных мероприятий по повышению профессиональной адаптации к стрессогенным производственным факторам и изменяющимся жизненным условиям, формированию эффективных стратегий преодоления в кризисных ситуациях;

- проведение коррекционных мероприятий, направленных на оптимизацию функционального состояния, восстановление и поддержание ресурсов, повышение уровня развития познавательных процессов, снижение риска возникновения психосоматических состояний и состояний, связанных с наличием тревожных и депрессивных проявлений, а также симптомов эмоционального выгорания.

Психологическая коррекция осуществляется по следующим направлениям:

1. Комплексные программы коррекции (далее – Программы) - типовые программы, включающие систему мероприятий, направленных на психофизиологическую коррекцию психосоматических, тревожных, депрессивных проявлений, симптомов эмоционального выгорания и оптимизацию, и восстановление психофизиологического состояния, повышение функциональных и адаптивных резервов.

Программы проводятся по результатам мониторингового и постэкспедиционного обследований с личным составом, отнесенным к группе «психокоррекция». В зависимости от доминирующего комплекса показателей результатов мониторингового или постэкспедиционного психодиагностических обследований выбирается соответствующая Программа. Программы проводятся с использованием оборудования, входящего в состав комнаты психоэмоциональной разгрузки.

2. Индивидуальная психологическая коррекция – процесс профессионального взаимодействия специалиста-психолога и клиента, направленный на преодоление психологической проблемы, при котором используются специальные (профессиональные) методы, приемы, методики.

Клиент – человек, в данном случае специалист системы МЧС России, обращающийся за психологической помощью к специалисту-психологу. Индивидуальная психологическая коррекция проводится по запросу.

Структура группового психопрофилактического занятия. Групповое психопрофилактическое занятие состоит из трех этапов: вводного, основного и заключительного [26; 5].

1. Вводный этап группового психопрофилактического занятия. Цель вводного этапа – снятие эмоционального напряжения, совместная выработка норм и правил участия в группе и создание благоприятных условий для дальнейшей работы.

На первом этапе необходимо достичь определенной договоренности с участниками группы относительно организационных аспектов занятий (время начала и длительность занятия, место проведения, отсутствие и опоздания) и формата участия (правила работы при проведении группового профилактического занятия). Первое групповое занятие обязательно начинается со знакомства. Ведущий должен начать с представления себя и предоставить группе общую информацию о цели занятия и его содержании.

После этого проводится знакомство с участниками. Для знакомства используются специальные упражнения.

ВАЖНО! На последующих занятиях знакомство заменяется на приветствие. Для этого также используются специальные упражнения, способствующие настройке на предстоящее занятие, в рамках которого участники сообщают что-то о себе, своем состоянии, настроении. После приветствия и обратной связи ведущий проводит опрос по предыдущему занятию и информирует участников группы о целях, задачах занятия.

На вводном этапе необходимо посвятить часть времени на «сбор ожиданий» участников от занятия, так как работа с ожиданиями является важным элементом, определяющим эффективность занятия. «Сбор ожиданий» может проводиться как в устной, так и в письменной форме.

Эффективность работы группы определяется позитивным настроением каждого участника на активную работу в ходе занятия. Основным элементом вводного этапа, являются упражнения, повышающие уровень групповой активности и создающие условия для решения задач занятия.

Вводный этап дает возможность участникам адаптироваться в новой незнакомой для них обстановке группового занятия, выбрать и занять определенную позицию в группе, определить приемлемые модели поведения, прийти к взаимопониманию, прояснить свои ожидания и настроиться на процесс групповой работы.

2. Основной этап (содержательный) Цель основного этапа – формирование условий для изменения в личностном, социально-психологическом и профессиональном развитии участников группы посредством приобретения, анализа и переоценки ими собственного жизненного опыта в процессе групповой работы.

Основной этап начинается с информирования участников на заданную тему. При этом важно, чтоб обсуждаемые вопросы были актуальны для большинства участников группы. Содержательный этап занятия строится в

соответствии с моделью Д.А. Колба. Данная модель представляет собой цикл и включает четыре ступени, которые необходимо пройти участнику группы для формирования навыков и умений.

Личный опыт – Осмысление – теоретические знания – применение на практике. (Модель Д.А. Колба).

Для реализации модели Колба важным аспектом является использование практических методов, которые направлены на выявление, формирование и закрепление необходимых навыков и умений, связанных с темой занятия. При этом все используемые методы должны быть адаптированы в соответствии со спецификой занятия и категорией специалистов.

Важно, чтобы цели выбранных методик соответствовали целям занятия [26].

I. Личный опыт – первая ступень – используется как уже существующий опыт участников группы, так и смоделированный непосредственно на занятии. У каждого участника группы есть личный (конкретный) опыт по обсуждаемой теме занятия и знания того, к каким результатам он обычно приходит.

На данной ступени хорошо работают упражнения, актуализирующие уже существующий опыт участников в контексте тематики занятия (например, упражнение «Вспомните как?», где участники вспоминают и озвучивают те или иные ситуации).

II. Осмысление опыта – вторая ступень – размышление, обдумывание и рефлексия имеющегося у каждого члена группы личного опыта по заданной теме занятия. Участники группы классифицируют информацию, полученную на первой ступени, анализируя полученный опыт. Вопросы, которые может задавать психолог на второй ступени: Что Вы сейчас чувствуете? Что вы чувствовали, когда? Что вы заметили при? Ваши ощущения по поводу этого опыта? Вы согласны/не согласны с тем, что говорят участники группы? Почему? Хочет ли кто-нибудь что-нибудь добавить? Это удивляет Вас?

III. Теоретические концепции – третья ступень – психолог знакомит участников группы с основными подходами в рамках изучаемой темы и привязывает полученный опыт к ключевой идее и теоретическому блоку занятия. Члены группы вводят новые сведения (информацию) в систему уже имеющихся знаний и устанавливают между ними связи.

IV. Применение на практике – четвертая ступень – применение новых знаний на практике с помощью отработки упражнений и психотехник. Участнику занятия необходимо осознать, как полученные знания и навыки могут применяться в профессиональной деятельности и повседневной жизни, реализуя в воображаемых, моделированных и реальных ситуациях новые схемы поведения. Вопросы, которые может задавать психолог на четвертой ступени: Что вам больше всего понравилось? Что было наиболее трудным? Как вы можете применить это у себя на работе (в практике)? Что вы считаете необходимым сделать сразу после занятия? Что Вы думаете, будет наиболее трудным при осуществлении этого? Что вы нашли для себя значимым в работе? Есть ли у Вас еще вопросы?

3. Заключительный этап (подведение итогов). В конце каждого занятия проводится совместное подведение итогов и результатов проделанной работы в форме обратной связи. Желательно, чтобы все участники группы дали обратную связь, которая может включать общее впечатление по итогам занятия, обозначение того, чем было полезно занятие, что нового узнал, освоил, приобрел каждый участник, какие дальнейшие действия, изменения это может повлечь, каковы его ожидания от последующих занятий, и удалось ли участнику достичь своих целей [7].

Эффективность групповых мероприятий в целом обусловлена механизмом группового воздействия на каждого участника, который характеризуется уровнем групповой сплоченности, межличностного взаимодействия, способностью каждого участника к имитирующему поведению, что дает возможность участникам группы сформировать

адекватное самопонимание, самооценку, индивидуальные изменения поведения.

ВАЖНО! Необходимо учитывать, что внутренние глубинные причины развития имеющихся психологических состояний не должны затрагиваться в групповой психопрофилактической работе. Одной из причин этого является то, что участники группы также находятся в других, рабочих, а иногда и дружеских отношениях, в то время как специалист психолог не может обеспечить полную психологическую безопасность участников такой группы.

