

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ 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

Бурикова Анна Владимировна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Проявления синдрома эмоционального выгорания у сотрудников  
ГПС МЧС России

Направление подготовки 37.04.01 «Психология»  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой  
д.м.н., профессор Шилов С.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)  
Шилов С.  
(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы  
д.м.н., профессор Шилов С.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)  
Шилов С.  
(дата, подпись)

Научный руководитель  
д.м.н., Шилов С.Н.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)  
Шилов С.  
(дата, подпись)

Обучающийся  
Бурикова А.В.  
(фамилия, инициалы)  
1.12.2014 Бурикова А.В.  
(дата, подпись)

Красноярск 2017

## Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1.....Понятие, характеристика и этапы эмоционального выгорания у сотрудников государственной противопожарной службы.....</b>	<b>7</b>
<b>1.2. Психологические компоненты и структура эмоционального выгорания.....</b>	<b>14</b>
<b>1.3. Концепция исследования проблемы развития эмоциональной устойчивости у сотрудников ГПС МЧС России.....</b>	<b>18</b>
<b>ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ.....</b>	<b>30</b>
<b>2.1 Организация и методы исследования.....</b>	<b>30</b>
<b>2.2. Результаты эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС.....</b>	<b>34</b>
<b>Вывод по второй главе.....</b>	<b>56</b>
<b>Глава III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЖАРНЫХ.....</b>	<b>58</b>
<b>3.1. Понятие о психологической подготовке пожарных.....</b>	<b>58</b>
<b>3.2. Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания, с помощью различных методов.....</b>	<b>68</b>
<b>3.3. Программа арт-терапевтического сопровождения консультативной практики, направленной на профилактику эмоционального выгорания.....</b>	<b>73</b>
<b>3.4. Апробация программы и профессиональная рефлексия ее результатов.....</b>	<b>78</b>
<b>3.5. Динамика выраженности симптомов эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС после апробации программы.....</b>	<b>83</b>
<b>Выводы по третьей главе.....</b>	<b>90</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>92</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>95</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>107</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность проблемы.** Работа сотрудников ГПС МЧС связана с необходимостью действовать в тяжелых, часто экстремальных ситуациях и требует больших эмоциональных и физических затрат. Они постоянно оказываются перед лицом человеческих проблем и страданий, обязаны действовать в условиях неуправляемой и непредсказуемой ситуации, угрожающей жизни и здоровью, необходимости быстро и чётко реагировать на её изменение. Поэтому профессии экстремального профиля - одни из самых стрессогенных, а синдром профессионального выгорания среди представителей этой профессии встречается очень часто. Чаще всего синдром профессионального выгорания развивается на фоне хронического стресса и ведёт к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов специалиста. Вследствие длительного преобладания всяческих требований над ресурсами человека нарушается состояние психоэмоционального равновесия, что непременно приводит к выгоранию.

Особенно склонны к синдрому «профессионального выгорания» мягкие, гуманные, сочувствующие, идеалисты, ориентированные на помощь другим, и одновременно неустойчивые, одержимые навязчивой идеей (фанатичные) люди. К таким людям можно отнести спасателей, пожарных, врачей, психологов, воспитателей, педагогов, журналистов, то есть всех, чья деятельность неосуществима без общения.

Риск представляет собой осмысленную человеком вероятную опасность. Ежедневные жизненные ситуации безуданно сталкивают человека с риском, и он уже не замечает его, так как неумышленно, на подсознательном уровне оценивает его вероятность и потенциальную угрозу. Высокая готовность к риску как правило может сопровождаться низкой мотивацией к избеганию неудач, и прямо пропорциональна числу допущенных ошибок. Как показывают исследования и практика, с возрастом и опытом готовность к риску падает, у наиболее опытных работников

готовность к риску ниже, чем у новичков.

Гендерные особенности равным образом накладывают свой отпечаток: готовность к риску у женщин воплощается в действительность при более определенных условиях, чем у мужчин. Еще одной причиной роста готовности к риску служит назревание внутреннего конфликта. Рассматривая коллективную жизнь человека, можно сказать о том, что готовность к риску в коллективе у субъекта демонстрируется сильнее чем, если бы он был один.

Из этого вытекает, что готовность может зависеть от групповых ожиданий касательно конкретного человека. В немногих жизненных ситуациях нет возможности избежать риска, но если знать абсолютно нетрудные правила и выполнять их, то наверняка можно эти риски минимизировать и попусту не рисковать. В нашем хоть и сложном мире можно практически всем управлять.

Риск не исключение. Используя различные меры, допускается прогнозировать наступление рискованного события, его степень риска и естественно принимать меры к снижению этой степени.

**Проблема исследования.** На сегодняшний день существует множество техник, методик и современной аппаратуры для диагностики и профилактики синдрома эмоционального выгорания, но, к сожалению, применительно к очень узким профессиональным областям, в основном в качестве подбора кадров, профилактики и реабилитации стрессовых расстройств. На наш взгляд пришло время уделить внимание такой проблеме как синдром эмоционального выгорания у сотрудников экстремальных профессий, а точнее у сотрудников ГПС МЧС.

Все вышесказанное определяет актуальность данного исследования

**Объект:** синдром эмоционального выгорания.

**Предмет:** проявления синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС России.

**Целью настоящего исследования** являлось выявление особенности проявления синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС.

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи**:

1. Изучить литературу по проблеме исследования готовности к риску и конфликтности специалистов экстремального профиля деятельности;
2. Подобрать и провести методики исследования по интересующей нас проблеме.
3. Результаты исследования подвергнуть качественной и количественной обработке. Количественную обработку осуществить с помощью пакетов статистической обработки данных STATISTICA. Эмпирическое исследование было проведено в сентябре – ноябре 2016 г
4. Разработать рекомендации, направленные на предупреждение и преодоление эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что проявления синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС России, будут характеризоваться ощущением морального, умственного и физического истощения.

В исследовании приняло участие 30 сотрудников ГПС МЧС и 30 экономистов. С учетом специфики деятельности пожарной службы, испытуемые сотрудники ГПС МЧС, были только мужчинами, соответственно, для экспериментального соответствия, группа экономистов так же была полностью мужская.

Для реализации поставленных задач и проверки гипотезы будут использованы **методы исследования**, адекватные объекту и предмету исследования:

1. Методы теоретического исследования: изучение и анализ психологической литературы, обобщение, сравнение;
2. Эмпирические методы: Наблюдение в естественных условиях: планомерно изучалось поведение, поступки, высказывания и деятельность работников ГПС МЧС при выполнении ими своих должностных обязанностей без вмешательства со стороны исследователя.



Отдельные сведения о личности были получены с помощью психологического метода, производного от наблюдения (беседа, анализ результатов деятельности, изучение документов, обобщения независимых характеристик, беседы с возможно более широким кругом лиц, знающих изучаемого человека (начальники, сослуживцы).

Психодиагностические методики:

- 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания, разработанная В.В. Бойко;
- 2) диагностика профессионального выгорания (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- 3) опросник уровня тревожности Спилберга-Ханина.

Также для статистической проверки гипотезы мы использовали t-критерий Стьюдента.

# **ГЛАВА I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ**

## **1.1. Понятие, характеристика и этапы эмоционального выгорания у сотрудников государственной противопожарной службы.**

Еще в 2005 году Европейская конференция Всемирной Организации Здравоохранения отмечала, что недугом, который носит название «синдром эмоционального выгорания», страдает практически каждый третий трудящийся в европейских странах. Синдром эмоционального выгорания не является основанием для выдачи листка временной нетрудоспособности, хотя и признан официально отклонением, требующего медицинского вмешательства. К сожалению, это напрасно, ведь человек, который испытывает на себе подобную проблему, перестает быть хорошим работником. Он не только утрачивает физическую и эмоциональную энергию, быстро устает и не получает удовлетворение от работы, но еще и теряет психологическое равновесие, становится рассеянным и раздражительным, что негативно сказывается на обстановке внутри коллектива. [24, с. 231]

Кроме того, накопившееся напряжение многие люди склонны снимать алкоголем, а то и еще более сильными и опасными веществами. По итогу получается, что человек, который был ответственным работником, проявлявшим инициативу, прекрасный специалист и мастер своего дела – вдруг кончился, «сгорел».

Когда психотерапевт Герберт Фройденбергер в 1974 году впервые описал данное заболевание, он и сам не предполагал масштабы его распространения. Поначалу считалось, что синдром выгорания свойственен лишь представителям таких профессий, кому приходится регулярно контактировать с другими людьми. В группу риска включили медицинских и социальных работников, учителей, продавцов. [13, с. 92]

Но чем дальше Фройденбергер исследовал данный синдром – тем больше пополнялся этот список. Оказалось, что «общение» с техникой «выжигает» не меньше, и постоянное нахождение среди коллег или под пристальным взором начальства тоже способствует возникновению и развитию этого недуга. На сегодняшний день уже установлено, что синдром эмоционального выгорания не столько проявляется под воздействием обстановки и условий труда, сколько является следствием отношения человека к работе.

Наиболее подвержены ему три типа людей. Первые – это те, кто привык все делать педантично и добиваться нужного результата. Если что-то не ладится, их психологическое состояние начинает давать сбой. Вторые – ярко выраженные перфекционисты, которые патологически стремящиеся к покорению самых высоких вершин, к первенству во всем. Такие люди загоняют сами себя до полного изнеможения. Третьи – просто чересчур чувствительные личности, болезненно переживающие малейший промах. Таким достаточно бывает одного критического замечания, чтобы «вылететь из седла». [45, с. 200]

Справедливо назвать синдром эмоционального выгорания болезнью трудоголиков. Те, кто к работе относятся спокойно, так сказать «с холодком» и не выказывают особого рвения, «заразиться» не рискуют. И даже общие проблемы коллектива, такие как низкая зарплата при высокой нагрузке, однообразная деятельность, малое количество выходных и отпусков, воспринимаются ими по-разному. У вторых это вызовет, скорее, возмущение и эмоциональную вспышку, а первые, наоборот, потухнут, «перегорят». Признаки синдрома эмоционального выгорания хорошо заметны даже со стороны – человека словно подменяют. Обычно человек пылающий энтузиазмом, вдохновением и воодушевлением, теперь относится к своему делу с безразличием. Ранее дружелюбный и отзывчивый, «душа компании» становится замкнутым и раздражительным. [14, с. 75]

Иногда могут нахлынивать панические ощущения нехватки времени на выполнение поставленных задач, а в некоторых случаях возможно и ухудше-



ние самочувствия – боли в позвоночнике, повышение давления и так далее. Главное лечение, которое рекомендуют врачи, если у пациента наблюдается синдром эмоционального выгорания, – это отдых. К огромному сожалению, больничный листок участковый терапевт не выдаст, но, можно попробовать решить проблему своими силами, например, попросить начальника предоставить отпуск или выходные. [23, с. 214]

Временная смена занятий – тоже хороший вариант борьбы с синдромом эмоционального выгорания. Можно записаться на курсы, в спортивную секцию или в творческий кружок. Профилактика синдрома эмоционального выгорания исходит из самих методов лечения.

Для того чтобы не переутомляться на работе, нужно уметь и иметь возможность хорошо и правильно отдыхать. Необходимо соблюдать здоровый образ жизни и физическую активность – это замечательно помогает не «сгореть». Рациональное распределение нагрузки на работе, быть может, даже смена графика тоже помогут избежать истощения: неужели ценному сотруднику руководство не пойдет навстречу? Необходимо научиться получать удовольствие от самой работы в независимости от достижений в профессиональной деятельности. Не следует акцентировать своё внимание на неприятностях, которые являются временным явлением, нужно научиться радоваться жизни. [22, с. 15]

В современном мире жизненный ритм людей непосредственно связан с экстремальными ситуациями, которые, в свою очередь, могут провоцировать развитие стресса и возникновение эмоционального выгорания как психологического защитного механизма. [50, с. 264]

### **Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности работников ГПС МЧС.**

Если человеческие эмоциональные состояния идентифицировать по силе, качеству и длительности проявления, то можно их поделить на 5 категорий: настроение, аффективные эмоциональные состояния, стрессовые эмо-

циональные состояния, фрустрация и эмоциональные состояния страсти. [22, с. 15]

Существуют 7 основных эмоций, которые выделяют психологи: радость; гнев; презрение; удивление; страх; отвращение; печаль. Суть основных эмоций в том, что их испытывают все люди, которые имели гармоничное развитие без патологий со стороны нервной системы. [5, с. 262]

Они одинаково проявляются (хоть и в различной степени и количестве) у представителей разных культур и социальной среды. Это обусловлено наличием определенных мозговых структур, которые отвечают за ту или иную эмоцию. Поэтому, определенный набор вероятных эмоциональных переживаний заложен в человеке изначально. С другой стороны, существует и другая категория эмоций – вариативная. Это те переживания, которые обусловлены спецификой окружающей среды, воспитанием, культурой. Их отличие от базовых в том, что они проявляются в поведении человека неодинаково. [43, с. 101]

В течение профессиональной деятельности у специалистов, работающих в экстремальных условиях деятельности, могут возникать негативные эмоциональные состояния, среди которых наиболее значимыми являются эмоциональная напряженность, посттравматическое стрессовое расстройство и эмоциональное выгорание. Международная классификация болезней и расстройств поведения 10-го пересмотра (МКБ-10) указанные расстройства соотносит с подразделами F-43 «Реакция на тяжелый стресс и нарушения адаптации» и Z-73 «Проблемы, связанные с трудностями управления своей жизнью» [10].

Процесс формирования негативных эмоциональных состояний можно представить в виде компонентной составляющей общего адаптационного синдрома (стресса по Г. Селье) (Рис.1) [14]. На фоне воздействий экстремальных условий среды у специалистов формируется «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность». В этом периоде эмоциональный фон в структуре функциональных резервов значителен. [42, с. 153]



Рис. 1. Формирование эмоционального напряжения и эмоционального истощения в экстремальных условиях деятельности.

Экстремальное воздействие среды вызывает срыв гомеостаза, истощение (перенапряжение) функциональных резервов и эмоций. Эмоциональный фон в это время понижен (истощен) и состоит в основном из отрицательных эмоций. Возникает эмоционально-волевой антигуманный настрой (черствость, цинизм), возможно развитие психогенно обусловленных расстройств. [41, с. 141]

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – серьёзное и трудноизлечимое душевное заболевание. Оно происходит, когда человек пережил катастрофическое событие, нанесших тяжёлый урон жизни и судьбе. Вряд ли можно найти человека, который за свою жизнь не получил бы ни одной физической или душевной травмы. Довольно часто разрушительная сила таких травм оказывается непереносимой. Например, это случается, если человек был вовлечён в боевые действия, у него умер кто-то близкий, он был подвергнут насилию, разорился или потерпел другое жизненное фиаско и т.д.

Не только непосредственные участники, но и свидетели разрушительных событий подвергаются опасному воздействию. В подобных случаях

вступает в силу защитный механизм, известный под названием шок. Он может быть физического или душевного происхождения.[18]

Шок – здоровая реакция организма на переживание стресса, которая охраняет организм и личность человека от физических и душевных разрушений. При физическом шоке ниже становится порог болевой чувствительности. Сильные боли переносятся легче. [40, с. 200]

При душевном – притупляются эмоции, что даёт возможность сохранить целенаправленное поведение в катастрофе. По завершении шока через некоторое время восстанавливается позитивное отношение к жизни и нормальное функционирование организма. Душевные и физические травмы свёртываются, стираются и больше не мешают человеку жить. Но есть катастрофические происшествия особой силы, которые не проходят бесследно. Посттравматическое стрессовое расстройство является реакцией на такие ситуации, в которых жизнь и здоровье были подвергнуты реальной угрозе.