Таким образом, реализуя мероприятия в рамках групповых психопрофилактических занятий важно помнить об ограничениях данной формы работы, не позволяя групповому процессу развиваться слишком сильно и переходить на терапевтический уровень. В случае если групповой психопрофилактической работы оказывается недостаточно (существует необходимость индивидуальной психологической коррекции), необходимо сформировать у участника группы мотивацию на обращение с индивидуальным запросом. Это в свою очередь становится возможным при выстроенных доверительных отношениях между специалистом-психологом и группой.

ГЛАВА III. ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПАСАТЕЛЕЙ

3.2. Основные направления, этапы и методы профилактики эмоционального выгорания спасателей

Для развития эмоциональной устойчивости как фактора профилактики эмоционального выгорания нами была разработана программа «Профилактика эмоционального выгорания спасателей: путь к профессиональному росту». Проектирование содержания профилактической работы было основано на результатах эмпирического исследования, в котором были выявлены взаимосвязи эмоционального выгорания спасателей с индивидуально-личностными особенностями, в частности с эмоциональной устойчивостью. Также предлагаемая программа составлена с учётом специфики профессиональной деятельности спасателей конкретного региона.

Пояснительная записка. Программа имеет социально-психологическую направленность. Предназначена для профилактики у сотрудников поисково-спасательной службы эмоционального выгорания, связанного с выполнением профессиональной деятельности.

Новизна программы заключается в использовании автором практико-ориентированной карточной методики активизации культурно-деятельного самоопределения и работы с ресурсами «Карты-призвания /Masters/», разработанная С.С. Седун с целью активизации личностных ресурсных состояний у сотрудников поисково-спасательной службы.

Актуальность программы связана с тем, что в настоящее время обстановка во всех сферах жизни российского общества претерпевает изменения, что влечёт за собой возникновение различного рода опасных и экстремальных ситуаций. В этих условиях сотрудникам поисково-спасательных служб приходится работать ежедневно. Специалисты заинтересованы не только в успешном выполнении своих профессиональных

задач, но и в сохранении стабильного эмоционального состояния, которое, безусловно, оказывает непосредственное влияние на эффективность трудовой деятельности каждого сотрудника. В контексте современных научных исследований в области психологии экстремальных ситуаций и психологии труда перед психологами, служащими в системе МЧС, стоит задача не только снижения уровня эмоционального выгорания, но и содействия в формировании и развитии такого компонента как эмоциональная устойчивость, который является, на наш взгляд, важным фактором профилактики эмоционального выгорания спасателей.

Психологическая целесообразность состоит в том, что такие формы групповой работы со спасателями как метод дискуссии, релаксационные и арт-терапевтические методы, практико-ориентированная карточная методика активизации культурно-деятельного самоопределения и работы с ресурсами «Карты-призвания /Masters/», разработанная С.С. Седун являются наиболее подходящими для снижения уровня эмоционального выгорания и развития у спасателей эмоциональной устойчивости.

Цель программы: создание условий для развития эмоциональной устойчивости как фактора профилактики эмоционального выгорания сотрудников поисково-спасательной службы.

Основные задачи программы:

1. Способствовать формированию у спасателей представлений о таких феноменах как синдром эмоционального выгорания, профессиональное выгорание и эмоциональная устойчивость;
2. Содействовать развитию способности анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние и поведение;
3. Создать условия для активизации личностных ресурсных состояний спасателей;
4. Способствовать снижению уровня эмоционального выгорания сотрудников;

5. Содействовать формированию и развитию эмоциональной устойчивости специалистов;

6. Обучить способам и приемам психической саморегуляции.

Связь с ранее существующими программами: данная программа является авторской и не базируется на существующих программах, направленных на профилактику эмоционального выгорания сотрудников поисково-спасательной службы. *Отличительные особенности* данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что в ее основу легло использование практико-ориентированной карточная методика активизации культурно-деятельного самоопределения и работы с ресурсами С.С. Седун как инструмент работы с эмоциональным выгоранием профессионалов. Наряду с этим в программе применяются используемые в психологической практике методики и методические приемы, описанные ниже.

Возрастная категория: от 21 до 30 лет – 26%; от 31 до 40 лет – 34%; от 41 до 50 лет – 36%; от 51 до 60 лет – 4%.

Сроки реализации программы: июнь 2022 года по октябрь 2022 года.

Форма работы и режим занятий: программа предполагает проведение 10-ти групповых практических занятий, продолжительность каждого из которых 60-90 мин.

Выбор групповой формы работы для реализации программы профилактики спасателей был продиктован рядом следующих преимуществ:

1. Только при групповой работе возможно формирование нового типа внутригруппового восприятия, где у участников возникает возможность передачи обратной связи, которая способствует появлению позитивной динамики личностных и индивидуально-психологических особенностей спасателей [22];

2. Между психологом и участниками группы устанавливается специфическое взаимодействие, обусловленное развитие субъект-субъектных отношений и диалогического общения [70];

3. Групповое взаимодействие предполагает обеспечение равных психологических позиций участников и ведущего психолога, что обеспечивает становление таких внутригрупповых процессов как сотрудничество, сотворчество, взаимная помощь и поддержка, совместный поиск и уточнение знаний, необходимых для жизненного и профессионального развития [70];

4. Применение активных методов в групповом формате работы позволяет каждому участнику почувствовать себя творцом своего профессионального пути [13];

5. Наличие психотерапевтического эффекта и возникающие в процессе групповой работы психологические и социально-психологические процессы (эмпатия, рефлексия, идентификация, присвоение группового опыта). Общение внутри группы способствует усилению актуализации внутренних личностных и профессиональных ресурсов участников [84].

Основные методы и методики, используемые в нашей программе:

1) *Дискуссионный метод* для актуализации проблемы профессионального выгорания в сознании сотрудников поисково-спасательной службы. В программе были использованы как специально организованные, так и спонтанные дискуссии. Спонтанные дискуссии способствовали снижению психологической дистанции между участниками группы, а также обеспечивали особую атмосферу непринужденности в общении. При этом именно стихийность такой дискуссии давала возможность проявить себя, высказать внезапно появившиеся мысли. Организованные дискуссии были связаны с выполнением домашних заданий спасателей: на тему, связанную с выбором профессии, нужно было подготовить короткое выступление индивидуально или в микрогруппах по 3–4 человека. Такой способ обеспечивает возможность высказать своё мнение по проблеме абсолютно каждому участнику, тем самым удовлетворяя его потребность быть услышанным. А также более структурированно и содержательно разобраться в поднимаемой теме [68].

Также нами были применены следующие приёмы, повышающие эффективность группового обсуждения:

- анализ проблемных ситуаций (отрывки, описывающие и демонстрирующие профессиональную деятельность, из кинофильмов, художественных произведений, публицистики, жизненных ситуаций) [76];
- использование значимых новостей, связанных с представителями профессии спасателя (осуществлялось с помощью современных и популярных видеохостинга YouTube, социальных сетей Одноклассники, Вконтакте);
- приглашение и привлечение в дискуссию экспертов (людей, осведомлённых в теме обсуждения) [93].

2) *Практико-ориентированная карточная методика активизации культурно-деятельного самоопределения и работы с ресурсами «Карты-призвания /Masters/» С. С. Седун.* Игры и упражнения с карточной методикой позволяют участникам преодолеть не только коммуникативные барьеры, но и свои внутренние, обеспечивая глубокое погружение в систему ролей-архетипов деятельности. Здесь важно учитывать, что участники перемещаются в более широкое поле культурно-деятельностного самоопределения, которое даёт им возможность для новых поисков себя на жизненном пути, необходимых для этого ресурсов и возможных препятствий. В групповой работе данная методика даёт необходимую возможность осознать и принять культурные роли, свой опыт проживания в них. Идентификация себя с представленными архетипами безусловно поможет в процессе самоидентификации, а также будет способствовать пониманию и осознанию личностных и профессиональных ресурсов [73].

3) *Ролевая игра.* Главная особенность в том, что терапевтический эффект достигается за счёт активного взаимодействия между участниками и проигрывания социальных ролей. В процессе ролевой игры появляется уникальная возможность проиграть волнующие и тревожные ситуации, проработать чувства и эмоциональные реакции.

4) *Приёмы психологической саморегуляции.* Позволяют участникам управлять своим психоэмоциональным состоянием в любом месте без каких-либо специальных инструментов. Осуществляется путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления тонусом мышц и дыханием, переключением и концентрацией внимания, нервно-мышечной релаксации и др.

5) *Методы арт-терапии.* Представляют собой воздействие средствами искусства (музыкотерапия, рисование), которое помогает прочувствовать и понять самого себя, выразить свои мысли, чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний. Обладают особым психотерапевтическим эффектом, так как психолог не навязывает собственного мнения, проявляет поддержку и эмпатию, создаёт условия для самовыражения каждого члена группы. Всё это способствует раскрытию потенциала участников.

Программа психологической профилактики эмоционального выгорания представлена в Приложении 1.

Таблица 6. *Планирование занятий по профилактике эмоционального выгорания работников поисково-спасательной службы «Профилактика выгорания спасателей: путь к профессиональному росту»*

№	Название занятия, тема	количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Психологическое здоровье спасателя» Развитие и углубление представлений о психологическом здоровье спасателей.	90 мин.	10 мин.	80 мин.
2.	«Какой я профессионал» Расширение и углубление знаний о индивидуально-личностных качествах и профессиональных навыках спасателя.	90 мин.	10 мин.	60 мин.
3.	«Эмоциональное выгорание» Уточнение понятия, структуры и содержания эмоционального выгорания спасателей.	90 мин.	10 мин.	50 мин.
4.	«Борьба со стрессом» Обучение приёмам и способам саморегуляции эмоционального состояния.	90 мин.	10 мин.	80 мин.

Окончание таблицы 6

5.	«Я учусь владеть собой» Обучение приёмам и способам саморегуляции эмоционального состояния.	90 мин.	10 мин.	80 мин.
6.	«Внутренние ресурсы устойчивости к выгоранию» Активизация внутренних личностных ресурсов участников	90 мин	10 мин	80 мин
7.	«Эмоциональная устойчивость. Часть 1» Повышение уровня эмоциональной устойчивости сотрудников поисково-спасательной службы.	70 мин.	10 мин.	60 мин.
8.	«Как снять напряжение» Обучение приёмам и техникам снятия нервно-психического напряжения	70 мин.	10 мин.	60 мин.
9.	«Позитивное самовосприятие» Развитие позитивного восприятия себя, своих качеств личности	60 мин.	10 мин.	50 мин.
10.	«Уверенный спасатель» Обучение навыкам уверенного поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в своих силах, поиск ресурсов	90 мин.	10 мин.	80 мин.
Итого		10 часов	1 ч. 40 мин.	11 часов 30 мин.

Ожидаемые результаты в процессе реализации программы:

- 1) У сотрудников сформированы представления о феномене эмоционального выгорания в профессиональной деятельности;
- 2) Снижается уровень эмоционального выгорания сотрудников;
- 3) Спасатели способны анализировать и регулировать собственное эмоциональное состояние, применяя при этом способы и приёмы саморегуляции;
- 4) Повышается уровень эмоциональной устойчивости сотрудников поисково-спасательной службы.

Способы проверки освоения программы: итоговая диагностика, а также анкета обратной связи, представленная в Приложении 2.

Содержание курса было определено согласно цели и задачам развивающей программы.

Методическое обеспечение реализации программы: инструментарий, необходимый для осуществления профессиональной деятельности психолога.

Материально-техническое обеспечение программы: кабинет, оборудованный необходимыми материалами (мебелью, техникой, доской); стимульные материалы (бланки заданий; бумага, карандаши, ватманы).

3.3. Анализ эффективности реализации программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей

Эффективность предложенной развивающей программы отслеживалась с помощью сравнения входной и итоговой диагностик, а также анкет обратной связи.

Программа была полностью реализована в июне – октябре 2022 года на базе ГКУ РБ «Центр по гражданской обороне, защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций» г. Улан-Удэ. На диагностическом этапе со всеми респондентами (60 сотрудников поисково-спасательной службы) были проведены методики, описанные в параграфе 2.1 данного диссертационного исследования.

В соответствии с полученными данными по результатам входной диагностики мы разделили спасателей на две группы: экспериментальную и контрольную. С экспериментальной группой была проведена профилактическая программа «Профилактика эмоционального выгорания спасателей: путь к профессиональному росту», описанная в приложении 1 диссертационного исследования.

После проведения с экспериментальной группой занятий по разработанной программе, нами была проведена повторная диагностика двух групп с целью выявления возможных изменений. При сравнении результатов в Таблице 7 можно наблюдать изменения в выраженности стадий синдрома эмоционального выгорания по методике «Диагностика уровня

эмоционального выгорания» В.В. Бойко сотрудников поисково-спасательной службы.

Таблица 7. Сравнение показателей выраженности стадий синдрома эмоционального выгорания экспериментальной и контрольной групп по методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

№ п/п	Стадия СЭВ	Выраженность	Входная диагностика		Итоговая диагностика	
			абс	%	абс	%
Контрольная группа спасателей (30 респондентов)						
1.	Фаза напряжения	Не сформирована	15	50	10	33
		Формируется	10	33	12	40
		Сформирована	15	50	18	60
2.	Фаза резистенции	Не сформирована	7	23	3	10
		Формируется	10	33	14	47
		Сформирована	7	23	13	43
3.	Фаза истощения	Не сформирована	13	43	5	17
		Формируется	10	33	11	37
		Сформирована	7	23	14	47
Экспериментальная группа спасателей (30 респондентов)						
1.	Фаза напряжения	Не сформирована	15	50	20	67
		Формируется	9	30	7	23
		Сформирована	6	20	3	10
2.	Фаза резистенции	Не сформирована	6	20	15	50
		Формируется	9	30	10	33
		Сформирована	15	50	5	17
3.	Фаза истощения	Не сформирована	13	43	23	77
		Формируется	11	37	4	13
		Сформирована	6	20	3	10

Данные, представленные в Таблице 7, наглядно демонстрируют динамику произошедших преобразований в феномене эмоционального выгорания у спасателей. Так можно увидеть изменение в выраженности первой фазы – эмоционального напряжения у экспериментальной группы: уровень сформированности составил 10%, уровень на этапе формирования – 23%, что свидетельствует о снижении. Данные в контрольной группе следующие: этап сформированности фазы напряжения – 60%, этап формирования – 40%, что свидетельствует об увеличении. При этом среди респондентов, принявших участие в профилактической программе данная фаза не сформирована у 67%.

Полученные данные обследованных спасателей из экспериментальной группы демонстрируют, что уровень сформированности второй фазы резистенции составил 17%, уровень формирования – 33%, не сформированность – 50%. Эти данные могут говорить о том, что профилактические мероприятия, проведённые психологом с сотрудниками поисково-спасательной службы, оказались продуктивными и способствовали снижению уровня эмоционального выгорания на второй фазе, для которой характерна уже борьба с текущим стрессом. Наши предположения косвенно подтверждают результаты в контрольной группе, где уровень сформированности фазы резистенции составил 43%, уровень формирования – 47%. А не сформированной эта фаза оказалась только у 10% спасателей. Уровень второго этапа эмоционального выгорания при повторной диагностике увеличился в контрольной группе и снизился в экспериментальной.