Состояние, когда человек ощущает себя истощённым как морально, так и умственно и физически, называется синдромом эмоционального выгорания. Человеку всё труднее просыпаться по утрам и начинать трудовую деятельность. Ему всё сложнее сосредотачиваться на своих обязанностях и выполнять их своевременно. Рабочий день растягивается до поздней ночи, рушится привычный уклад жизни, портятся отношения с окружающими. [3, с. 92]

Эмоциональное выгорание имеет достаточно долгий латентный период, оно никогда не наступает резко и не обрушивается на человека внезапно. Сначала он чувствует, что его энтузиазм к обязанностям снижается. Хочется выполнить их побыстрее, но выходит наоборот – очень медленно. Это происходит из-за того, что человек теряет концентрацию и внимание на то, что уже не так интересно, как было прежде. Появляется раздражительность и чувство усталости.

Синдром эмоционального выгорания может случиться из-за постоянного стресса на работе. Но причины профессионального кризиса кроются не

только в частых контактах со сложным контингентом людей. Хроническая усталость и накопившееся недовольство могут иметь и другие корни:

- однообразие повторяющихся действий;
- напряжённый ритм;
- недостаточное поощрение труда (материальное и психологическое);
- частая незаслуженная критика;
- неясная постановка задач;
- чувство недооцененности или ненужности. [28, с. 63]

Синдром выгорания часто встречается у людей, имеющих определённые особенности характера:

- максимализм, желание делать всё идеально правильно;
- повышенная ответственность и склонность приносить в жертву собственные интересы;
- мечтательность, которая иногда ведёт к неадекватной оценке своих возможностей и способностей;
- склонность к идеализму. [28, с. 80]

В зону риска легко попадают люди, которые злоупотребляют алкоголем, сигаретами и энергетическими напитками. Искусственными «стимуляторами» они пытаются повысить работоспособность, когда случаются временные неприятности или застои в работе. Но вредные привычки лишь усугубляют положение. Например, происходит привыкание к энергетикам. Человек начинает принимать их ещё больше, но эффект получается обратный. Организм истощается и начинает сопротивляться.

Синдром эмоционального выгорания может случиться не только у работающих людей, но и у обычной домохозяйки. Причины расстройства похожи на те, что испытывают люди на однообразной работе. Особенно это остро проявляется, если женщине кажется, что её труд никто не ценит. [100]

То же самое иногда испытывают люди, которые вынуждены ухаживать за тяжелобольными родственниками. Они понимают, что это — их долг, но внутри накапливается обида на несправедливый мир и чувство безысходности.

Похожие ощущения появляются у человека, который не может бросить ненавистную им работу, чувствуя ответственность перед семьёй и необходимость её обеспечивать.[95]

Ещё одна группа людей, подверженная эмоциональному выгоранию, — это люди творческих профессий, это относится к писателям, художникам, стилистам, музыкантам и другим представителям этой отрасли. Причины их кризиса нужно искать в неверии в собственные силы. Особенно, когда их талант не находит признания в обществе или получает отрицательные рецензии от критиков.

На самом деле, синдрому эмоционального выгорания может подвергнуться любой человек, который перегружает себя работой и не получает одобрения и поддержку от окружающих.

## **1.2. Психологические компоненты и структура эмоционального выгорания.**

Прежде всего структуру эмоционального выгорания составлял один единственный компонент. А. Пайнс и И. Аронсон рассматривали эмоциональное выгорание как однокомпонентную теорию, основным компонентом которой выступает истощение, проявляющееся в физической, эмоциональной и когнитивной сфере, которое вызвано длительным пребыванием в эмоционально перегруженных ситуациях. [95] По мнению данных авторов феномен синдрома эмоционального выгорания не может ограничиваться только профессиями Субъект – субъективного типа, но также и другим профессиональным группам, а также вне работы в других жизненных областях.

Альфред Лэнгле и Виктор Франкл характеризуют синдром эмоционального выгорания как «особую форму экзистенциального вакуума, в которой доминирует картина истощения». По их мнению истощение является ведущим симптомом и основной характеристикой синдрома эмоционального выгорания.[95] Также они выделили дополнительные три симптома: деперсонализация (как дегуманизация); переживание собственной неэффективности; витальная нестабильность. Эти симптомы также представляют собой первоначальные признаки «развития преуцидального состояния». Эмоциональное выгорание в исследованиях В. Шауфали и Д. Дирендонк было представлено двумя компонентами: эмоциональное истощение «аффективный» и деперсонализация «установочный» Первый компонент относится к сфере жалоб на свое здоровье, физическое самочувствие, нервное напряжение, эмоциональное истощение; второе – проявляется в изменении отношений **либо к пациентам, либо к себе**. [95, с. 33]

Г. С. Абрамова, Ю. А. Юдчиц, идентифицируя эмоциональное выгорание и профессиональную деформацию, выделили две основные составляющие профессиональной деформации личности в системе профессий «человек – человек». Это синдром хронической усталости «совершенно специфический вид усталости, обусловленный постоянным эмоциональным контактом со значительным количеством людей» и синдром эмоционального выгорания, где человек страдает не просто от физического или нервного истощения, часто носящих временный характер, а от «хронических стрессов нервной системы».[95, с. 44]

К. Маслач и С. Джексон описали эмоциональное выгорание как трехмерный конструкт:

1. эмоциональное истощение – основная часть выгорания. Выражается в сниженном эмоциональном фоне, равнодушии, в ощущениях эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов;



2. деперсонализация – сказывается в деформации отношений с другими людьми (тенденция к развитию негативного, бездушного, циничного отношения);

3. редукция личностных достижений – может проявляться либо в тенденции негативно оценивать себя, занижать свои профессиональные достижения и успехи, негативизме по отношению к служебным достоинствам и возможностям, либо в преуменьшении собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим. [95,с. 56-62]

Основное внимание К. Маслач и ее коллеги уделяли отличительным особенностям профессионального характера синдрома выгорания, «как результата профессиональных проблем, а не как психиатрического синдрома».[95]

В.Е.Орел рассматривает психическое выгорание как системное образование, действующее по принципу «наложенной структуры», поэтому не имеет строгой очерченной структуры. Выгорание выполняет функцию дезадаптации (при этом автор подчеркивает, что механизм действия выгорания гораздо глубже, чем адаптационный эффект).[101]

Те исследования, которые связаны со структурой и содержанием эмоционального выгорания, можно проанализировать то, что они носят в большей степени описательный характер. Отличительной особенностью этих исследований был субъективизм авторов относительно самого используемого понятия, поскольку каждый исследователь наполнял этот термин своим смыслом, границы его применения неправомерно расширялись, и практически понятие «синдром эмоционального выгорания» можно было использовать для описания практически любых феноменов, как идентичных, так и противоположных. При всем этом, можно сделать вывод, что исследования, которые были направлены на изучение структуры и содержания синдрома эмоционального выгорания, позволили, во-первых, говорить об эмоциональном выгорании как о сложном синдроме, имеющим

ряд симптомов; во-вторых, они положили начало многочисленным эмпирическим исследованиям синдрома эмоционального выгорания; в-третьих, выделение симптомов и компонентов эмоционального выгорания показало, что они возникают не одновременно, а последовательно, что позволило говорить о синдроме эмоционального выгорания как о динамическом процессе, т.е. как о феномене, имеющем свои этапы и фазы развития. [115]

Итак, если обобщить исследования структуры синдрома эмоционального выгорания, то можно сказать, что первоначально эмоциональное выгорание рассматривалось скорее как истощение, распространяющееся на все сферы личности (А. Пайнс). [3]

Далее был сделан акцент именно на эмоциональном истощении, как особенности синдрома эмоционального выгорания, сопровождающимся изменением отношений в профессиональном взаимодействии, поскольку отношения и взаимодействие с другими людьми основано в основном на эмоциональной составляющей (W. B. Schaufeli, D. Dierendonck, Г.С.Абрамова, Ю.А.Юдчиц). [99]

Затем в качестве структурных компонентов выделяются изменения отношения к себе и, прежде всего, как к профессионалу (редукция профессиональных и личных достижений). Поскольку одним из компонентов самосознания является эмоционально-оценочный компонент, то и истощение в эмоциональной сфере несомненно будет влиять на этот компонент самосознания (D. Green и А.-М. Garden). [91, с. 14]

Проанализировав исследования содержания синдрома эмоционального выгорания можно сделать вывод, что множество авторов в том или ином виде выделяют как основные симптомы эмоциональное истощение, изменение взаимодействия в профессиональной сфере, изменение отношения к себе как профессионалу и личности. [91]

### **1.3. Концепция исследования проблемы развития эмоциональной**

## устойчивости у сотрудников ГПС МЧС России

Формирование исследовательской платформы какой-либо научной проблемы, в том числе и проблемы развития эмоциональной устойчивости, невозможно без обоснования адекватности избранных научных подходов применительно к поставленным задачам. Определение сущностных позиций для нашего исследования наиболее часто встречающихся научных подходов позволило нам выделить приоритетный, позволяющий обеспечить достоверность знания о проблеме, глубину анализа в целом и ее отдельных частей. В качестве основополагающего подхода для исследования особенностей развития эмоциональной устойчивости нами были определен системно-динамический подход. [36]

Системные описания являются средством решения многих теоретических и прикладных задач психологической науки, встающих сегодня перед учеными. В теоретическом плане - это интеграция и систематизация психологических знаний, устранение излишней избыточности в накопленной информации и сокращение за счет этого объема описаний, выявление инвариантов психологических знаний, преодоление недостатков локального подхода, уменьшение субъективизма в интерпретации психических явлений. Системный подход позволяет выявлять пробелы в знаниях о данном объекте, обнаруживать их неполноту, определять задачи научных исследований, в отдельных случаях (путем интерполяции и экстраполяции) предсказывать свойства отсутствующих частей описания.

Методологические основания применения системного подхода в психологии разработаны в трудах многих отечественных ученых. Интенсивно системный подход стал развиваться в 70-80 гг. в работах Б.Г. Ананьева, Б.М. Ломова, А.В. Брушлинского, О.К. Тихомирова, А.Г. Асмолова, З.А. Решетовой и др. [8; 9; 73; 100]. Одним из первых, кто обратился к рассмотрению психического как сложной динамической системы, был Л.С. Выготский, который в 30-х гг. ввел понятие динамической системы [31].

Адекватность применения данного подхода к рассмотрению вопросов в данном исследовании мы видим в том, что его принципы обладают широким и гибким содержанием и не подвержены слишком жесткой концептуализации и абсолютизации. Системно-динамический подход позволяет исследовать такой сложный динамический объект, как свойство эмоциональной устойчивости при наличии большого числа переменных.

По мнению Б.Ф. Ломова, «природа психического может быть понята только на основе системного подхода, т.е. рассмотрения психического в том множестве внешних и внутренних отношений, в которых оно существует как целостная система» [73, С.88].

«Системный подход в характерном для него отражении действительности, – пишет В.П. Кузьмин, – исходит, прежде всего, из качественного анализа целостных объектов и раскрытия механизмов их интеграции» [64, С.8].

Системный подход в широком смысле включает, кроме этого, применение системных методов для решения задач систематики, планирования и организации комплексного и систематического эксперимента. Под системно-динамическим подходом мы будем понимать применение системных методов для изучения реальных физических, биологических, социальных, психологических и других систем.

В сборнике научных статей «Теории, методологии и практике системных исследований» ученые выделяют несколько разновидностей системно-динамического подхода: комплексный, структурный, целостный. Комплексный подход предполагает наличие совокупности компонентов объекта или применяемых методов исследования. При этом не принимаются во внимание ни отношения между компонентами, ни полнота их состава, ни отношения компонентов с целым. Структурный подход предполагает изучение состава (подсистем) и структур объекта. При таком подходе еще нет соотнесения подсистем (частей) и системы (целого). Декомпозиция систем на подсистемы производится не единственным образом. При целостном подходе

изучаются отношения не только между частями объекта, но и между частями и целым [85].

Исходя из вышесказанного, для наиболее полного и глубокого анализа эмоциональной устойчивости мы определяем структурный и целостный подходы, с помощью которых возможна реализация собственно системно-динамического подхода. Он необходим и для качественного анализа и раскрытия механизмов интеграции эмоциональной устойчивости как развивающейся системы, характеризующейся многоуровневостью, многокомпонентностью и полифункциональностью. Остановимся кратко на некоторых общих направлениях системного подхода, важных для анализа и раскрытия рассматриваемой проблемы.

Как было сказано в предыдущем параграфе, система состоит из элементов, связей и отношений между ними. А.А. Понукалин отмечает, что «под элементами системы следует понимать любые явления, свойства, обуславливающие новые свойства, связи, создающие новую связь, отношения, дающие в своей совокупности новые отношения. Элементы можно группировать в иерархию «классов», где каждый класс более низкого порядка образует элемент в системе более высокого порядка. Отношения характеризуют взаимозависимости элементов системы и могут выступать в роли свойства или признака вещей. Вещь, взятая в разных отношениях, выявляет разные свойства. Отношения могут быть: части и целого, внешние и внутренние, причинно-следственные, пространственно-временные. Связь представляет собой завершенное и вместе с тем внешнее отношение. Она характеризуется рядом существенных черт, таких как:

- объективность связи (поскольку связь представляет собой особый случай отношений между явлениями; она в конечном счете, определяется объективностью отношений);
- признание существенности связи для самих объектов или явлений (значимость связей не всегда очевидна);
- признание многообразия связей;

- понимание связей как взаимных, т.е. взаимосвязей (влияние причины на действие и действия на причину происходит одновременно);

- универсальность связей (указывает на то, что не существует абсолютно изолированных явлений) имеет место, если не сводить все их к какому-либо одному типу» [100, С.22-23].

В энциклопедическом словаре при пояснении характеристики системы отмечается, что «интегральной характеристикой различных систем является состояние системы, отражающее совокупность свойств и отношений в ней. Если состояние системы с течением времени остается постоянным, то такая система называется статичной, при его изменении – динамичной. Если анализ значений переменных системы в данный момент времени позволяет установить состояние системы в любой последующий момент времени или любой предшествующий, то такая система является однозначно детерминированной. Для вероятностной системы знание параметров переменных в данный момент времени позволяет только предсказывать вероятность распределения значений этих переменных в последующие моменты времени» [121, С.516]. Для осуществления этой задачи сначала необходимо построить предполагаемую модель изучаемого психического явления.

Центральной процедурой системно-динамического подхода является построение обобщённой модели, отражающей взаимосвязи выделенных элементов, которые могут появиться в процессе функционирования системы. Построение такой модели должно удовлетворять ряду принципов, причём этим принципам соответствует не только строение, морфология системы, но и её поведение [121]. Согласно этому, модель психологического устройства эмоциональной устойчивости, прежде всего, включает выделенные компоненты как элементы системы высшего порядка, которые сами представляют собой системы, способные к делению на подсистемы.