Среди сотрудников поисково-спасательной службы, прошедших программу профилактики, последняя фаза истощения сформирована только у 10% респондентов, у 13% она находится в стадии формирования. У 77% респондентов фаза истощения не сформирована, что говорит о том, что этим спасателям хватило ресурсов, чтобы справиться со стрессовой ситуацией на

предыдущих фазах. Результаты в контрольной группе: у 47% сформирована, у 37% формируется и только у 17% не сформирована.

В таблице 8, можно наблюдать увеличение уровня эмоциональной устойчивости (по методике Ю.В. Рыбникова) произошло у 33% респондентов и представляет собой средний уровень у 40%, и высокий уровень у 60%. Тогда как в контрольной группе лишь у одного респондента уровень эмоциональной устойчивости изменился с низкого на средний. Стоит отметить, что в входной диагностике в контрольной группе высокий уровень преобладал у 57% респондентов, однако при повторной диагностике уже 47% имеют сильную эмоциональную устойчивость. 47% обладают средней нервно-психической стабильностью, 13% – низкой. Спасатели из экспериментальной группы смогли улучшить свои показатели в процессе работы по профилактической программе.

Таблица 8. Сравнение показателей эмоциональной устойчивости экспериментальной и контрольной групп по методике анкета «Прогноз-2» Ю.В. Рыбникова.

№ п/п	Уровень эмоциональной устойчивости	Входная диагностика		Итоговая диагностика	
		абс	%	абс	%
Контрольная группа спасателей (30 респондентов)					
1.	Низкий	5	17	4	13
	Средний	8	27	14	47
	Высокий	17	57	12	40
Экспериментальная группа спасателей (30 респондентов)					
1.	Низкий	10	33	0	0
	Средний	7	23	12	40
	Высокий	13	43	18	60

Различия между экспериментальной и контрольной группами по изменению уровня эмоциональной устойчивости и эмоционального выгорания статистически значимы на уровне 5% (по Вилкоксоу). То есть результаты доказывают эффективность проведённой программы.

Для сравнения эффективности проведённой профилактической работы нами также была проведена «Анкета обратной связи». В Таблице 8, представлены данные, из которых можно сделать вывод о том, что степень удовлетворённости реализованной программы достаточно высокая по всем показателям.

Важно отметить, что оценки работы выше по критериям, которые отражают взаимодействие с психологом, новизну знаний, полученных респондентом о себе, а также уровень взаимодействия в процессе групповой работы. Это может быть связано с тем, что подобранные методы и упражнения, формат построения работы содействуют более глубокому анализу феномена эмоционального выгорания. Также сотрудничество психолога с респондентами, поддержка и эмпатия располагают к активности в самоанализе своих собственных симптомов выгорания, а также повышают уровень мотивации для развития значимых для профессиональной деятельности индивидуально-личностных особенностей. По нашему мнению, работа в группе является более привлекательной, так как подразумевает активное обсуждение актуальной и значимой проблемы. В дискуссии каждый участник получил возможность высказать собственное мнение, получить обратную связь и почувствовать свою значимость. Это может способствовать повышению интереса к рассматриваемой проблеме и желанию более подробно её изучить.

Таблица 9. Показатели эффективности программы профилактики по данным анкеты обратной связи

Критерий	Профилактическая работа
Насколько интересной была работа в группе	4,5
Насколько ценной была информация для понимания своего эмоционального состояния	4,3
Новизна полученных знаний о себе:	4,8

Насколько взаимодействие с психологом способствовало улучшению моего самочувствия	4,7
Насколько взаимодействие с другими участниками группы способствовало улучшению моего самочувствия	4,7

В соответствии с полученными данными можно сделать заключение о том, что гипотеза нашла своё подтверждение: профилактическая работа психолога, направленная на повышение эмоциональной устойчивости, способствует снижению уровня эмоционального выгорания у сотрудников поисково-спасательной службы.

Выводы по третьей главе

1. На основании выявленных на констатирующем этапе исследования результатов нами была разработана и апробирована психологическая программа профилактики эмоционального выгорания спасателей. Программа состоит из серии специально организованных профилактических занятий.

2. По окончанию формирующего эксперимента был проведен контрольный эксперимент, в процессе которого были использованы следующие психодиагностические методики: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; методика «16-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла (форма С); методика анкета «Прогноз – 2» В.Ю. Рыбникова.

По методике «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко отмечаются изменения в выраженности первой фазы – эмоционального напряжения у экспериментальной группы уровень сформированности составил 10%, на этапе формирования 23%, что говорит о снижении. В контрольной группе фаза напряжения 60%, этап формирования 40%, что говорит об увеличении.

В экспериментальной группе уровень сформированности второй фазы резистенции составил 17%, уровень формирования 33%, это говорит о том, что профилактические мероприятия способствовали снижению уровня эмоционального выгорания у спасателей.

Последняя фаза истощения сформирована только у 10% респондентов, у 13% она находится в стадии формирования.

4. По методике анкета «Прогноз – 2» В.Ю. Рыбникова в входной диагностике в контрольной группе преобладал высокий уровень у 57%, однако при повторной диагностике уже 47% имеют сильную эмоциональную устойчивость, 47% обладают средней эмоциональной устойчивостью и 13% низкой эмоциональной устойчивостью.

5. Разработанная и апробированная профилактическая программа для спасателей была проведена с экспериментальной группой. Анализ и сравнение повторной диагностики для контрольной и экспериментальной групп указывают на значимые различия в уровне эмоциональной устойчивости и выраженности фаз эмоционального выгорания.

6. Так, профилактическая работа способствовала повышению уровня эмоциональной устойчивости личности спасателя. Также реализованная программа способствовала снижению выраженности фазы истощения, а также оказала превентивное воздействие на тех спасателей, которые находились в первой и второй фазе эмоционального выгорания тем самым снизила уровень эмоционального выгорания спасателей. Это помогло сотрудникам, которые только начали испытывать эмоциональное выгорание на работе, вернуться в ресурсное состояние и справиться со стрессом.

7. Гипотеза о том, что именно такие личностные качества как замкнутость, подчиненность, подозрительность, эмоциональная напряженность и являются индивидуально-личностными особенностями, позволяющими купировать синдром эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности спасателей, нашла свое подтверждение.

Разработанная нами программа психологической профилактики эмоционального выгорания позволила нам повысить уровень эмоциональной устойчивости личности спасателей и тем самым снизила уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спасателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей эмоционального выгорания спасателей; разработка программы психологической профилактики эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спасателей.

В настоящее время понятие эмоционального выгорания в научной литературе масштабно и разносторонне изучено такими психологами как Н.Е. Водопьянова, Н.В. Гришина, И.П. Ильин, В.В. Бойко, Д.Н. Орлов, О.В. Крапивина, Е.С. Старченкова, А.А. Рукавишников, В.Е. Орел, Т.В. Форманюк, Л.Д. Демина, И.А. Ральникова, И.В. Комаревцева, Г.А. Макарова, Л.М. Митина и др.

Анализ теоретической литературы позволил нам определить, что для описания нашего исследования более точным и оправданным будет использование понятия «эмоциональное выгорание», базирующегося на работах Н.Е. Водопьяновой, она описала выгорание как негативный рефлекс на рабочие стрессы, куда входят психологические, психофизиологические и поведенческие элементы. Психологи Е. Хартман и Б. Пелман обобщают понятие «выгорания» и выделяют три важных элемента: физическое и эмоциональное истощение, сниженная рабочая продуктивность и деперсонализация.