Ниже представим гипотетическую модель психологического строения эмоциональной устойчивости, особенности структурной организации

которой и взаимосвязей компонентов мы раскрыли выше. В дальнейшем это позволит представить более расширенную характеристику изучаемого явления (на основе факторного анализа), включающую в себя другие объекты как элементы общей системы. [1]

На рисунке 2 приведена обобщенная модель, представляющая свойство эмоциональной устойчивости как систему, с включением в нее главных элементов как основных компонентов.



Рис. 2. Обобщенная модель структуры эмоциональной устойчивости

Данная структура является неполной, исходя из принципа иерархичности, в ней представлены элементы первого порядка, входящие в ее систему как основные компоненты: эмоциональный, волевой, мотивационный, интеллектуальный. Отметим, что данные компоненты эмоциональной устойчивости определялись на основании анализа характеристик учеными данного свойства и с учетом особенностей профессиональной деятельности работника правоохранительных органов.

Исходя из принципа системности, данная «структура не является завершенной и может продолжаться и расширяться, т.к. каждый из объектов системы может являться собственной системой» [121, С.517].

Система всегда носит функциональный характер, поэтому понятие «система» и «функциональная система», по мнению В.Д. Шадрикова, следует понимать как синонимы. Компоненты системы – условно неделимые и относительно сопоставимые ее части. Динамическая система – это система, развивающаяся во времени, изменяющая состав входящих в нее компонентов



и связи между ними при сохранении функции [138].

Согласно точке зрения А.А. Понукалина, «системная динамика концентрирует внимание на исследовании и объяснении качественного характера (динамики) поведения сложных систем. Одно из основных предположений парадигмы системно-динамического подхода заключается в том, что динамика поведения сложной системы порождается структурой с обратными связями, т.е. психологическими процессами с определенными ограничениями, целями и стимулами, заставляющими людей вести себя соответствующим образом. Одна из центральных концепций системной динамики - двусторонняя причинность обратной связи. Реальные системы состоят из большого числа взаимосвязанных обратных связей и имеют сложную динамику, вследствие чего имитационные модели состоят из множества взаимозависимых контуров обратных связей, которые делают их, в основном, замкнутыми моделями» [100, С.32].

Общими задачами системных исследований являются анализ и синтез систем. В процессе анализа система выделяется из среды, определяются состав и структура системы, ее функции, интегральные характеристики (свойства), системообразующие факторы, взаимосвязи со средой. В процессе синтеза строится модель реальной системы.

В научном журнале «Многомерный и факторный анализ в психологических измерениях личности» отмечалось, что особую роль в моделировании динамической системы имеет возможность многократного воспроизведения моделируемых процессов с последующей их статистической обработкой, позволяющая учитывать случайные внешние воздействия на изучаемый объект. На основе набираемой в ходе компьютерных экспериментов статистики делаются выводы в пользу того или иного варианта функционирования или конструкции реального объекта или сущности явления [85]. Поэтому при исследовании эмоциональной устойчивости одним из важнейших методов может выступать факторный анализ, который также позволяет выявить психические закономерности

функционирования системы развития эмоциональной устойчивости. [55]

Психологическую структуру эмоциональной устойчивости в рамках системно-динамического подхода мы рассматриваем как целостное единство психических компонентов и их всесторонних связей, которые «побуждают», «программируют», регулируют и реализуют свойство эмоциональной устойчивости.

Следовательно, функции системного описания развития эмоциональной устойчивости должны отражать статику и динамику подсистем, процессы, состояния, поведение и развитие данного многокомпонентного свойства. Такие описания представляют собой множество знаковых, символических и образных компонентов, сгруппированных и упорядоченных в соответствии со структурой объектов. Эта упорядоченность находит свое отражение в терминах слоистости, стадийности, периодичности, фазности и т.д. Описания объектов как систем выполняют те же функции, что и любые другие научные описания: объяснительную и показательную. [24]

Структура эмоциональной устойчивости носит динамический характер, постепенно складывается в процессе ее социального развития и является, следовательно, предметом этого развития, результатом всего жизненного пути личности, ее эмоционального опыта.

Как и всякая структура, структура эмоциональной устойчивости есть целостное образование и определенная организация свойств. Функционирование такого образования возможно лишь посредством взаимодействия различных свойств, являющихся компонентами структуры эмоциональной устойчивости. Исследование компонентов, относящихся к различным уровням и сторонам изучаемого свойства, при структурном изучении этого развития обязательно должно сочетаться с исследованием различных видов взаимосвязей между самими компонентами.

Психологическая структура личности, отмечает К.К. Платонов [98], сама развивается под воздействием своего содержания. Это, на наш взгляд, характерно и для эмоциональной устойчивости.

Таким образом, по мнению В.Д. Шадрикова [139], системный подход предполагает, прежде всего целевой анализ, отнесенный как к системе в целом, так и к отдельным ее составляющим. Согласно этому положению, каждая подсистема рассматривается как составная часть системы, при этом с одной стороны она подчинена ей в своих проявлениях, а с другой стороны - она сама определяет свойства вышестоящей системы на основе собственных свойств. Динамика взаимодействия и взаимовлияния носит сложный характер и обуславливают особенности развития всей системы.

Согласно позиции системно-динамического подхода, модель «система эмоциональной устойчивости» является вариативной, где каждый вариант может быть представлен различным набором составляющих его элементов. И этот набор элементов, на наш взгляд, оказывается только одним из возможных представлений системы, а система выступает в виде некоторого цельного образования, которое может быть описано с той или иной степенью полноты.

Основные этапы проведенного нами системно-динамического анализа эмоциональной устойчивости можно представить следующим образом:

Анализ начинался с установления того, что взято за целое. Опираясь на концепцию динамической функциональной структуры эмоциональной устойчивости, за целое мы берем эмоциональную устойчивость.

Далее для структурно-динамического анализа надо выделить необходимое и достаточное число подструктур. В концепции динамической функциональной структуры эмоциональной устойчивости таких подструктур нами было выделено четыре. Это, как уже отмечено ранее, основные элементы первого порядка.

Взаимодействие этих специфических для каждой подструктуры видов формирования определяет индивидуальную особенность развития эмоциональной устойчивости. Значимым критерием выделения подструктур является также объективно существующая иерархическая зависимость этих подструктур. Различные структурные связи координации существуют и

между подструктурами и внутри каждой из них.

Системно-динамический подход требует рассматривать явления в их развитии. Он необходимым образом основывается на принципе развития. Многоплановость принятого нами исследования эмоциональной устойчивости, его многомерность и многоуровневый характер, сочетание свойств различного порядка, сложное строение детерминации могут быть раскрыты только тогда, когда система компонентов эмоциональной устойчивости рассматривается в развитии. На наш взгляд, само существование системы эмоциональной устойчивости состоит в динамике ее развития. [120]

Понятие «структура» может и должно применяться к эмоциональной устойчивости в его прямом смысле - как единство элементов их связей и целого. Но поскольку здесь речь идет о взаимосвязи не материальных, а функционально-психологических свойств и качеств личности, то необходимо подчеркнуть, что речь идет о функциональной (динамической) структуре эмоциональной устойчивости.

Процесс развития эмоциональной устойчивости детерминируется многими причинами, факторами и условиями. Их комбинация образует весьма сложную систему. При этом одни факторы могут действовать в одном направлении, другие – в другом, нередко прямо противоположном первому. При определенных обстоятельствах это может привести к «расшатыванию» системы, «размазыванию» процесса ее развития.

В связи с этим, отмечает Б.Ф. Ломов [73], возникает вопрос о мере в соотношении различных причин, факторов и условий, а также выявлении на этой основе стабилизирующей детерминации, т.е. такой комбинации внешних и внутренних детерминант, которая обеспечивает устойчивость и относительную автономность развивающейся системы. Именно этот фактор, называемый ученым системообразующим фактором определяет в каждом конкретном случае особенности функционирования системы, он как бы задает «направление действия» системы. В зависимости от него одна и та же закономерность может проявляться по-разному. По мнению Б.Ф. Ломова

[73], системообразующий фактор формируется и развивается в процессе жизни индивида в обществе. В структуре развития эмоциональной устойчивости таким фактором, по нашему мнению, является показатель степени выраженности эмоциональной устойчивости личности.

Таким образом, рассматривая основные положения системно-динамического подхода, мы считаем, что он является необходимым инструментарием для анализа и обоснований сконструированной модели развития эмоциональной устойчивости, а также для более целостного и глубокого раскрытия изучаемой научной проблемы.

Анализ проблемы исследования в рамках системно-динамического подхода послужили источником получения сведений о структуре, основных компонентах и отношениях между ними, механизмах и закономерностей развития эмоциональной устойчивости.

## Выводы по первой главе

Подводя итог теоретического анализа, проведенного в данном параграфе, следует прийти к выводу, что формирование синдрома обусловлено двумя группами условий: внутренними (индивидуальными) и внешними (организационными).

В сложных, напряженных, психоэмоциональной насыщенности профессиональных ситуациях возрастает роль личностных качеств (психологических оснований) в регуляции деятельности и их активное участие в развитии синдрома выгорания. Личностные характеристики человека оказывают значительное влияние на уменьшение негативного воздействия внешней среды, сохранение внутренних ресурсов и могут выступать внутренними условиями, предотвращающими или способствующими развитию синдрома выгорания.

Повышенно-экстремальные условия работы могут провоцировать возникновение у работников ГПС МЧС симптомы эмоционального выгорания как психологической защиты, об этом свидетельствует: эмоциональный дефицит, выражающийся в ощущении отсутствия возможности эмоционального соучастия и сопереживания; эмоциональная отстраненность, выражающаяся в полном исключении эмоций из профессиональной деятельности; личностная отстраненность, выражающаяся в утрате интереса к другим людям, которые воспринимаются лишь как объекты для манипуляций; психосоматические и психовегетативные нарушения, которые проявляются лишь при одной мысли о субъектах профессиональной деятельности.

Когда человек попадает в экстремальную ситуацию, то у него проявляются стрессовые эмоциональные состояния, а если он перенес большой эмоциональный урон, то сильный стресс может сопровождаться аффектом.

Синдром эмоционального выгорания сопровождается состоянием, при котором человек чувствует себя истощённым морально, умственно и физически. Ему становится труднее просыпаться по утрам при это вести привычную

трудовую и бытовую деятельность, наблюдается потеря внимания, ухудшаются отношения с окружающими людьми.

Уточнение характеристик синдрома профессионального выгорания позволило установить, что особенно ярко синдром выгорания может проявлять у профессионалов, осуществляющих деятельность в сложных условиях, напряженных, эмоционально насыщенных условиях деятельности.



## ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ГПС МЧС РОССИИ

### 2.1 Организация и методы исследования

Исследование проводилось в 2016 году. В исследовании приняло участие 60 человек – сотрудники ГПС МЧС (группа 1 в количестве 30 человек) и экономисты (группа 2 в количестве 30 человек). Все респонденты практически гомогенна: 60 мужчин; средний возраст – 41,92 лет; средний рабочий стаж – 11,2 года; семейный статус – все состоят в браке и имеют детей. Из них в возрасте от 23 до 30 лет – 25,65%, от 31 до 50 лет – 74,35%.

Основным психодиагностическим инструментарием исследования были:

- 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания, разработанная В.В. Бойко;
- 2) диагностика профессионального выгорания (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- 3) опросник уровня тревожности Спилберга-Ханина.

Описание математических методов. Данные эксперимента проверялись с помощью применения первичных и вторичных методов статистической обработки. Для доказательства гипотезы в своей работе мы использовали метод математической статистики, в частности коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена вычисляется по формуле:

$$r = 1 - 6 \frac{\sum d^2}{n^3 - n}$$

где,  $d$  – разность между рангами по двум переменным для каждого испытуемого;

$N$  – количество ранжируемых значений, в данном случае количество испытуемых.

Для сравнения средних величин, принадлежащим к двум совокупностям данных и для решения вопроса о том, отличаются ли средние значения, статистически достоверно друг от друга, был использован  $t$  – критерий Стьюдента.

Формула статистической значимости разности средних арифметических величин:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m^2_1 + m^2_2}},$$

где,  $M_1, M_2$  - сравниваемые средние арифметические величины выборок;  
 $m_1, m_2$  - величины ошибок средних арифметических величин.

Исследовательская работа проводилась в трех исследовательских группах с различным стажем работы. По форме организации диагностирование испытуемых проходило, как в группе, так и индивидуально. Диагностический этап предполагал выполнение испытуемыми описанных выше методик. Описание полученных данных приведем в следующем параграфе.

Ход исследования – этапы:

- подготовительный, был проведен анализ психолого-педагогической литературы по теме работы.
- диагностический, где мы определили методики исследования и провели первичное обследование.
- на завершающем этапе эмпирического исследования был проведен анализ и интерпретация полученных результатов.

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко**

Опросник личностный, предназначенный для диагностики такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания», возникающего у человека в процессе выполнения различных видов деятельности, связанных с длительным воздействием ряда неблагоприятных стресс-факторов. Разработан В. В. Бойко.

По мнению автора, эмоциональное выгорание - это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами.

Стимульный материал теста состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие 3 фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания»:

1. «Напряжение».

Переживание психотравмирующих обстоятельств;

Неудовлетворенность собой;

«Загнанность в клетку»;

Тревога и депрессия.

2. «Резистенция».

Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;

Эмоционально-нравственная дезориентация;

Расширение сферы экономии эмоций;  
Редукция профессиональных обязанностей.  
3. «Истощение».  
Эмоциональный дефицит;  
Эмоциональная отстраненность;  
Личностная отстраненность (деперсонализация);  
Психосоматические и психовегетативные нарушения.

### **Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой)**

Опросник "Профессиональное (эмоциональное) выгорание" был разработан на основе трехфакторной модели К. Маслач и С. Джексон и адаптирован Н. Водопьяновой, Е. Старченковой. Методика предназначена для диагностики "эмоционального истощения", "деперсонализации" и "профессиональных достижений". Тест содержит 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с выполнением рабочей деятельности. О наличии высокого уровня выгорания свидетельствуют высокие оценки по субшкалам "эмоционального истощения" и "деперсонализации" и низкие – по шкале "профессиональная эффективность" (редукция персональных достижений). Соответственно, чем ниже человек оценивает свои возможности и достижения, меньше удовлетворен самореализацией в профессиональной сфере, тем больше выражен синдром выгорания. Диагностируя выгорание, следует учитывать конкретные значения субшкал (факторов), которые имеют возрастные и гендерные особенности.

### **Опросник уровня тревожности Спилберга-Ханина**

Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л.Ханина (тест на тревожность

Спилберга Ханина) определяет уровень тревожности исходя из шкалы самооценки (высокая, средняя, низкая тревожность). Тревожность ситуативная (СТ) возникает как реакция на стрессоры, чаще всего социально-психологического плана (ожидание агрессивной реакции, угроза самоуважению и т.д.). Личностная (ЛТ) - дает представление о подверженности личности воздействию тех или иных стрессоров по причине своих индивидуальных особенностей. Ситуативная и личностная тревожность связаны с видами темперамента (по Я. Стреляу). Так высокий уровень вовлеченности в деятельность (т.е. высокий уровень СТ) характерен для меланхоликов, средний – для флегматика низкий – для холерика и в последнюю очередь, для сангвиника. Другую картину можно наблюдать при сравнении с видами темперамента (по Я. Стреляу) с личностной тревожностью (ЛТ). Высокий уровень личностной тревожности, говорящий о высокой личностной активности наблюдается у сангвиников и меланхоликов, низкая – для личности флегматика и холерика.