Эмоциональное выгорание сотрудников поисково-спасательных служб связано с их индивидуально-личностными особенностями, в частности с развитием таких личностных качеств как: эмоциональная устойчивость, замкнутость, подозрительность, подчиненность. Также нами были отдельно выделено понятие эмоциональной устойчивости – как совокупность свойств психики, которая позволяет эффективно действовать при влиянии негативных стрессовых факторов. Эмоциональная устойчивость – важное качество личности для специалистов экстремальной сферы, которые большую часть времени находятся в психотравмирующих ситуациях.

Рассмотрены условия труда и особенности профессиональной деятельности спасателей. На этапе спасательной операции на спасателей воздействует большое количество негативных факторов: опасность взрывов, выбросов пламени, угроза обрушения конструкций зданий и сооружений, поражений электрическим током, опасных химических веществ, 24-часовое дежурство и отсутствие полноценного отдыха, ненормированный график работы, частые длительные командировки, вибрация, задымление, высокие или низкие температуры, вид погибших и пострадавших людей, общение с родственниками. Все эти события вызывают сильные эмоциональные переживания, внутреннюю тревогу и может привести к серьезным последствиям: профессиональное выгорание, психосоматические проявления, посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия.

Для достижения цели экспериментального исследования нами была разработана программа психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей. Были определены компоненты, параметры, этапы, отобраны валидные методики.

В начале исследования мы выдвинули гипотезу о том, что именно такие личностные качества как замкнутость, подчиненность, подозрительность, эмоциональная напряженность и являются индивидуально-личностными особенностями, позволяющими купировать синдром эмоционального выгорания в процессе профессиональной деятельности спасателей. И разработанная нами программа психологической профилактики эмоционального выгорания позволит нам повысить уровень эмоциональной устойчивости личности спасателей и тем самым снизит уровень эмоционального выгорания в профессиональной деятельности спасателей.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление эмоционального выгорания спасателей, в процессе которого были использованы следующие методики: методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко,

методика «16-факторный личностный опросник» Р. Кеттелла (форма С), методика анкета «Прогноз – 2» В.Ю. Рыбникова.

В процессе исследования использовались теоретические методы (анализ общей и специальной литературы по проблеме исследования), и эмпирические (изучение психологической документации, наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование) и экспериментальные методы. Также использовались методы количественной и качественной обработки данных, в том числе, методы статистической обработки данных (критерий Колмогорова-Смирнова, критерий Спирмена). И интерпретационные методы.

Исследование проводилось в несколько этапов в период с 2021 по 2023 г.:

На подготовительном этапе проходило изучение и анализ общей, специальной психологической литературы по проблеме исследования, определение её современного состояния. Подбор психодиагностического инструментария по проблеме исследования. На констатирующем этапе был реализован констатирующий эксперимент с последующим количественным и качественным анализом полученных данных. На формирующем этапе была разработана и реализована программа психологической профилактики. Заключительный контрольный этап включал в себя обработку результатов формирующего эксперимента, анализ полученных результатов и проверка эффективности программы психологической профилактики.

В результате констатирующего эксперимента были выявлены следующие особенности эмоционального выгорания спасателей: нами было установлено что у каждого третьего сотрудника в стадии формирования находятся все три фазы: напряжение (32%), резистенции (32%) и истощения (36%). Это подтверждает наше предположение о том, что в процессе своей работы спасатели испытывают напряжение и стресс, что приводит к эмоциональному истощению.

После полученных результатов констатирующего эксперимента нами был организован и проведен формирующий эксперимент, направленный на психологическую профилактику эмоционального выгорания спасателей.

В процессе формирующего эксперимента мы обозначили следующие направления профилактической работы:

- снизить уровень эмоционального выгорания;
- повысить уровень эмоциональной и нервно-психической устойчивости;
- изучить индивидуально-личностные особенности (профессионально-важные качества) личности спасателей;
- формирование устойчивых к стрессу копинг-стратегий специалистов.

Эффективность внедрения и реализации мероприятий, направленных на психологическую профилактику эмоционального выгорания спасателей показали положительную динамику. А именно, уровень сформированности фазы напряжение составил 10%, а был 23%, что говорит о снижении. Уровень сформированности фазы резистенции составил 17%, а был 33%. Последняя фаза истощения была сформирована только у 10%. Это говорит о эффективности проведения профилактической работы.

Также увеличился уровень эмоциональной устойчивости у 33% респондентов и составил средний уровень у 40% и высокий уровень у 60%.

Для сравнения эффективности проведенной профилактической работы нами была проведена «анкета обратной связи», которая показывает что степень удовлетворенности реализованной программы достаточно высокая по всем показателям.

Таким образом, результаты реализации программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей свидетельствуют о положительной динамике в развитии эмоциональной устойчивости и снижения феномена эмоционального выгорания у спасателей. Результаты исследования подтверждают выдвинутую нами гипотезу, и свидетельствуют о

эффективности разработанной нами программы психологической профилактики эмоционального выгорания спасателей.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Агатипова, Е.С. Жизнестойкость как внутренний ресурс, препятствующий возникновению эмоционального выгорания у сотрудников МЧС / Е.С. Агатипова // Социально-экономические явления и процессы – Тамбов: Федеральное государственное бюджетное военное учреждение высшего профессионального образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина». – 2012. – 243 с.
2. Аболин, Л.М. Эмоциональная устойчивость в напряженной деятельности, ее психологические механизмы и пути повышения / Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. Москва, 1989. – 42 с.
3. Абрамов А.В., Шмелева Е.А. Стресс, риск, экстремальность в деятельности спасателя // В сборнике: Психология стресса и совладающего поведения: ресурсы, здоровье, развитие Материалы IV Международной научной конференции: в 2-х томах. Ответственные редакторы: Т. Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. – 2016. – 113 с.
4. Ахромова А.Г., Голенко В.А. Анализ профессионального эмоционального выгорания у спасателей Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – 2015. – № 2. – С. 85–86.
5. Ажиев А.В., Гадаборшева З.И. Психологическая устойчивость как значимый фактор в процессе развития личности педагога // В сборнике: Современное общество: к социальному единству, культуре и миру Материалы международного форума. – 2016. С. 198–199.
6. Бадалян, Ю.В. Эмоциональное выгорание сотрудников Министерства чрезвычайных ситуаций России / Ю.В. Бадалян // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 4. – 122 с.

7. Бессонова Ю.В., Броневицкий Г.Г. Психологическое благополучие представителей опасных профессий // В сборнике: Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы Сер. "Труды Института психологии РАН" Ответственные редакторы М.И. Воловикова, А.Л. Журавлев, Н.Е. Харламенкова. – Москва, 2016. – С. 327–351.

8. Бондарева, Д.А. Психологическое обеспечение поисково-спасательных формирований // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 271–275.

9. Бреслав, Г.М. Психология эмоций. – М.: Смысл, 2006. – 544 с.

10. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Речь, 2003. – 87 с.

11. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Наука, 1997. – 154 с.

12. Борисова И.В., Соловьёва А.Л. Дискуссия в активном обучении. – М., 1992.

13. Булатова, Н.Д. Этнопедагогика как ценность и условие формирования ценностных ориентаций у будущих специалистов в области культуры и образования // Мир науки, культуры, образования / Горно-Алтайский университет, Челябинский институт проф. образования и др., 2010. – № 1 (20). – С. 188–190.

14. Ваньков, А.Б. Профилактика эмоционального выгорания сотрудников МЧС / А.Б. Ваньков, С.А. Сахаров // Достижения вузовской науки: от теории к практике сборник материалов II Международной научно-практической конференции. – 2017. – №1. – С. 100–104.