## **2.2. Результаты эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС**

В соответствии с замыслом исследования проводилось предварительное исследование степени проявления синдрома эмоционального выгорания у испытуемых обеих групп. При этом анализ данных, полученных в ходе исследования, свидетельствует о том, что в зависимости от индивидуальных особенностей изменяется общее состояние и взаимоотношение и, как следствие, возникновение синдрома эмоционального выгорания. Полученные данные занесены в таблицу 1 (см. табл.1).

Из сопоставленных данных видно, что количество испытуемых Группы 1 со сложившимся симптомом «переживания психотравмирующих обстоятельств» составляет 48 %, а у группы 2 – 66%. Данный симптом

проявляется усиливающимся осознанием психотравмирующих факторов профессиональной деятельности, которые трудно или вовсе неустранимы. Если человек не ригиден, то раздражение ими постепенно растет, накапливается отчаяние и негодование. Неразрешимость ситуации приводит к развитию прочих явлений «выгорания». Особенностью испытуемой Группы 2 является наличие длительного опыта работы, что не могло не сказаться на личности испытуемых. В силу этого, мы можем интерпретировать полученные результаты с учетом данного фактора. То есть с опытом работы растет и представление о работе, снижаются защитные механизмы.

Таблица 1.- Количественные данные выраженности симптоматики

№ п/ п	Наименование Симптома	Количество испытуемых со сложившимся симптомом, %		Количество испытуемых со складывающимся симптомом, %		Количество испытуемых с не сложившимся симптомом, %	
		Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2
1.	Переживание психотравмирующих обстоятельств.	48	66	36	22	16	12
2.	Неудовлетворенность собой.	28	34	69	61	3	5
3.	«Загнанность в клетку»	5	15	47	42	48	43
4.	Тревога и депрессия	54	21	26	36	20	43
5.	Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование.	22	52	58	28	20	20
6.	Эмоционально-нравственная дезориентация.	41	70	49	18	15	12
7.	Расширение сферы экономии эмоций.	44	23	20	20	36	57
8.	Редукция профессиональных обязанностей.	30	13	27	64	43	23
9.	Эмоциональный дефицит.	40	35	44	46	16	19

10.	Эмоциональная отстраненность.	42	22	34	38	24	40
11.	Личностная отстраненность (деперсонализация).	3	7	19	25	78	68
12.	Психосоматические и психовегетативные нарушения	23	6	41	56	53	38

Таким образом, мы видим первоначальную картину: первые симптомы «выгорания» проявляются у всех испытуемых группы 1 и группы 2.

В результате неудач или неспособности повлиять на психотравмирующие обстоятельства, человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, занимаемой должностью, выполняемыми обязанностями. Вполне возможно, что ввиду каких-либо субъективных факторов проявление симптома «неудовлетворенности собой» испытывают 28% испытуемых группы 1 и 34% у группы 2. Впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

Выявлено проявление симптома «загнанности в клетку» лишь у 5 % группы 1 и у 15% опрошенных группы 2. В принципе этот симптом возникает не во всех случаях, хотя выступает логическим продолжением развивающегося стресса. В таких случаях часто можно услышать: «неужели это не имеет пределов», «нет сил с этим бороться», «я чувствую безысходность ситуации».

Симптом «тревоги и депрессии» обнаруживается в связи с профессиональной деятельностью в особо осложненных обстоятельствах, побуждающих к эмоциональному выгоранию как средству психологической защиты. 54% опрошенных группы 1 испытывают острое чувство неудовлетворенности работой и собой, что порождает мощные переживания ситуативной или личностной тревоги, разочарования в себе, профессии, в то

время как у группы 2 этот симптом обнаружился у 21% опрошенных.

Несомненный признак «выгорания», когда сотрудник перестает улавливать разницу между двумя принципиально отличающимися явлениями: экономичное проявление эмоций и неадекватное избирательное эмоциональное реагирование. В первом случае речь идет о выработанном со временем полезном навыке взаимодействия с партнерами, используя ограниченный регистр эмоций умеренной интенсивности: сдержанные реакции на сильные раздражители, лаконичные формы выражения несогласия, отсутствие категоричности, грубости.

Совсем иное дело, когда профессионал неадекватно «экономит» на эмоциях, ограничивает эмоциональную отдачу за счет выборочного реагирования в ходе рабочих контактов. Действует принцип «хочу или не хочу»: сочту нужным – уделю внимание данному партнеру, будет настроение - откликнусь на его состояния и потребности. В этом случае, несомненно, нарушается эффективная деятельность. Симптом «неадекватного избирательного реагирования» в группе 1 проявляется у 22% испытуемых, и лишь 20% не имеют этих признаков, тогда как у группы 2 – 52% опрошенных имеют данный симптом.

Не проявляя должного эмоционального отношения к работе, профессионал защищает свою рабочую стратегию. При этом звучат суждения: «это не тот случай, чтобы напрягаться», «такие люди не заслуживают доброго отношения», «почему я должен за всё волноваться». Подобные мысли и оценки бесспорно свидетельствуют о развивающейся профессиональной деформации. Данное исследование показало, что проявления профессиональной деформации у группы 1 имеют 41 % испытуемых, а у группы 2 – 70%.

Симптом «расширения сферы экономии эмоций» имеет место тогда, когда данная форма защиты осуществляется вне профессиональной области - в общении с родными, друзьями и знакомыми. 44% опрошенных группы 1 и 23% группы 2 отметили наличие проявлений симптома «расширения сферы



экономии эмоций» у себя, а у 20 % испытуемых обеих групп он находится в неразвитом состоянии. Часто именно семья и близкие люди становятся первой «жертвой» эмоционального выгорания.

В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, как в нашем случае, редукция проявляется в попытках облегчить или сократить обязанности, которые требуют эмоциональных затрат. То есть редукция профессиональных обязанностей означает стремление снизить количество и сложность своих профессиональных обязанностей, человек перестает справляться с ними, стремиться переложить ответственность. Так у 30% группы 1 и 13% испытуемых группы 2 наблюдается данный симптом в выраженной форме, в процессе формирования он находится у 27% опрошенных группы 1 и 64% опрошенных группы 2.

Было выявлено, что наличие высоких показателей по шкале «эмоциональная отстраненность» наблюдается у 42% испытуемых группы 1 и 22% опрошенных группы 2. Наличие данной симптоматики свидетельствует о том, что эмоции исключаются из сферы профессиональной деятельности.

Показатель сформированности симптома личностной отстраненности, пожалуй, является наиболее опасным, выраженная симптоматика является противопоказанием к профессиональной деятельности. В нашем исследовании у 3% опрошенных группы 1 и 7% группы 2 наблюдаются подобные симптомы. Проявляется в широком диапазоне умонастроений и поступков профессионала в процессе общения. Он воспринимается как неодушевленный предмет, как объект для манипуляций - с ним приходится что-то делать. В таких случаях «выгорание» смыкается с психопатологическими проявлениями личности, с невротоподобными или психопатическими состояниями.

Психосоматические и психовегетативные нарушения на уровне физического и психического самочувствия проявляются у 23% испытуемых

группы 1 и 6% группы 2. Обычно он образуется по условно-рефлекторной связи негативного свойства: многое из того, что касается субъектов профессиональной деятельности, провоцирует отклонения в соматических или психических состояниях. Порой даже мысль о работе вызывает плохое настроение, дурные ассоциации, бессонницу, чувство страха, неприятные ощущения в области сердца, сосудистые реакции, обострения хронических заболеваний. Наличие этого симптома свидетельствует о том, что эмоциональная защита самостоятельно уже не справляется с нагрузками.

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы.

У респондентов Группы 1 (сотрудники ГПС МЧС), синдром эмоционального выгорания выявлен у 40% сотрудников, в фазе формирования синдром эмоционального выгорания выявлен у 45% опрошенных, у 15% опрошенных синдром эмоционального выгорания отсутствует вовсе. Сложившийся синдром эмоционального выгорания выявлен у 10 % респондентов группы 2, в фазе формирования синдром эмоционального выгорания у 40 % опрошенных, у 61 % опрошенных отсутствует синдром эмоционального выгорания.

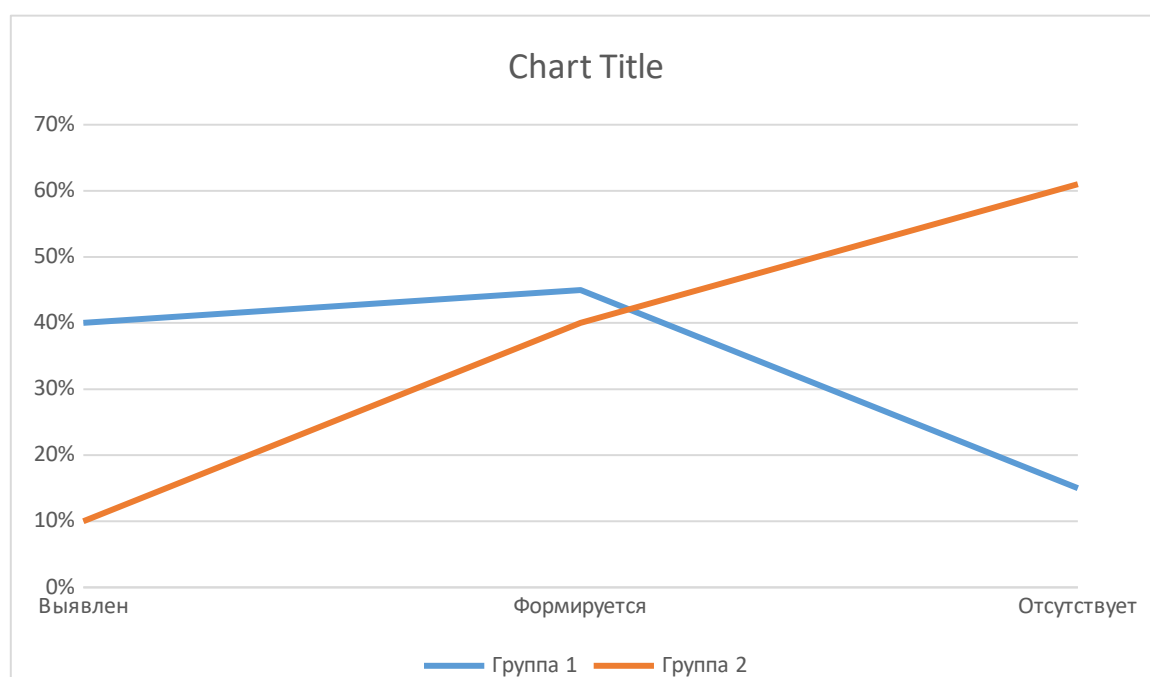


Рисунок 3. Исследование степени проявления синдрома

эмоционального выгорания у испытуемых обеих групп.

На основании полученных результатов расчетов можно сделать заключение, что в экспериментальной группе 2 симптомы синдрома эмоционального выгорания достоверно менее выражены, чем у группы 1, в которой преимущественно преобладает сложившийся симптом эмоционального выгорания. (рис.3) Можно также предположить, что данное явление может быть связано с тем, что у сотрудников ГПС МЧС работа связана с чрезвычайными случаями и экстремальными ситуациями.

Следующим шагом в исследовании стала оценка развития фаз синдрома эмоционального выгорания у испытуемых обеих групп. (табл 2)

Таблица 2 - Распределение испытуемых по проявлениям синдрома эмоционального выгорания по В.В. Бойко

Степень выраженности симптомов эмоционального выгорания	Напряжение		Резистенция		Истощение	
	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2
Не сложившийся симптом	17	66	34	55	50	47
Симптом в стадии формирования	55	25	51	26	43	22
Сложившийся симптом	28	9	15	19	7	31

Первой фазой эмоционального выгорания является нервное (тревожное) напряжение – его создают хроническая психоэмоциональная нагрузка, большая рабочая нагрузка и т.д. Данная фаза характерна, в первую очередь, для респондентов с небольшим стажем работы, в группе 1 – 28%, а в группе 2 – 9%.

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственная дезориентация, расширение сферы экономии эмоций и редукция профессиональных обязанностей, свойственные для стадии резистенции, нашли проявление у 15% испытуемых группы 1 и 19% у группы 2.

У группы 1 в фазе истощения всего 7% респондентов. В большей мере

сложилась фаза истощения у группы 2 – 31%. Это связано с выраженным падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы в форме «выгорания». (см. рис.4).

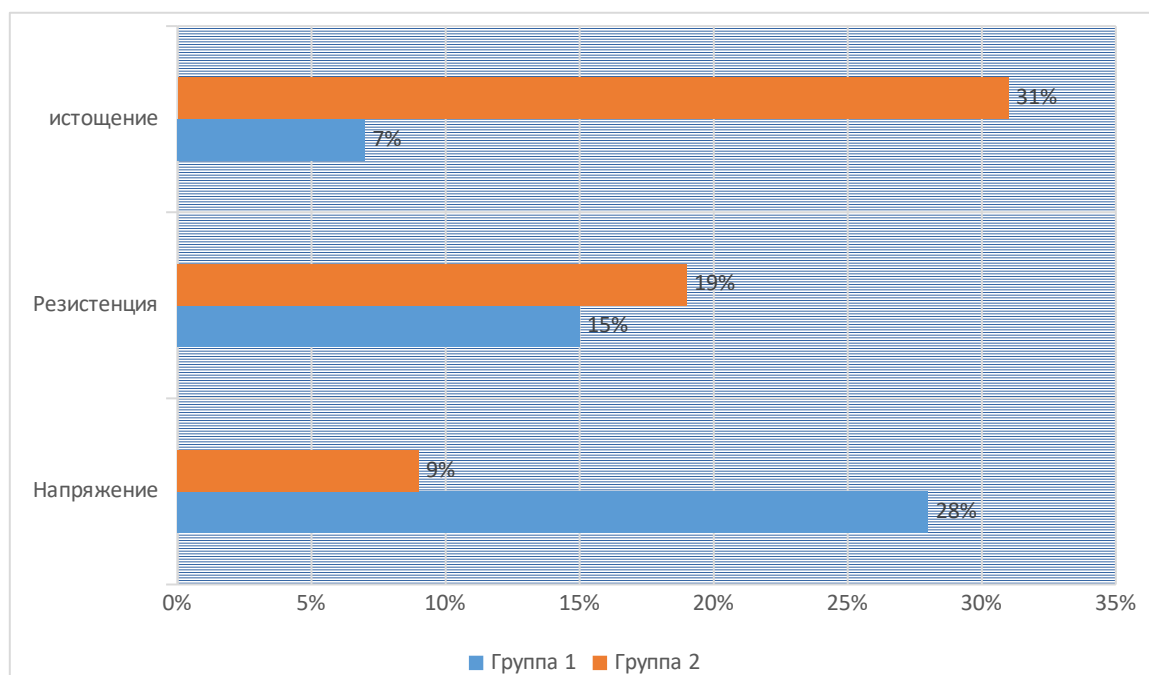


Рисунок 4 Распределение испытуемых по уровням синдрома эмоционального выгорания у обеих групп

Следует отметить, что количественные показатели, полученные нами в ходе диагностики, позволяют судить лишь о доминировании симптомов той или иной фазы. В этой связи, мы можем сказать, что в группе испытуемых 1, с выраженной фазой истощения доминирующими симптомами являются эмоциональная отстраненность (42%), переживание психотравмирующих обстоятельств (48%) и тревога и депрессия (54%). В группе испытуемых 2 с выраженной фазой истощения доминирующими симптомами являются переживание психотравмирующих обстоятельств (66%). Эмоциональная отстраненность в группе 2 – 22%, а тревога и депрессия – 21%. В первую очередь, как нам кажется, истощение вызвано профессиональными факторами, такими как повышенная ответственность, выносливость, высокая психоэмоциональная нагрузка.