15. Власенко, Н.Ю. Исследование условий и механизмов развития синдрома эмоционального выгорания среди сотрудников МЧС / Н.Ю. Власенко, Н.Г. Семенова // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. – 2016. – №2. – С. 125–129.

16. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
17. Водопьянова Н.Е., Серебрякова А.Б., Старченкова Е.С. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности // Вестник СПбГУ. – 1997. – Вып. 2. Серия 6. – № 13. – С. 83–91.
18. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.
19. Волков, А.А. Психологическая устойчивость сотрудников органов внутренних дел // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2015. – № 1 (46). – С. 194–200.
20. Воронецкий, В.В. Использование активных методов обучения при формировании психологической устойчивости специалистов МЧС России // ГосРег: государственное регулирование общественных отношений. – 2015. – № 1 (11). – 38 с.
21. Воротынцева Д.А., Шутенко Е.Н. Индивидуально-психологические особенности личности сотрудников МЧС, побывавших в чрезвычайных ситуациях // Педагогика и психология: тренды, проблемы, актуальные задачи. – 2017. – № 12. – С. 5.
22. Годовникова, Л.В. Основы коррекционно-развивающей работы в массовой школе : Учеб. пособие / Под научн. ред. И.Ф. Исаева. – Белгород : Изд-во БелГУ, 2005. – 201 с.
23. Гордеева, А.Н. Профессиональное выгорание сотрудников МЧС с разными типами личностного реагирования на стрессовую ситуацию / А.Н. Гордеева // Научные труды Республиканского института высшей школы. – 2017. – №17–3. – С. 85–94.
24. Грабе, М. Синдром выгорания. Болезнь нашего времени (Психологический практикум). – 2008. – 96 с.
25. Дежкина, Ю.А. Развитие профессионально важных качеств сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России в

процессе профессионализации: дис. канд. псих. наук: 19.00.03. – Санкт-Петербург. – 2008. – 175 с.

26. Долгова В.И., Гольева Г.Ю. Эмоциональная устойчивость личности: монография. – М.: Перо, 2014. – 196 с.

27. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с.

28. Долгова, В.И. Особенности эмоциональной устойчивости волонтеров геронтологических программ // Успехи геронтологии. – 2014. – Т. 27. – № 2. – С. 315–320.

29. Дубровина, И.В. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.

30. Ефимова, Е.М. Проблема устойчивости личности в исследованиях зарубежных ученых // Новое в психолого-педагогических исследованиях. – 2015. – № 4. – С. 161–169.

31. Земскова, А. Личностные особенности пожарных ГПС МЧС России / А. Земскова, Н. А. Кравцова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2013. – №3. – С. 170–176.

32. Изард, К.Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер., 1999.

33. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: ПИТЕР, 2002. – 221 с.

34. Калашникова, М.М. Синдром эмоционального выгорания у сотрудников УИС и МЧС России / М.М. Калашникова, И.А. Фараонова // Научное обеспечение психолого-педагогической и социальной работы в уголовно-исполнительной системе. – 2017. – №1. – С. 191–197.

35. Камнева, Е.В. Профессиональная деформация сотрудников органов внутренних дел: факторы и формы проявления / Е.В. Камнева // М.: ФГУ ВНИИ МВД, 2011. – 108 с.

36. Камнева, С.М. Буянова // Вестник финансового университета. – 2012. – С. 58–63.

37. Комендант, С.А. Эмоциональная устойчивость и ее влияние на успешность соревновательной деятельности спортсменов-спасателей // Вестник Университета гражданской защиты МЧС Беларуси. – 2008. – № 2 (8). – С. 50–52.

38. Кошелев, А.Н. Синдром «белого воротничка», или Профилактика «профессионального выгорания». – М., 2008.

39. Кошечкин П.А., Бабаева А.А. Психологическая эмоциональная устойчивость при экстремальных условиях // В сборнике: Состояние и перспективы развития инновационных технологий в России и за рубежом Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.А. Бабаева. – 2017. – С. 198–202.

40. Кошкаров, В.С. Влияние места несения службы и стажа работы на индивидуально-личностные особенности сотрудников пожарной охраны / В.С. Кошкаров, Н.Н. Щаблов // Научно-аналитический журнал Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России «Проблема управления рисками в техносфере», 2010. – № 4 (16). – С. 97–103.

41. Клюкова, А.А. Исследование развития стрессоустойчивости у сотрудников городской службы спасения в экстремальных ситуациях // Научный журнал. – 2016. – № 7 (8). – С. 105–107.

42. Ковпак, Д.В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. – СПб.: Наука и техника, 2007. – 240 с.

43. Кобзарев, С.А. Особенности влияния личностных качеств на профессиональную адаптацию спасателей // В сборнике: Современные подходы в оказании экстренной психологической помощи Материалы V Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, Е.А. Орловой. – 2017. – С. 69–72.

44. Кочетков, М.В. Профессионально-важные качества, обеспечивающие надежность деятельности специалистов экстремального профиля // Чрезвычайные ситуации: промышленная и экологическая безопасность. – 2016. – № 2–3 (2627). – С. 11–14.

45. Кошечкин П.А., Бабаева А.А. Психологическая эмоциональная устойчивость при экстремальных условиях // В сборнике: Состояние и перспективы развития инновационных технологий в России и за рубежом Сборник материалов II Международной научно-практической конференции. Ответственный редактор: А.А. Бабаева. – 2017. – С. 198–202.

46. Крыжановская Н.В., Скоробогатая А.Д. Эмоциональная неустойчивость как фактор развития эмоционального выгорания // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 3 (март). – С. 146–150.

47. Куликов, Л.В. Проблема описания психических состояний / Д.В. Куликов // Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 11–42.

48. Кучеренко, С.М. Учет эмоциональных особенностей личности при подготовке спасателей к выполнению профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях // Проблемы обеспечения безопасности при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций. – 2014. – № 1 (3). – С. 488–491.

49. Ларина, А.А. Профессиональная деформация сотрудников МЧС / А.А. Ларина // Территория науки. – 2014. – №5. – С. 63–66.

50. Лебедев А.Н., Камнева Е.В., Буянова С.М. Влияние индивидуально-психологических особенностей на профессиональное выгорание сотрудников органов внутренних дел / А.Н. Лебедев.

51. Логинова, О.В. Структура мероприятий по психологической и психофизиологической профилактики и коррекции в МЧС России / О.В. Логинова // Белгород, 2019. – 8 с. Лоскутова, А.И. Признаки и пути предупреждения профессионального выгорания у сотрудников МЧС / А.И. Лоскутова // Психологическое обеспечение деятельности силовых структур. – 2017. – №1. – С. 112–116.

52. Мальцева, Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы // Дисс. ...канд. психол. наук. – М., 2005. – 212 с.

53. Марьин, М.И. Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопожарной службы / М.И. Марьин // Москва. – 1998. – 100 с.

54. Марьин, М.И. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных / М.И. Марьин // Психологический журнал. – 1990. – С. 102–109.

55. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. – СПб: Питер, 2014. – 514 с.

56. Мушастая, Н.В. Синдром выгорания в профессиях, связанных с экстремальными ситуациями / Н.В. Мушастая // Наука и знание: Материалы XXXIII научной конференции студентов и молодых ученых вузов южного федерального округа. Краснодар. – 2006. – С. 175–176.

57. Мушастая, Н.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиях, связанных с экстремальными ситуациями / Н.В. Мушастая // Наука и знание: Материалы VII научной-методической конференции. Новороссийск. – 2005. – С. 54.