Необходимо подчеркнуть то, что количественные показатели, полученные нами в ходе диагностики, позволяют судить лишь о

доминировании симптомов той или иной фазы. В группе 1 преобладает фаза истощения – 31%, а в группе 2 – стадия напряжения – 28%. В первую очередь, как нам кажется, истощение вызвано профессиональными факторами, такими как повышенная ответственность, выносливость, высокая психоэмоциональная нагрузка.

Следующим шагом стало выяснение уровня личностной и реактивной тревожности. У респондентов группы 1 преобладает умеренный уровень тревожности 67,2%, низкий уровень тревожности – у 15,7% и 17,1 высокий уровень тревожности. У респондентов группы 2 преобладает низкий уровень личностной тревожности 65,5%, умеренный уровень тревожности у 30% и высокий уровень тревожности лишь у 4,5%. (см. рис.5).

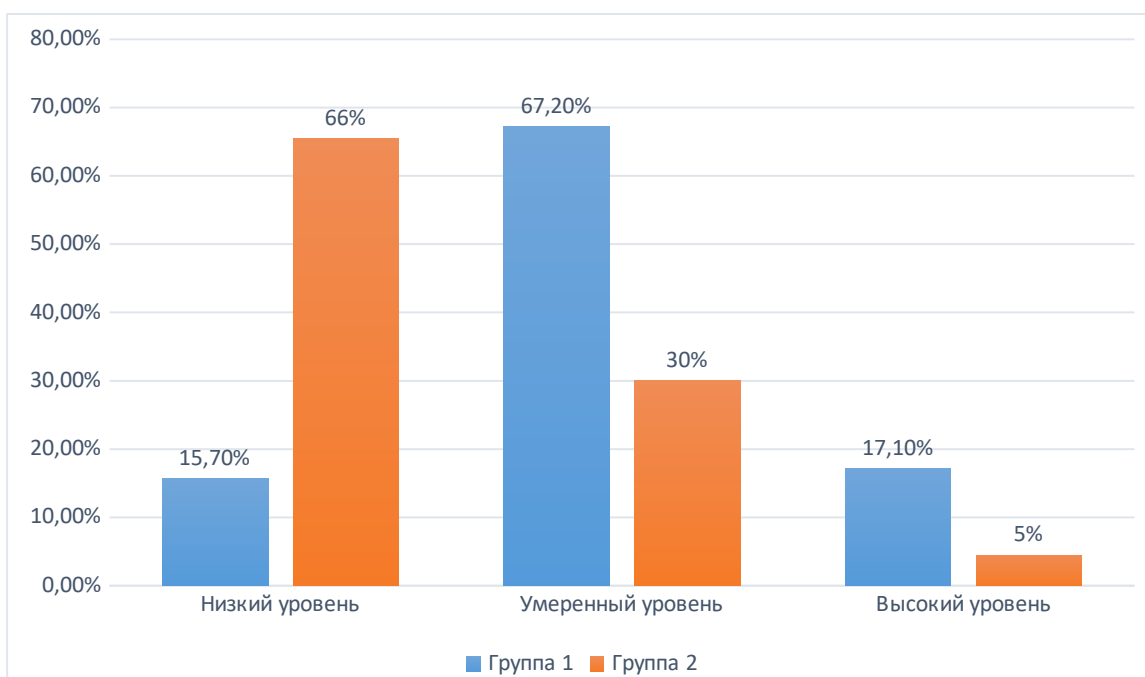


Рисунок 5. Уровень тревожности Спилберга-Ханина

Используя корреляционный анализ, мы обнаружили тесную корреляцию между выгоранием и уровнем личностной и реактивной тревожности. Данный параметр имеет положительные корреляции со всеми тремя компонентами выгорания: напряжением 0,63, резистенцией 0,61 и истощением 0,77. (таблица 3)

Степени выраженности данных показателей обусловлено влиянием

уровня коррелирующих с ними переменных. Математико-статистические результаты выявленных корреляций показателя профессионального выгорания с другими исследуемыми переменными приведем в (табл. 3).

Таблица 3

Результаты корреляционного анализа

№	Психологические переменные, коррелирующие с эмоциональным выгоранием	Коэффициент корреляции ( $r$ )	Уровень связи ( $p$ )
1	Эмоциональное истощение	0,82	< 0,001
2	Деперсонализации	0,61	< 0,01
3	Редукция профессионального достижения	0,77	< 0,01

В (табл. 3) приведены коэффициенты корреляций и их уровни, отражающие связи показателя профессионального выгорания с другими переменными, рассматриваемыми в исследовании. Как видно из данных, переменная эмоционального выгорания имеет значимые корреляции по всем исследуемым переменным. Статистические связи варьируют в диапазоне от  $r(0,61)$  до  $r(0,82)$ . Наиболее значимые корреляции получены с показателями «деперсонализация» (на однопроцентном уровне  $p < 0,01$ ), «редукция профессионального достижения» на однопроцентном уровне ( $p < 0,01$ ).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что проблема эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС актуальна, т.к. у 40 % опрошенных в сформированной стадии находятся те или иные симптомы «выгорания» и лишь у 17 % респондентов синдром эмоционального выгорания не выявлен. Эмоциональное выгорание в стадии формирования выявлено у 43 % работников, из числа принявших участие в исследовании. Все это свидетельствует о необходимости более детального изучения факторов, влияющих на формирование синдрома эмоционального выгорания, проведения профилактики и психокоррекции эмоционального и психического состояния сотрудников ГПС МЧС.

Проведя сравнительный анализ данных, полученных с помощью методики В. Бойко, мы пришли к выводу, что 17% сотрудников ГПС МЧС не имеют каких-либо признаков синдрома эмоционального выгорания. (Табл. 4)

Таблица 4 - Результаты диагностики профессионального выгорания

Степень выраженности симптомов	Эмоциональное истощение		Деперсонализация		Редукция личных достижений	
	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2	Группа 1	Группа 2
Не сложившийся симптом	13	82	44	42	14	39
Симптом в стадии формирования	23	12	29	27	33	31
Сложившийся симптом	64	6	27	31	53	30

Сложившийся симптом редукции личных достижений у группы 1 проявляется у 53%, а у группы 2 – 30% опрошенных.

У 27% Группы 1 и 31% у группы 2 отмечаются симптомы деперсонализации.

По шкале «эмоциональное истощение» лишь 6% испытуемых группы 2 имеют завышенные показатели, в то время как у группы 1 преобладает этот симптом – 64%.

Таким образом, данная методика подтвердила наличие симптомов выгорания у опрошенных нами респондентов.

Степени выраженности данных показателей обусловлено влиянием уровня коррелирующих с ними переменных. Математико-статистические результаты выявленных корреляций показателя профессионального выгорания с другими исследуемыми переменными приведем в (табл. 5).

## Результаты корреляционного анализа

№	Психологические переменные, коррелирующие с эмоциональным выгоранием	Коэффициент корреляции ( $r$ )	Уровень связи ( $p$ )
1	Эмоциональное истощение	0,82	< 0,001
2	Деперсонализации	0,61	< 0,01
3	Редукция профессионального достижения	0,77	< 0,01

В (табл. 5) приведены коэффициенты корреляций и их уровни, отражающие связи показателя профессионального выгорания с другими переменными, рассматриваемыми в исследовании. Как видно из данных, переменная эмоционального выгорания имеет значимые корреляции по всем исследуемым переменным. Статистические связи варьируют в диапазоне от  $r(0,61)$  до  $r(0,82)$ . Наиболее значимые корреляции получены с показателями «деперсонализация» (на однопроцентном уровне  $p < 0,01$ ), «редукция профессионального достижения» на однопроцентном уровне ( $p < 0,01$ ).

Корреляционные нагрузки свидетельствуют о следующем: уровень профессионального выгорания определяется взаимодействием переменных «редукция профессионального достижения», «деперсонализация» и «эмоциональное истощение». От степени проявления данных психологических свойств и особенностей корреляционных связей, обозначенных выше переменных, в определенной мере зависит проявление симптомов эмоционального выгорания.

В целом, каждая из представленных психологических переменных в своей мере оказывает влияние на степень формирования, особенности протекания, симптомы и их уровне в общей степени выраженности синдрома эмоционального выгорания. Отметим, что значимость коэффициентов корреляции оценивалась в зависимости от заданного уровня достоверности и принятой вероятности допустимой ошибки для числа степеней свободы  $n-2$  (где  $n$  – количество данных в коррелируемых рядах). Статистическая значимость оценивалась с помощью стандартизированных математико-статистических таблиц коэффициентов корреляции Спирмена.



Сравнительный математический анализ по методу t-критерия Стьюдента позволил подтвердить процентный анализ и установить особенности проявления эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС.

Используя корреляционный анализ, мы обнаружили тесную корреляцию между выгоранием и уровнем личностной и реактивной тревожности. Данный параметр имеет положительные корреляции со всеми тремя компонентами выгорания: эмоциональным истощением (0,82), деперсонализацией (0,61) и редукцией профессиональных достижений (0,77).

Как показывают результаты статистической обработки по t-критерию Стьюдента, у группы 1 более выражены показатели эмоционального выгорания, тогда как у группы 2 менее проявляются данные показатели  $t=2,06$ ;  $p<0,05$

Таким образом, как показал математический анализ по методу t-критерия Стьюдента, различия между средними величинами групп 1 и 2 достоверны на 5% уровне ( $p<0,05$ ). Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что эмоциональному выгоранию более подвержены сотрудники ГПС МЧС. Их энергетические ресурсы снижены. Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания». Группа экономистов более устойчива к разрушающим факторам дистресса. Поэтому необходима ранняя профилактика формирования эмоционального выгорания.

## **Вывод по второй главе**

Таким образом, полученные в ходе исследования результаты убедительно свидетельствуют о том, что профессиональная деятельность сотрудников ГПС МЧС может быть связана с формированием синдрома эмоционального выгорания. На формирование синдрома оказывает влияние комплекс организационных, индивидуальных и других социально-психологических факторов. В связи с этим профилактике и обеспечению психогигиены сотрудников необходимо уделять особое внимание и способствовать созданию системы психологической помощи самим работникам.

Рассмотрев сопутствующие черты для каждой фазы эмоционального выгорания, мы видим, что гипотеза, выдвинутая вначале работы, подтверждается. Сотрудники ГПС МЧС с повышенной эмоциональной возбудимостью, неуравновешенностью нервных процессов, тревожностью при работе в условиях постоянного эмоционального напряжения испытывают истощение энергетических ресурсов, личностное отстранение и снижение профессиональной мотивации.

В ходе исследования нами были решены следующие задачи:

1. Экстремальные условия работы сотрудников МЧС России могут провоцировать возникновение у них развитие эмоционального выгорания как психологической защиты, о чем свидетельствует: эмоциональный дефицит, проявляющийся в отсутствии эмоционального соучастия и сопереживания пострадавшим, эмоциональное реагирование в процессе выполнения профессиональной деятельности носит избирательных характер.

2. В процессе исследования были выявлены следующие эмоциональные состояния работников ГПС МЧС России. У большинства работников наблюдается высокий уровень ситуативной тревожности.

3. Изучение эмоционального выгорания у работников выявило высокие значения.

Итак, можно заключить, что деятельность сотрудников ГПС МЧС является достаточно стрессогенной и может приводить к синдрому эмоционального выгорания. При этом, степень проявления синдрома эмоционального выгорания зависит не только от социально-психологических качеств, но также и от организационных форм деятельности.

## **Глава III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОЖАРНЫХ**

### **3.1. Понятие о психологической подготовке пожарных**

Психологическая подготовка пожарных представляет собой систему мероприятий, направленных на активизацию способностей и поддержку состояния психологической готовности пожарного к действиям в боевой обстановке ликвидации пожара. Психическая готовность — это способность мобилизовать психику, настроиться на целесообразные действия в конкретной деятельности. Состояние психической готовности пожарного к боевой деятельности, как всякое психическое состояние, является сложным целостным проявлением личности, характеризующимся стремлением исполнить свой профессиональный долг; пониманием необходимости решения боевой задачи; уверенностью в своих силах, и поддержке товарищей по звену, боевому расчету; стремлением инициативно, с полной отдачей сил и до конца бороться за правильное и полное выполнение боевой задачи; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, которое позволяет контролировать свои мысли, чувства, поведение и обеспечивающим максимальную эффективность работы на пожаре. [66]

Только при правильном использовании профессиональных навыков и психическую готовность пожарного появляется возможность оперативно и профессионально выполнять боевые задачи в условиях пожара, способствуют осуществлению быстрых, радикальных и продуктивных действий. Однако психическая готовность у пожарного не возникает самопроизвольно, а целенаправленно и систематически развивается, и укрепляется в процессе всей его служебной деятельности, на учебных занятиях и тренировках.

Существует два вида психологической подготовки пожарного — общая и непосредственная.

## **Общая психологическая подготовка**

Общая психологическая подготовка пожарного напрямую связана с идейно-политической, морально-волевой, физической, пожарно-тактической, пожарно-строевой подготовкой. [58]

Задачами общей психологической подготовки являются:

1. образование коммунистической направленности личности бойца — развитие важнейших нравственных качеств, таких как: любви к своему народу, патриотического отношения к всеобщему достоянию, любви к своей профессии, чувства долга, ответственности, чести;
2. развитие характера, его важнейших черт – трудолюбия и добросовестности, чувства коллективизма, скромности и аккуратности, чуткости и отзывчивости по отношению к своим товарищам по службе и другим людям;
3. повышение интеллекта (формирование необходимости постоянно приобретать и совершенствовать общие и специальные знания, выработка таких качеств, как самостоятельность, критичность, быстрота и гибкость мышления);
4. развитие профессиональных ощущений и восприятий (быстроты и правильности ориентировки в задымленной среде, чувства пространства и времени, температурных ощущений и т.д.);
5. формирование волевых качеств (целеустремленности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания, настойчивости и упорства);
6. улучшение профессиональных качеств: физических (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и психологических (готовности к опасности, риску);
7. развитие способности в нужный момент направить все силы для выполнения поставленной задачи; обучение приемам саморегуляции эмоциональных психических состояний.

Ниже мы рассмотрим основные формы и содержание общей психологической подготовки пожарных к действиям в боевой обстановке.

### **Идейно-политическое воспитание.**

Главными целями идейно-политического воспитания пожарных является развитие у них высокой политической сознательности, идейной убежденности, беспредельной преданности партии и народу, развитие чувства долга и ответственности, готовности выполнить боевую задачу, невзирая ни на какие трудности и даже угрозу жизни. [77]

Главной особенностью воспитательной работы в пожарном подразделении является необходимость составить работу так, чтобы выработать у бойцов убеждение, показывающее, что ценность каждого из них определяется не его личными успехами и достоинствами, а тем, насколько он необходим и полезен для подразделения, для всего коллектива. Поэтому все поступки, не смотря на то, хорошие они или плохие, обязательно должны разбираться в коллективе. В подразделении при рассмотрении любой произошедшей ситуации, ей дается общая оценка, на основании которой каждый пожарный знает, поддерживают ли его действия товарищи или осуждают. Объединению пожарных способствуют многие обстоятельства: коллективное выполнение ответственных заданий на пожарно-тактических занятиях и учениях, а также во время проведения занятий по пожарно-строевой и физической подготовке, общие похвалы за успехи в боевой подготовке, участие в социальной работе, взаимопомощь в ходе социалистического соревнования, совместное проведение досуга и т. д. Самым важным условием сближения личного состава отделения, караула является взаимозаменяемость. Она помогает добиться отработанных действий и высоких показателей в выполнении боевых задач на пожаре.