58. Мушастая, Н.В. Синдром эмоционального выгорания сотрудников МЧС как показатель профессиональной дезадаптации / Н.В. Мушастая // Российский психологический журнал. – 2007. – С. 56–57.

59. Мушастая, Н.В. Эмоциональное выгорание как фактор деформации ценностно-смысловой сферы личности в условиях экстремальных ситуаций: дис. канд. псих. наук: 19.00.13 – Ростов-на-Дону. – 2007. – 177 с.

60. Мотивация достижения и факторы эффективности профессиональной деятельности в экстремальной ситуации / Осипова Н.В., Попова И.Г., Пашина Ж.В., Федина М.С. // В сборнике: Психологическая безопасность личности в поликультурной среде жизнедеятельности сборник

научных трудов по материалам IV-й ежегодной научно-практической конференции преподавателей, студентов и молодых ученых Северо-Кавказского федерального университета. – 2016. – С. 190–194.

61. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Ин-т психологии РАН, 2005. – 329 с.

62. Орел, В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – С.89–100.

63. Орел, В.Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания // Дисс. ... д-ра психол. наук. – М., 2006. – 605 с.

64. Осипов, А.В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления: дис. канд. псих. наук: 19.00.13. – Ростов на Дону. – 2009. – 197 с.

65. Основные направления деятельности центра экстренной психологической помощи МЧС России / Шойгу Ю.С., Гребенникова В.В., Андросова Н.Н., Лукаш Н.С., Елисеева И.Н., Пыжьянова Л.Г. // В сборнике: Психологическое обеспечение деятельности силовых структур в современной России Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции специалистов ведомственных психологических служб. – 2012. – С. 29–35.

66. Поживилко, Р.Р. Вопросы формирования эмоционально-волевой устойчивости спасателя // В сборнике: материалы докладов 47 Международной научно-технической конференции преподавателей и студентов Витебский государственный технологический университет. – 2014. – С. 80–81.

67. Пономаренко В.А., Дьяченко М.И. О подходах к изучению эмоциональной устойчивости // Вопросы психологии. – 2010. – № 1. – 210 с.

68. Пряжников, Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2002. – 400 с.

69. Психологические механизмы совладания со стрессом профессиональной деятельности (на модели лиц «опасных» профессий) / Вассерман Л.И., Исаева Е.Р., Новожилова М.Ю., Щелкова О.Ю. // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 4. – С. 364–372.

70. Психологическое здоровье педагога: эмоционально-волевая устойчивость В книге: Психологическое здоровье специалиста социальной сферы / Аверьянов А.И., Бакланова Н.К., Бакланов К.В., Журавлева Е.А., Звонова Е.В., Исаева А.П., Подвойский В.П., Рассказова А.Л., Челышева Ю.В., Чижова К.И. // Коллективная монография. Москва, 2014. – С. 33–39.

71. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – М.: Наука, 2002. – Т. 23. – № 3. – С. 85–95.

72. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг-поведения специалистов опасных профессий // Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины МЧС России, Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России, Санкт-Петербургский институт психологии и социальной работы. Санкт-Петербург, 2011. – С. 83–87.

73. Седун, С.С. «Карты-Призвания» \Masters\ (карточная методика для активизации культурно-деятельностного самоопределения, работы с ресурсами и развития предпочитаемых жизненных историй). Версия «Играем вместе!», «Light», (г. Москва, 2018 г.) [Электронный ресурс]. URL: <https://www.facebook.com/prizvanye> (дата обращения: 01.10.2020).

74. Селезнев, Ю.В. Профессионально важные психофизические качества пожарных // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2006. – № 3. – С. 41–44.

75. Селье, Г. Некоторые аспекты учения о стрессе // Общая психология: сборник текстов. – М.: Наука, 1998. – С. 150–153.

76. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М.: Изд-во ин-та Психотерапии, 2002. – 224 с.

77. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: ООО "Речь", 2007 г. 350 с.
78. Синишина, В.М. Психологический анализ структуры стрессоустойчивости спасателей // Психология и право. – 2013. – № 3. – С. 121–131.
79. Сиротин, О.А. К вопросу о психофизиологической природе эмоциональной устойчивости спортсменов // Вопросы психологии. – 1973. – № 1. – С. 129–133.
80. Талалаева Г.В., Кошкарлов В.С. Алгоритмы формирования психологической дезадаптации у сотрудников МЧС России в зависимости от занимаемой должности и дифференцированные подходы к их коррекции//Сибирский психологический журнал. – 2016. – № 59. – С. 149–171.
81. Тарабрина, Н.В. Психология посттравматического стресса // Теория и практика. – Москва, 2009. – 362 с.
82. Тихомирова, О.В. Индивидуально-психологические особенности личности в профессиональной деятельности сотрудников МЧС (постановка проблемы) // Общество и право. – 2008. – № 1. – С. 286–289.
83. Фетисова М.П., Дорошенко Т.В. Опыт деятельности дальневосточного филиала «Центра экстренной психологической помощи МЧС России» в области экстремальной психологии // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2012. – № 2. – С. 73–75.
84. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 2004. – №6. – С. 38–45.
85. Фролова, С.В. Психотехнология групповой работы: Учеб.-метод. пособие для студентов, обучающихся по направлению «Психология». – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2011.
86. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Ю. Турачев [и др.]. – М., 1976.

87. Холуева, К.А. Ценностные ориентации служащих пожарно-спасательных формирований. / К.А. Холуева // Сборник научных трудов Sword. – 2013. – С. 78–28.

88. Чечурова, Ю.Ю. Особенности профессионального здоровья спасателей МЧС // Вестник Тверского государственного технического университета. Серия: Науки об обществе и гуманитарные науки. – 2017. – № 1. С. 151–155.

89. Чудакова, М.Ю. Психологические детерминанты профессионального выгорания пожарных / М. Ю. Чудакова // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого. – 2014. – №3(11). – С. 131–139.

90. Шалев, О.А. Социально-психологические характеристики личности спасателей и групп службы медицины катастроф в экстремальных условиях // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль, 2006. – С. 99–102.

91. Шленков А.В., Кошкарров В.С. Функциональная модель развития устойчивости к эмоциональному выгоранию сотрудников пожарных частей / А.В. Шленков, В.С. Кошкарров // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. – 2014. – С. 115–119.

92. Шойгу, Ю.С. Профессиональный психологический отбор курсантов вузов МЧС России – будущих спасателей (обоснование психодиагностического инструментария) / Всероссийский центр экстренной и радиационной медицины МЧС России. Москва, 2005. – 32 с.

93. Шойгу, Ю.С. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2007. – 319 с.

94. Шустова, И.Ю. Вдохнуть кислорода свободной дискуссии [Электронный ресурс]// Первое сентября. – 2012. – №20. – Режим доступа: <https://ps.1sept.ru/article.php?ID=201202014>. – Загл. с экрана.

95. Янковская, Н. Эмоциональное выгорание учителя // Народное образование. – 2009. – №2. – С. 127–137.

96. Ярошук, Д.В. Эмоциональная устойчивость личности как значимый фактор поведения в экстремальных ситуациях // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2016. – № 2. – С. 105–112.
97. Яремчук С.В., Колдунова В.С. Психологическое благополучие участников спасательных операций в длительной экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2014. – № 4. – С. 283–287.
98. Pines, A.M. Occupational burnout: a cross-cultural Israeli Jewish-Arab perspective and its implications for career counseling. *Career Development International*. – 2003. – Vol. 8. – PP. 97–106.
99. Freudenberger, H. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. – 1974. – Vol. 30. – PP. 159–165.
100. Cox T., Griffiths A. (ed.) *The Burnout Companion to Study and Practice. A Critical Analysis*, L., 1998. – 224 p.
101. Edelwich E., Brodsky A. *Stages of Disillusionment in the Helping Professions*. N. Y., 1980. – 252 p.
102. Freudenberger, H.J. Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. *Stress and burnout / H. J. Freudenberger* – N. Y.: Anchor Press. – 2016. – P. 23–28.
103. Freudenberger, H.J. // *Journal of Social Issues*. – 2016 – Vol. 30. – P. 159–165.
104. Maslach C., Leiter M. *The Truth About Burnout*, San Francisco, 1997. – 362 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****Занятие 1 «Психологическое здоровье спасателя»**

Цель: развитие и углубление представлений о психологическом здоровье спасателей.