Самовоспитание является достаточно значимой ролью в идейно-политическом воспитании пожарных. Потому как, занимаясь самовоспитанием пожарный требует от себя повседневного проявления настойчивости, принципиальности, решительности, смелости. Под самовоспитанием понимают,

прежде всего критический анализ собственной деятельности, постоянный контроль над своими мыслями, чувствами, поступками. Бойцы должны научиться анализировать и оценивать свое поведение, свои решения, находить причины успехов и закреплять их, выяснять причины неудач, чтобы не повторять их в будущем.

Различают разные формы самовоспитания, такие как самокритика, самооценка, самопринуждение. Однако, какая бы значимая роль в системе психологической подготовки пожарных не отводилась самовоспитанию, формирование коммунистических убеждений и высоких моральных качеств пожарных напрямую зависит от руководителей отделений, караулов, частей и проводимой ими воспитательной работой.

### **Морально-волевая подготовка.**

Развитие и совершенствование морально-волевых качеств всегда являлось главной задачей психологической подготовки личного состава пожарных подразделений. Начальствующий состав заботиться в первую очередь о развитии морально-волевых качеств пожарных, для этого им прививается идейная убежденность и коммунистическая нравственность, чтобы их поведение всегда было подчинено высоким общественно значимым мотивам, а не эгоистическим стремлениям отдельных лиц. [112]

Настойчивость и упорство – это волевые качества, выраженные в способности человека к волевому усилию, которое направлено на выполнение поставленной цели в условиях длительных или повторно возникающих сложностей. Именно такие качества нужны пожарному для успешных выполнений любых боевых задач в условиях тушения пожара.

Смелость и решительность проявляются в способности при трудных обстоятельствах принимать взвешанные решения и без малейших колебаний и задержек претворять их в жизнь. Данные личностные качества особенно необходимы руководителю тушения пожара, начальникам боевых участков.

Самообладание и выдержка показывает способность человека управлять своим поведением.

Волевые качества не относятся к врожденными. Они выявляются и совершенствуются только в процессе преодоления трудностей.

При организации процесса воспитания волевых качеств у бойцов пожарной охраны необходимо соблюдать следующие условия:

постепенно наращивать и усложнять трудности, доводя их до предела возможностей пожарного и подразделения в целом (по принципу от простого к сложному);

проводить занятия в неблагоприятных условиях — при высокой концентрации дыма, повышенной температуре, на большой высоте;

применять разнообразные и неожиданно возникающие трудности.

Чем выше физическая подготовка, тем увереннее чувствует себя пожарный, тем меньше его нервное напряжение в боевой обстановке. Наилучшим образом подготовка достигается на стандартных полосах препятствий, дополненных различными преградами. Такие полосы или городки позволяют создавать на занятиях условия, требующие от личного состава пожарных подразделений значительных затрат физических сил и эмоционального напряжения.

### **Программирование предстоящей деятельности в боевой обстановке.**

Данный вид психологической подготовки пожарных осуществляется в ходе разработки тактического плана пожаротушения, навык закрепляется в период отработки оперативных планов и карточек пожаротушения. Составление оперативных планов и карточек тушения пожара способствует развитию тактического мышления начальствующего состава и психологической подготовке его к тушению пожаров на объектах, где требуются значительные силы и средства пожарной охраны. [55]

### **Общие приемы регуляции психического состояния**

Наиболее важным является умение пожарного управлять своим психическим состоянием, так как в процессе работы у него вырабатываются неблагоприятные психические состояния, которые весьма многообразны и ха-



рактируются чрезмерной взволнованностью, повышенной эмоциональной напряженностью, возникновением навязчивых мыслей: «А вдруг я погибну? Вдруг произойдет взрыв?» и т. д.

Примем психическое состояние пожарного перед боевыми действиями как предрабочее состояние. Оно наблюдается у каждого пожарного и командира. Предрабочее психическое состояние у пожарных возникает в период нахождения их на службе в дежурном карауле и проявляется, как условно рефлекторная реакция организма, стимулирующая его на выполнение ответственной деятельности на пожаре.

Доказано, что психическое состояние пожарного перед выполнением им боевого задания вызывает целый ряд сбоев различных функциональных систем организма: артериального давления крови, пульса, частоты дыхания и т. д. Эти изменения имеют условно рефлекторный характер и представляют собой приспособительную реакцию организма к предстоящей работе. Сдвиги различных функций, как показали специальные исследования, зависят от характера предстоящей деятельности.

Психическое состояние пожарного перед выполнением боевого задания бывает трех основных форм, характеризующихся определенным уровнем эмоционального возбуждения и соответствующего нервно-психического напряжения. К ним условно (по аналогии со спортом) отнесем боевую готовность, лихорадку и апатию.

Боевая готовность – благоприятное психическое состояние пожарного перед боевыми действиями, оно положительно сказывается на его действиях в боевой обстановке, позволяя пожарному максимально раскрыто реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности, т. е. позволяет эффективно работать. [96]

Лихорадка – чрезмерный уровень нервно-психического напряжения. Психологический синдром: чрезмерное волнение, тревога, повышенная нервозность (раздражительность), неустойчивость настроения, резкий переход от бурного веселья к угнетенному состоянию, беспричинная суетливость,

рассеянность, ослабление памяти, снижение остроты восприятия, повышенная отвлекаемость внимания, снижение гибкости и логичности мышления, неадекватные реакции на обычные раздражители, неспособность полностью контролировать свои мысли, чувства, настроения и поведение, неоправданная торопливость. В период лихорадки снижается работоспособность мышц и притупляется мышечно-двигательное чувство, ухудшается способность к расслаблению, нарушается координация движений. Предрабочая лихорадка — крайне неблагоприятное психическое состояние. Она мешает пожарному максимально мобилизоваться, не позволяет ему реализовать свои возможности в условиях боевых действий, т. е. снижает эффективность в работе. [91]

Апатия характеризуется низким уровнем нервно-психического напряжения в связи с возникновением охранительного торможения и ослаблением возбуждения. Ей подходят незначительные функциональные сдвиги. Психологический синдром: вялость, сонливость, отсутствие желания работать, угнетенное настроение, неуверенность в своих силах, страх перед опасностью, отсутствие интереса к боевой работе, малая помехоустойчивость к неблагоприятно действующим факторам, ослабление внимания, притупление остроты восприятия, снижение продуктивности памяти и мышления, ухудшение координации привычных действий, резкое снижение волевой активности. Предрабочая апатия, как и предрабочая лихорадка, — неблагоприятное психическое состояние, резко снижающее эффективность действий пожарного.

Задача начальствующего состава пожарной охраны заключается в том, чтобы непосредственно перед боевыми действиями привести подчиненных в состояние «боевая готовность», т. е. либо снизить чрезмерное нервно-психическое напряжение, либо повысить его до оптимального уровня. Для этого служат специальные приемы регуляции и саморегуляции психического состояния. Некоторые из них несложны, и овладеть ими может любой человек.

Целенаправленное изменение направления мыслей. Борьба человека с собственными нервами, с тревогой, возникающей накануне выполнения ответственной и опасной для жизни работы, с нарастающим волнением отнимает подчас больше нервной энергии, чем сама работа.

Воздействие на психическое состояние через вторую сигнальную систему. Под второй сигнальной системой человека, как известно, понимают речь. Слово обладает большой регулирующей силой. Под воздействием слова или соответствующих сочетаний можно преодолеть ту или иную психологическую трудность. Для этого слова-приказы повторяют несколько раз про себя или вслух. Чаще всего пожарными произносятся слова в виде самоприказа («Спокойно», «Вперед», «Пошел», «Я должен преодолеть... (то-то)...», «Я могу выполнить эту задачу...» и т. д.). Важно слова или фразы повторять не механически, а осознанно, отчетливо представляя их содержание. Так как сила слова имеет условно рефлекторную природу, необходимо, чтобы воздействие слова многократно сочеталось с успешными волевыми усилиями, например, на тренировках и учениях. Только при этом условии слово будет вызывать стенические чувства, т.е. чувства, активизирующие человека, повышающие его жизнедеятельность, увеличивающие силу и энергию человека.

Использование физических упражнений для регулирования психического состояния. Разминка, проведенная во время несения службы в дежурном карауле, является довольно эффективным средством регулирования неблагоприятного состояния пожарных. Для разминки можно использовать любые упражнения по физической подготовке, в том числе упражнения пожарно-прикладного спорта.

Применение специальных дыхательных упражнений. Для снижения возбуждения можно использовать специальные дыхательные упражнения. Они базируются на длительной задержке дыхания, в результате чего усиливается тормозной процесс. Упражнения заимствованы из гимнастики йогов и предложены канадским ученым Л. Персивалем. Они могут выполняться в по-

ложении стоя, сидя и лежа. Наиболее легкодоступные из них описаны в приложении 1 (Приложение 1).

Самоконтроль за внешним проявлением эмоции. Этот метод предупреждения неблагоприятных эмоций заключается в том, что боец мысленно задает себе вопросы и мысленно же на них отвечает, предпринимая определенные действия. Рекомендуется применять метод самоконтроля на дежурстве, учебных занятиях, в пути следования на пожар и т. д. Он позволяет установить спокойный ритм дыхания, снизить частоту сердцебиения, успокоиться перед выполнением трудного задания.

Схема самоконтроля за внешними проявлениями эмоций и порядок их преодоления (разработана В. Л. Марищуком) (Приложение 2)

Для более действенной борьбы с эмоциональным напряжением применяется комплекс физических упражнений в расслаблении. Этот комплекс упражнений пожарный может применять самостоятельно в любое удобное для него время, в том числе перед занятиями, в ожидании сигнала тревоги, в пути следования на пожар и т. д.

Аутогенная тренировка. Название «аутогенная тренировка» произошло от двух греческих слов: «аутос»—сам и «геннао»— порождать. Впервые аутогенная тренировка была разработана немецким психотерапевтом И. Шульцем в 1932 г. В ее основе лежит Комплекс упражнений для снижения эмоционального напряжения (по Л. П. Гримаку) (Приложение 3)

Аутогенная тренировка оказывает положительное воздействие на психику и организм человека: способствует появлению состояния покоя и точности движений путем снятия нервно-психического напряжения; усиливает самоконтроль, который устраняет состояние робости, страха, боязни; предупреждает усталость и бесполезную затрату нервной энергии, увеличивая, в частности, сопротивляемость состоянием стресса, и т. д.

## **Непосредственная психологическая подготовка**

Непосредственная психологическая подготовка пожарных направлена на подготовку конкретной деятельности – тренировочному занятию, соревнованию, выполнению боевой задачи на пожаре. Она подразумевает:

- понимание особенностей и условий будущей деятельности; осознание задач, которые предстоит решать в данной деятельности;
- формирование уверенности в своих силах и готовности к волевым напряжениям в специфических условиях деятельности;
- снятие излишнего нервно-психического напряжения перед работой и обеспечение состояния «боевая готовность»;
- организацию своего поведения в трудной обстановке;
- мобилизацию физических и духовных сил на выполнение поставленной задачи.

Основная база непосредственной психологической подготовки базируется на общей психологической подготовке и может осуществляться только на ее основе.

Период, связанный с предстоящей работой на пожаре и в период его тушения, непосредственной психологической подготовки состоит из двух этапов: первый – с момента объявления тревоги и следования к месту пожара (вызова); второй – процесс боевой работы на пожаре.

На первом этапе непосредственной психологической подготовки пожарных важная роль принадлежит уточнению информации об объекте, на котором возник пожар. К такой информации относятся уточнение адреса, пути следования, пожарно-тактическая характеристика объекта (этажность, строительные конструкции, система водоснабжения, пожарная опасность технологического процесса и т. п.). Большое значение на этом этапе имеет процесс сосредоточения внимания пожарных на предстоящих боевых действиях.

На втором этапе непосредственной психологической подготовки пожарных большое место занимают приемы регулирования эмоционального со-

стояния, которыми пожарные должны заранее овладеть. Немалое значение для регуляции психического состояния пожарных во время выполнения боевой работы имеет внушение, сделанное командиром (начальником). Внушение, сделанное пожарному перед выполнением боевой задачи на пожаре спокойным, уверенным голосом в благожелательном тоне, не только снимает у него излишнее нервно-психическое напряжение, но и повышает уверенность, вселяет надежду на успех, равно как и приказ, распоряжение, данное твердым, властным голосом, мобилизует пожарного.

Не допускается подача советов, приказов, распоряжений чрезмерно громким, раздражительным голосом, переходящим в пронзительные крики. Для того чтобы эффективность педагогического внушения командира (начальника) имела большое значение, важна его культура, авторитет, профессиональная интуиция, умение сдерживать внешнее проявление своих переживаний и чувств.

### **3.2. Профилактика и коррекция синдрома эмоционального выгорания, с помощью различных методов**

В Настоящее время имеется и используется большой набор методов, помогающих преодолеть синдром эмоционального выгорания. Исследователи пришли к заключению, что одним из наилучших способов понижения уровня синдрома эмоционального выгорания, является профилактика данного состояния. Обязательной и основной частью профилактики синдрома эмоционального выгорания является личностная психологическая подготовка специалиста. Мы подразумеваем не только теоретическое обучение психологическим основам, но и практическое обучение, направленное на развитие стрессоустойчивости профессионала.

Развивать стрессоустойчивость можно самостоятельно, используя методы саморегуляции и самопомощи: ведение психологического дневника, анализ своих сновидений, практика медитации, овладение навыками саморе-

гуляции посредством мышечной релаксации, дыхательных техник и аутогенной тренировки. Эти методы помогают осознавать внутренние ресурсы личности.

Перечисли некоторые виды тренингов:

- социально-психологические,
- гештальт-терапия,
- группы психодрамы,
- группы тренинга умений,
- группы телесной терапии,
- группы встреч.

Каждая группа организуется по определенным правилам для решения конкретных задач.

**Социально-психологические тренинги:** общая цель социально-психологических тренингов - повышение компетентности в сфере общения. Социально-психологический тренинг проводится в группах по 8-15 человек. Обычный цикл занятий рассчитан на 30-50 часов. Занятия могут проводиться с интервалами в 1-3 дня и средней продолжительностью каждого занятия 3 часа. А.А. Осипова считает, что “более эффективен так называемый «марафон», когда проводится несколько занятий подряд по 8-10 часов [14]. В процессе социально-психологического тренинга применяется ряд методических приемов: групповая дискуссия, ролевая игра, невербальные упражнения.

**Гештальт-группы:** внешнее отличие практики гештальт- групп от социально-психологических групп и групп встреч заключается в том, что руководитель гештальт-группы работает не со всеми одновременно, а с одним участником, который сам соглашается стать главным действующим лицом и занимает “горячее место”. Остальные члены группы наблюдают за процессом взаимодействия ведущего и клиента. Главная цель заключается в том, чтобы в результате такого наблюдения участники группы стали лучше понимать и осознавать собственные проблемы, идентифицируя себя с главным участником. В группе действует принцип “здесь и сейчас”. Каждый участник

сосредоточен на осознании ощущений и переживаний настоящего момента. Саморегуляция человека зависит от осознания того, что с ним сейчас происходит, и от способности жить текущими заботами. Участники группы не должны обращаться к прошлому опыту и не должны думать о будущем.

**Основные формы работы гештальт-групп:**

- клиент-центрированная терапия,
- группо-центрированная терапия,
- «мастерская».

**Группы психодрамы:** цель группы - раскрыть духовный мир человека. С этой целью используются инсценировки жизненных ситуаций. Психодрама может быть символической, аллегорической, или представлять реальные события. Используется ролевая игра, обыгрываются конкретные жизненные ситуации. Кроме того, во время психодрамы происходит поиск эффективных путей решения психологических проблем разных уровней: от бытового до экзистенциального.

**Группы тренинга умений:** цель группы - выработка нужных внешних форм поведения. Тренинг включает в себя следующие компоненты:

- учебную модель: члены группы рассматриваются как лица, пожелавшие приобрести определенные умения, навыки, которые помогут им улучшить взаимодействие с другими людьми,

- постановку цели: целью группы является отработка такого поведения, которое будет приемлемо не только для самого человека, но и для общества.

- измерение и оценку: задачи группы умений сводятся в основном к решению двух основных проблем: избыток чего-то (много курит, испытывает излишние эмоции) и недостаток чего-то (недостаток уверенности в себе, недостаток контакта). Эти проблемы могут оцениваться и измеряться в количественном отношении (в шкалах, баллах, физиологических показателях).

**Группы телесной терапии:** используют методы, ориентированные на изучение тела, осознание собственных телесных ощущений, на исследование



того, как потребности желания и чувства проявляются в различных физических состояниях, и на обучение способам исправления нарушений. Тренинги телесной терапии помогают выйти накопившейся энергии, что является действенной профилактикой заболеваний.

**Группы встреч.** Цель группы - помочь каждому участнику осознать себя как личность, раскрыть потенциал каждого.

**Аутогенная тренировка.** Используется как способ саморегуляции в ситуациях, которые связаны с повышенным эмоциональным напряжением. Использование аутогенной тренировки позволяет целенаправленно изменять настроение, самочувствие, что положительно отражается на здоровье и работоспособности.

В ряде современных теорий эмоции рассматриваются как особый тип знания. В соответствии с данным подходом важным становится понятие “эмоциональная компетентность” (эмоциональный интеллект), который характеризуется как:

-способность действовать в соответствии с внутренней средой своих чувств и желаний;

-способность понимать отношение личности, репрезентируемые в эмоциях и управлять эмоциональной сферой на основе интеллектуального анализа и синтеза.

Все формулы аутогенной тренировки делятся на две группы:

1) вызывающие мышечное расслабление и успокоение;

2) вызывающие яркие образные представления, воздействующие на психическое состояние.

По мнению Сэловея П., эмоциональная саморегуляция включает ряд следующих способностей:

-распознавание собственных эмоций;

-владение эмоциями;

-понимание эмоций других людей [27]

Горшкова Г.Г. подчеркивает, “ что необходимым условием эмоциональной компетентности является понимание эмоций субъектом” [7]. В отличие от абстрактного и конкретного интеллекта, которые отражают закономерности внешнего мира, эмоциональный интеллект отражает внутренний мир и его связь с поведением личности и взаимодействием реальностью.

Развитие эмоциональной саморегуляции весьма актуально, так как:

-эмоции играют адаптивную роль. Эмоции способствуют выживанию индивида на всех уровнях; следовательно, развитие эмоциональной саморегуляции повышает адаптивные возможности и способствует гармоничному взаимодействию личности с обществом;

-эмоции связаны с личностной идентичностью, представляют собой основную мотивационную систему человека, в эмоциях представлены личностные смыслы.

Таким образом, развитие эмоциональной саморегуляции способствует гармоничному личностному развитию, позволяет создавать дополнительные мотивирующие факторы;

-люди, с трудом выражающие и переживающие эмоции в большей мере подвержены психосоматическим заболеваниям;

-эмоция признается ключевым фактором, обуславливающим жизненный успех, более существенным, чем общий интеллект.

Итак, аутогенная тренировка — надежное средство для решения трех основных задач, таких как:

- не допустить появления отрицательных эмоций;
- сознательно ввести себя в состояние, в котором преобладают положительные эмоции;
- своевременно выключиться из чрезмерного напряжения, дать себе отдых и тем самым предупредить переутомление.

### **3.3. Программа арт-терапевтического сопровождения консультативной практики, направленной на профилактику эмоционального выгорания**

Обоснование программы. Проблема сохранения психического здоровья сотрудника ГПС МЧС диктует высокие требования со стороны общества к личности пожарного, его роли в обеспечении безопасности других людей. Синдром эмоционального выгорания вместе с другими разновидностями профессионального стресса повышает риск образований депрессивных состояний, чувства беспомощности и бессмысленности всей деятельности, что в результате приводит к снижению работоспособности сотрудника ГПС МЧС.

Профессиональный труд МЧСника отличается очень высокой эмоциональной загруженностью [15].

Психологический анализ профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС, показывает наличие стресс-факторов которые вызывают эмоциональное выгорание:

- сильная загруженность (перегруженность) работой;
- большое расстояние между работой и домом (транспортный стресс);
- недостаточный уровень экономического стимулирования;
- радикальные изменения должностных обязанностей или условий труда (повышение в должности, перевод в другой отдел и т.д.);
- процесс вхождения в новую должность;
- необходимость часто идти на компромисс для обеспечения карьерного роста;
- повышенная ответственность за принятие решений;
- ощущение сотрудником МВД несоответствия между тем, что должен, что хотел бы и что реально делает;
- дефицит времени при выполнении задач;
- угроза личностному и профессиональному авторитету;

- недостаток обратной информации от вышестоящих руководителей об оценке результатов труда;
- неудовлетворительные деловые отношения с руководителем, коллегами и подчиненными;
- восприятие негативных факторов события чрезвычайных ситуаций (наличие трупов, ранений у живых лиц, острый стресс у родственников, потерявших близких людей и т.д.);
- неопределенность должностных задач и обязанностей;
- неблагоприятный социально-психологический климат в профессиональном коллективе;
- межличностные конфликты.

Кроме факторов профессиональной деятельности на образование хронического стресса и эмоциональной нестабильности в поведении сотрудника ГПС МЧС могут влиять ситуации семейного, бытового характера и проведения вне рабочего времени (супружеские проблемы; развод; финансовые проблемы; злоупотребление алкоголем; переезд на новое место жительства; смерть родственника или друга; болезнь; потеря работы супругом; проблема "отцов и детей" и т.д.) [15].

Одной из актуальных проблем, связанных с эффективностью профессиональной деятельности, а также охраной здоровья сотрудников практически в любой организации, является профилактика синдрома «психического выгорания».

Научная новизна заключается в том, что рассматриваются психопрофилактические возможности использования арт-терапевтических техник при работе с синдромом эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС.

Практическая значимость заключается в возможности использовании результатов исследования в практике психологического сопровождения профессиональной деятельности сотрудников ГПС МЧС.

К целям программы относятся:

1. Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения с помощью арт-терапии.

2. Обеспечение сотрудников ГПС МЧС необходимой психологической информацией, развитие у них умений и навыков предупреждения и преодоления временных трудностей в период осуществления профессиональной деятельности.

Задачи программы:

1. Профилактика/снижение синдрома выгорания.
2. Формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы.
3. Формирование длительного механизма психологической защиты в условиях стресса.
4. Побуждение участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.
5. Формирование умения контролировать свое поведение.

Форма работы: групповая

Целевая группа: сотрудники ГПС МЧС города Братска с выраженным синдромом эмоционального выгорания.

Ожидаемый результат: В процессе реализации программы профилактики синдрома профессионального выгорания предусматривается:

- повышение эмоциональной устойчивости сотрудников ГПС МЧС и их готовности к психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- развитие навыков по профилактике синдрома хронической усталости и эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС.

Структура программы:

Программа предусматривает проведение 5 встреч в форме тренингов продолжительностью 60-100 минут.

Основные темы тренингов: «Рисунок моста», «Пять самых главных сфер в моей жизни», «Пять сфер, которые я бы хотел, чтобы они

присутствовали в моей жизни», «Препятствие на моем пути», «Мой сад».

Описание тренинга «Рисунок моста».

Необходимые для работы материалы: пастель, восковые мелки, фломастеры, цветные карандаши, гуашь, акварель, бумага.

Вводная часть: Участникам предлагается три разных изображения мостов и их просят сказать, какое изображение нравится им больше остальных, что им нравится в частности, где бы они хотели находиться на выбранной ими картине.

Основная часть: Участников просят нарисовать мост. Им дается 30 минут, по завершении работы, группа обсуждает путешествие с одной стороны на другую, то, как воспринимается это путешествие, как они воспринимают и ассоциируют с этим мостом свое прошлое и настоящее, какие препятствия есть на их пути.

Заключительная часть: По окончании работы участников просят оценить уровень дискомфорта от 0 до 10. После чего им предлагается поработать со структурированной мандалой, которую нужно раскрасить так, как им этого хочется. На это выделяется 10 минут. По окончании работы с мандалой участников снова просят оценить уровень дискомфорта.

Тренинг «Пять самых главных сферы в моей жизни»

Материалы: журналы, ножницы, бумага, клей, фломастеры, цветные карандаши.

Вводная часть: Участникам предлагается три разных изображения разных сфер жизни людей и их просят сказать, какое изображение нравится им больше остальных, что им нравится в частности, где бы они хотели находиться на выбранной ими картине.

Основная часть: Участников просят сделать коллаж, посвященный пяти самым важным сферам его жизни (работа, семья, здоровье, личные интересы, путешествие и т.д.). Им дается примерно 30 минут, по завершении работы, группа обсуждает свои работы и свои чувства.

Заключительная часть: По окончании работы участников просят

оценить уровень дискомфорта от 0 до 10. После чего им предлагается поработать со структурированной мандалой, которую нужно раскрасить так, как им этого хочется. На это выделяется 10 минут. По окончании работы с мандалой участников снова просят оценить уровень дискомфорта по шкале от 0 до 10.

Тренинг «Пять сфер, которые я бы хотел, чтобы они присутствовали в моей жизни»

Материалы: журналы, ножницы, бумага, клей, фломастеры, цветные карандаши.

Вводная часть: Участникам предлагается три разных изображения разных сфер жизни людей и их просят сказать, какое изображение нравится им больше остальных, что им нравится в частности, где бы они хотели находиться на выбранной ими картине.

Основная часть: Участников просят сделать коллаж, посвященный пяти сферам жизни, которые они хотели бы видеть в своей жизни, чтобы быть счастливыми и успешными (работа, семья, здоровье, личные интересы, путешествие и т.д.). Им дается примерно 30 минут, по завершении работы, группа обсуждает свои работы и свои чувства.

Заключительная часть: По окончании работы участников просят оценить уровень дискомфорта от 0 до 10. После чего им предлагается поработать со структурированной мандалой, которую нужно раскрасить так, как им этого хочется. На это выделяется 10 минут. По окончании работы с мандалой участников снова просят оценить уровень дискомфорта по шкале от 0 до 10.

Тренинг «Препятствие на моем пути»

Материалы: восковые мелки, пастель, акварель, гуашь, цветные карандаши, бумага.

Вводная часть: Участникам предлагается три разных изображения людей, преодолевающих препятствия, и их просят сказать, какое изображение нравится им больше остальных, почему, что им нравится в

частности.

Основная часть: Участников просят изобразить то, что представляет собой препятствие, присутствующее в их жизни, которое мешает им достигнуть своей цели и двигаться дальше. Им дается примерно 30 минут, по завершении работы, группа обсуждает свои работы и свои чувства.

Заключительная часть: По окончании работы участников просят оценить уровень дискомфорта от 0 до 10. После чего им предлагается поработать со структурированной мандалой, которую нужно раскрасить так, как им этого хочется. На это выделяется 10 минут. По окончании работы с мандалой участников снова просят оценить уровень дискомфорта по шкале от 0 до 10.

Тренинг «Мой сад»

Материалы: Журналы, ножницы, бумага, клей.

Вводная часть: Участникам предлагается три разных изображения мест и их просят сказать, какое изображение нравится им больше остальных, почему, что им нравится в частности, где бы они хотели оказаться на выбранном изображении.

Основная часть: Участников просят изобразить сделать коллаж и представить на нем идеальное место для них, место мира, счастья и свободы. Им дается примерно 30 минут, по завершении работы, группа обсуждает свои работы и свои чувства.

Заключительная часть: По окончании работы участников просят поделиться своим мнением о полученном опыте, спрашивают их о том, что они приобрели благодаря проведенным тренингам, что было сложно и т.д.

#### **3.4. Апробация программы и профессиональная рефлексия ее результатов**

В апробации программы приняли участие 12 человек с выраженным симптомом эмоционального выгорания, которые работают в структуре ГПС



МЧС России в городе Братске. На каждом из пяти тренингов присутствовали все участники.

Вводное упражнение, которое предлагалось выполнить участникам первого тренинга, было направлено на ознакомление с техникой арт-терапии, с материалами работы, а также создание безопасной обстановки. Следует отметить, что участники активно включились в работу, обсуждали представленные им изображения мостов, делились своими впечатлениями.

Вводное упражнение «Рисунок моста» позволило спроецировать участникам свои внутренние переживания опасности в безопасной обстановке и попробовать вербализовать их. Сначала участники не проявляли особой инициативы в высказывании своего мнения, они переглядывались и были немногословны. Выбор данного упражнения обусловлен близостью чувства опасности для представителей этой профессии и важностью получения навыков управления данным чувством.

Следующее упражнение позволило участникам проработать возникшие в ходе выполнения предыдущего упражнения чувства посредством рисования моста. Некоторые участники сразу приступили к выполнению задания, другим потребовалось больше время на раздумывание, а сам творческий процесс занял у них меньше времени. В ходе обсуждения группа отметила влияние настроения получившихся работ на использование цветовой палитры и выбранных материалов, участники видели в своих рисунках и рисунках коллег «стремление к спокойствию и умиротворенности», «настороженность и готовность к атаке», «неопределенность и неуверенность в правильности своего пути и своего выбора, несформированная позиция, касающаяся своего будущего», «отсутствие интереса к чему-то новому, желание стабильности и спокойствия», «отсутствие уверенности в завтрашнем дне, незнание, что делать дальше». Возникшие в ходе выполнения данного этапа работы чувства дискомфорта было предложено выразить с помощью структурированной мандалы. Участникам было предложено самостоятельно оценить уровень

возникшего дискомфорта по шкале от 0 до 10 до и после работы с мандалой. Следует отметить, снижение общего уровня дискомфорта участников с 8,4 до 4,6 (средние значения) у 83% участников.