Содержание занятия:

- 1) обсуждение полученных данных проведенного психодиагностического обследования;
- 2) ролевые игровые упражнения с «Карты-Призвания» \Masters\ (карточная методика для активизации культурно-деятельностного самоопределения, работы с ресурсами и развития предпочитаемых жизненных историй). Версия «Играем вместе!», «Light» С.С. Седун [Седун, 2018];
- 3) Рефлексия;

Домашнее задание: в микрогруппах (5 человек) с помощью видеохостинга YouTube, социальных сетей Вконтакте и Одноклассники найти и проанализировать какой-либо видеоролик о достижениях, героических подвигах и спасении людей сотрудниками поисково-спасательной службы, подготовить выступление продолжительностью не более 4–5 минут.

Занятие 2 «Какой я профессионал»

Цель: расширение и углубление знаний о индивидуально-личностных качествах и профессиональных навыках спасателя.

Содержание занятия:

- 1) Дискуссия формате «Мозговой штурм» о том, что такое профессионал своего дела, какие профессиональные, личностные качества важны для выполнения трудовой деятельности качественно;
- 2) Просмотр отрывка из сериала «ЧС: Чрезвычайная ситуация» и обсуждение в группе ситуации, действующих героев, их характера, качеств личности, их эмоционального состояния, способов борьбы со стрессом.
- 3) Рефлексия;

Домашнее задание: подготовить короткое эссе о важных качествах профессионала. Участникам нужно обсудить свои качества и работу с другими людьми (родители, дети, супруги, друзья, родственники, соседи) и зафиксировать то, что о нём говорят другие. Затем важно проанализировать полученный в общении опыт и написать эссе «Какой я профессионал в глазах других» Форма представления результатов – письменный или печатный формат не более 3-х страниц текста.

Занятие 3 «Эмоциональное выгорание»

Цель: уточнение понятия, структуры и содержания эмоционального выгорания спасателей.

Содержание занятия:

- 1) схема анализа и самоанализа ситуаций эмоционального выгорания совместно с участниками;
- 2) составление таблицы «Характеристики устойчивых и неустойчивых к выгоранию спасателей»;
- 3) игровые упражнения с «Карты-Призвания» \Masters\ (карточная методика для активизации культурно-деятельностного самоопределения, работы с ресурсами и развития предпочитаемых жизненных историй). Версия «Играем вместе!», «Light» С.С. Седун [Седун, 2018];
- 4) Рефлексия.

Домашнее задание: написать короткий видеоролик «Один день из жизни профессионала», в котором рассказать небольшую историю о своей победе над страхом или найденным решением сложной проблемы.

Занятие 4 «Борьба со стрессом»

Цель: обучение приёмам и способам саморегуляции эмоционального состояния.

Содержание занятия:

- 1) Дискуссия «Как я сам могу справиться со стрессом».
- 2) Упражнения: «Как выглядит моё волнение», «Дыхательная релаксация», «Называем чувства», «Концентрация на нейтральном предмете».

3) Рефлексия;

Занятие 5 «Я учусь владеть собой»

Цель: обучение приёмам и способам саморегуляции эмоционального состояния.

Содержание занятия:

1) Упражнения: «Волшебный круг», «Как я себя чувствую», «Мой страх».

2) Арт-терапевтическое упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

3) Рефлексия;

Домашнее задание: придумать короткую мантру или аффирмацию, которая могла бы помочь настроиться и снять напряжение в стрессовой ситуации.

Занятие 6 «Внутренние ресурсы устойчивости к выгоранию»

Цель: активизация внутренних личностных ресурсов участников;

Содержание занятия:

1) дискуссия «Внутренние ресурсы личности»;

2) игровые упражнения с «Карты-Призвания» \Masters\ (карточная методика для активизации культурно-деятельностного самоопределения, работы с ресурсами и развития предпочитаемых жизненных историй). Версия «Играем вместе!», «Light» С.С. Седун [Седун, 2018];

3) Рефлексия.

Занятие 7 «Эмоциональная устойчивость»

Цель: повышение уровня эмоциональной устойчивости сотрудников поисково-спасательной службы.

Содержание занятия:

1) Дискуссия «Плюсы и минусы стресса».

2) Упражнения: «Экспресс-приёмы волевой мобилизации», «Полное дыхание», «Броуновское движение»,

3) Арт-терапевтическое упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека».

4) игровые упражнения с «Карты-Призвания» \Masters\ (карточная методика для активизации культурно-деятельностного самоопределения, работы с ресурсами и развития предпочитаемых жизненных историй). Версия «Играем вместе!», «Light» С.С. Седун [Седун, 2018];

5) Рефлексия.

Занятие 8 «Как снять напряжение»

Цель: обучение приёмам и техникам снятия нервно-психического напряжения.

Содержание занятия:

- 1) Дискуссия «Как управлять своими эмоциями»;
- 2) Упражнения: «Контраст», «Мышечная релаксация», «Массаж рук», «Это я возьму с собой»;
- 3) Релаксационное упражнение «Безопасное место»;
- 4) Рефлексия.

Занятие 9 «Позитивное самовоприятие»

Цель: развитие позитивного восприятия себя, своих качеств личности.

Содержание занятия:

- 1) Дискуссия «Позитивное мышление и теория оптимизма»
- 2) Упражнения: «Поплавок в океане», «Поиск позитивного», «Кем я хотел быть в детстве», «Я первый в ...», «Глубокое дыхание»;
- 3) Релаксационные упражнения «Мышечная энергия»;
- 4) Рефлексия.

Занятие 10 «Уверенный спасатель»

Цель: обучение навыкам уверенного поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в своих силах, поиск ресурсов.

Содержание занятия:

- 1) Дискуссия «Позитивное мышление и теория оптимизма»
- 2) Упражнения: «Что мне в тебе нравится», «Зажимы по кругу», «Концентрация на счёте», «Статуя уверенности и неуверенности».
- 3) Медитационное упражнение «Я в себе уверен»;

4) Рефлексия.

АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Дата занятия _____

Уважаемый участник!

1. *Пожалуйста, оцените проведённые занятия по программе «Профилактика эмоционального выгорания спасателей: путь к профессиональному росту», отвечая на предложенные Вам вопросы, по 5 бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной. Будем рады получить ваши комментарии к вопросам.*

<i>Вопрос</i>	<i>Оценка</i>
Насколько интересной была работа в группе:	1 2 3 4 5
Насколько ценной была полученная информация для понимания своего эмоционального состояния	1 2 3 4 5
Новизна полученных знаний о себе:	1 2 3 4 5
Насколько взаимодействие с психологом способствовало улучшению моего самочувствия	1 2 3 4 5
Насколько взаимодействие с другими участниками группы способствовало улучшению моего самочувствия	1 2 3 4 5

2. *Как полученные на занятиях знания о собственном эмоциональном состоянии и способах саморегуляции могут помочь Вам в профессиональной деятельности:*

3. *Ваши пожелания по организации и проведению занятий в будущем:*

Спасибо! Желаем успехов!