Целью второго тренинга стала помощь каждому участнику в определении актуального состояния на сегодняшний день и помощь им в осознании этого состояния. Вводное упражнение позволило определить каждому участнику комфортную для него сферу. Рассматривая изображения, некоторые участники начали проявлять инициативу, быстро включаясь работу, другие оставались немногословны. Следующее упражнение позволило участникам выделить и представить пять наиболее важных сфер, присутствующих в их жизни, посредством создания коллажа. Сначала, увидев большое количество журналов, открыток и другого материала, участники проявили растерянность, но затем быстро включились работу. В ходе обсуждения, группа отметила, какие сферы присутствуют в жизни каждого участника и как они могут охарактеризовать того или иного человека. Участники принимали участие в обсуждении уже с большей охотой, чем в первом тренинге. В работах был увиден символ семьи (создание новой семьи, подготовка к свадьбе, семья без детей, вечно недовольная жена), рождение детей, работа, любовь к развлечениям, занятие спортом, любовь к автомобилям, любовь вкусно поесть, путешествия, покупка дома, садоводчество, любовь к домашним животным, недовольство своим жильем, пристрастие к алкоголю.

Возникшие в ходе выполнения данного этапа работы чувства дискомфорта было предложено выразить с помощью структурированной мандалы.

Участникам было предложено самостоятельно оценить уровень возникшего дискомфорта по шкале от 0 до 10 до и после работы с мандалой. Следует отметить, снижение общего уровня дискомфорта участников с 6 до 3,2 (средние значения) у 90% участников.

Целью третьего тренинга стала помощь каждому участнику в

определении актуального своих желаний и помощь им в осознании этих желаний. Вводное упражнение позволило определить каждому участнику комфортную для него сферу. Уже большинство участников принимало активное участие в обсуждении. Следующее упражнение позволило участникам выделить и представить пять наиболее важных сфер, присутствия которых участники желают в своей жизни, посредством создания коллажа. В ходе обсуждения, группа отметила, присутствия каких сфер каждый участник желает в своей жизни. В работах были обозначены следующие сферы: «путешествия в разные страны, покупка дорогого автомобиля, постройка собственного дома, посещение дорогих ресторанов, вечно молодая и красивая жена», «большая семья с детьми, приобретение дорогого автомобиля, свое жилье, успехи на работе, успех у женщин», «больше праздников, посещение дорогих ресторанов и клубов, расслабиться, и отдохнуть, вечно привлекательная жена, как до свадьбы», «больше отдыха, окончание ремонта, покупка хорошего автомобиля, новые впечатления, разнообразие во всем», «отдых, путешествие, приобретение хорошего жилья, посадить виноградник, быть в центре событий».

Возникшие в ходе выполнения данного этапа работы чувства дискомфорта, было предложено выразить с помощью структурированной мандалы. Участникам было предложено самостоятельно оценить уровень возникшего дискомфорта по шкале от 0 до 10 до и после работы с мандалой.

Следует отметить, снижение общего уровня дискомфорта участников с 5 до 3,4 (средние значения) у 100% участников.

Целью четвертого тренинга стала помощь каждому участнику в осознании трудности, присутствующей в их жизни. Вводное упражнение позволило определить каждому участнику, в какой ситуации ему комфортнее находиться.

Все участники принимали активное участие в обсуждении. Следующее упражнение позволило участникам выделить и представить трудность, присутствующую в их жизни и мешающую им двигаться дальше.

В полученных работах участников были увидены непрекращающееся чувство контроля, гнетущее ощущение зависимости, проблема взяточничества, боязнь заводить новые знакомства и раскрываться перед людьми, опасения за свое здоровье, проблемы с которым приводят к проблемам на работе.

Возникшие в ходе выполнения данного этапа работы чувства дискомфорта, было предложено выразить с помощью структурированной мандалы. Участникам было предложено самостоятельно оценить уровень возникшего дискомфорта по шкале от 0 до 10 до и после работы с мандалой.

Следует отметить, снижение общего уровня дискомфорта участников с 3,8 до 2,4 (средние значения) у 100% участников.

Целью пятого заключающего тренинга стала помощь каждому участнику в осознании и представлении идеального для него места. Вводное упражнение позволило определить каждому участнику, какое из мест является для него наиболее привлекательным и обосновать свой выбор. Следующее упражнение позволило участникам попробовать представить идеальное место для них, место мира, счастья и свободы, посредством создания коллажа. В каждой работе идеальное место представлено по-разному: прекрасный особняк в лесу с большим количеством цветов, деревьев и разнообразными элементами декора, домик в горах с потрясающими пейзажами, парковкой для дорогой машины, прогулки на лошадах и прекрасная любимая женщина, территория в лесу с несколькими маленькими уютными домиками, красивыми элементами декора, красивые лесные цветы повсюду и прекрасная любимая женщина рядом, красивый домик в лесу на берегу озера, уют и спокойствие в доме, красивая любимая рядом, шикарный дом на берегу моря, красивый интерьер, свои лошади, красивые дорогие автомобили, любимая жена и дети вокруг.

По окончании работы участников попросили поделиться своим мнением о полученном опыте. На вопрос, что они приобрели благодаря проведенным тренингам были получены следующие ответы: «чувство легкости, возможность поговорить с кем-то не боясь, что кто-то стоит у тебя

за спиной», «пообщаться не на служебные темы, забыть хоть на время о ежедневных проблемах, посмотреть на ситуацию с другой стороны», «увидеть, как тебя видят люди со стороны, как бы они охарактеризовали тебя через работы созданные тобой», «возможность расслабиться, даже найти некую гармонию», «побыть простым человеком и признаться, что у тебя тоже есть некие проблемы». На вопрос, что было сложно, были даны следующие ответы: «постараться раскрыться», «отпустить внутреннее чувство напряжения и скованности», «довериться», «высказывать свое мнение», «быть искренним».

Таким образом, выдвинутая нами гипотеза подтвердилась, т.к. по итогам проведения повторного замера отмечается снижение общего уровня дискомфорта участников с 8,4 до 2,4 (средние значения) у 100% участников.

Участие в тренингах позволило испытуемым почувствовать себя более комфортно и расслабленно. Для достижения большего уровня достоверности следует расширить выборку. (рис.5)

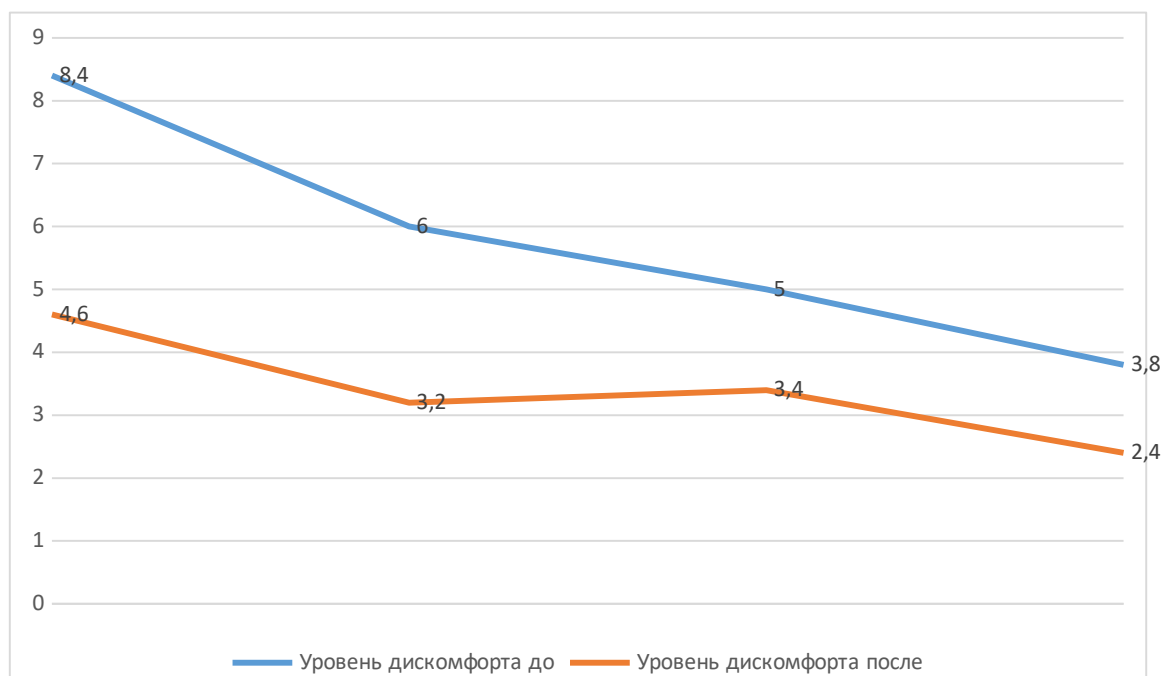


Рисунок 5 – Сравнение общего уровня дискомфорта до и после прохождения тренингов сотрудниками ГПС МЧС.

### 3.5. Динамика выраженности симптомов эмоционального

## **выгорания у сотрудников ГПС МЧС после апробации программы**

Для проверки эффективности программы было решено провести повторный замер эмоционального выгорания у всех участников, а это 12 сотрудников ГПС МЧС, и рассмотреть, как оно изменилось после участия в тренингах. Для сравнения показателей повторно использовалась методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» Бойко В.В. Были получены следующие результаты: у 8 сотрудников, а это 67% всей выборки не выявлено ни одной из фаз эмоционального выгорания, и лишь у 4 сотрудников, а это 33 %, были обнаружены фазы эмоционального выгорания, которые находятся на разных этапах формирования. Из них у двух сотрудников (Участник 03 и Участник 7) выявилось две сформировавшихся фазы «Резистенция» и «Истощение». У других сотрудников обнаружена одна фаза «Резистенция» в стадии формирования (Участник 05 и Участник 12).

Рассмотрим полученные результаты более детально, так у испытуемых 01, 06 и 10 выявлено пять складывающихся симптома «Неудовлетворенность собой», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей» и «Эмоциональная отстраненность».

У участников 02, 05, 11 выявлено три складывающихся симптома «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «Расширение сферы экономии эмоций» и «Редукция профессиональных обязанностей».

У участников 03 и 08 обнаружено четыре складывающихся симптома «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «Редукция профессиональных обязанностей» и «Эмоциональный дефицит», три симптома сложившихся симптома «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций» и «Личностная отстраненность», один симптом является доминирующим во всем синдроме эмоционального выгорания «Эмоциональная отстраненность».

У участников 09 и 12 обнаружено три складывающихся симптома «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Тревога и депрессия» и «Расширение сферы экономии эмоций» и один сложившийся доминирующий симптом «Редукция профессиональных обязанностей».

У участников 04 и 07 обнаружено шесть складывающихся симптома «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Тревога и депрессия», «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «Расширение сферы экономии эмоций», «Эмоциональный дефицит» и «Эмоциональная отстраненность» и один сложившийся доминирующий симптом «Редукция профессиональных обязанностей».

При сравнении результатов, полученных до участия и после участия в тренинге, наблюдается следующее: у 67 % опрошенных наблюдается снижение показателей фаз эмоционального выгорания, у 17% наблюдается незначительное повышение показателей одной из трех фаз выгорания, и у 16% наблюдается снижение одной из фаз выгорания и незначительное повышение двух фаз эмоционального выгорания. Также, у 100% участников наблюдается снижение показателей от двух до шести симптомов выгорания. Несмотря на это у 80% наблюдается незначительное повышение от одного до четырех симптомов выгорания.

У участников 01, 06 и 10 снизились показатели по шести симптомам выгорания «Переживание психотравмирующих обстоятельств», «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций», «Эмоциональный дефицит», «Эмоциональная отстраненность». Причем симптомы «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «Эмоционально-нравственная дезориентация» и «Эмоциональный дефицит» перешли из разряда складывающихся в разряд не сложившихся, а симптом «Расширение сферы экономии эмоций» из разряда сложившихся в разряд складывающихся. Симптом «Личностная отстраненность» незначительно увеличился, но так и остался не

сложившимся. Остальные симптомы остались без изменений. У данного респондента все фазы снизили свои показатели, а фаза «резистенция» перешла из фазы в процессе формирования в несформировавшуюся фазу.

У участников 02, 05 и 11 два симптома «Переживание психотравмирующих обстоятельств» и «Расширение сферы экономии эмоций» снизили свои показатели, причем симптом «Расширение сферы экономии эмоций» перешел из разряда сложившихся в складывающийся. Три симптома «Загнанность в клетку», «Эмоционально-нравственная дезориентация», «Редукция профессиональных обязанностей» увеличили свои показатели, причем два симптома остались не сложившимися, а один «Редукция профессиональных обязанностей» из разряда не сложившегося перешел в разряд складывающегося, за счет чего увеличился общий показатель по фазе «резистенция», но фаза осталась несформировавшейся.

У участников 03 и 08 наблюдается снижение показателей по шести симптомам «Неудовлетворенность собой», «Загнанность в клетку», «Тревога и депрессия», «Расширение сферы экономии эмоций», «Редукция профессиональных обязанностей», «Эмоциональная отстраненность». Один симптом «Тревога и депрессия» перешел из разряда складывающегося в разряд не сложившегося, два симптома «Расширение сферы экономии эмоций» и «Редукция профессиональных обязанностей» перешли из разряда сложившихся в разряд складывающихся, один симптом «Эмоциональная отстраненность» остался сложившимся, хотя его значение снизилось. Два симптома «Эмоционально- нравственная дезориентация» и «Эмоциональный дефицит» повысили свои показатели, причем симптом «Эмоционально-нравственная дезориентация» стал сложившимся. Две фазы «напряжение» и «резистенция» снизили свои показатели. Хотя межфазовые изменения не произошли.

У участников 04 и 07 наблюдается снижение двух симптомов «Неадекватное эмоциональное избирательное реагирование» и «Расширение сферы экономии эмоций», причем симптом «Расширение сферы экономии



эмоций» перешел из разряда сложившихся в складывающийся. Фаза «резистенция» из фазы в стадии формирования перешла в не сформировавшуюся фазу.

У участников 09 и 12 наблюдается снижение показателей трех симптомов «Эмоционально- нравственная дезориентация», «Расширение сферы экономии эмоций» и «Эмоциональная отстраненность». Симптом «Расширение сферы экономии эмоций» перешел из разряда сложившегося в разряд складывающегося. Однако также отмечается повышение показателей четырех симптомов «Тревога и депрессия», «Редукция профессиональных обязанностей», «Эмоциональный дефицит», «Личностная отстраненность». Симптом «Тревога и депрессия» перешел из разряда не сложившегося в разряд складывающегося, симптом «Редукция профессиональных обязанностей» из складывающегося в сложившийся. Несмотря на то, что фазы «напряжение» и «истощение» незначительно увеличили свои показатели, они остались не сформировавшимися. Фаза «резистенция» напротив снизила свой показатель.

Таким образом, у большинства участников наблюдается снижение фаз эмоционального выгорания, а также снижение показателей симптомов. Повышения фаз происходят довольно редко и не являются значительными.

Терапия заключается в том, что арт-терапия помогает научиться выражать свои эмоции и переживания, делиться ими с окружающими, повысить самооценку и улучшить коммуникативные навыки. Кроме того, арт-терапия дает возможность выплеснуть наружу свои переживания, проработать страхи, избавиться от негативных эмоций и решить некоторые личностные проблемы. Выплеснутая творческая энергия помогает преобразовать свой страх, тревогу или гнев, изменить свое отношение и сделать взгляд на жизнь более оптимистичным. Она заключается в отработке энергии, освобождении, развитии способности взглянуть на сложившуюся ситуацию с непривычного ракурса.

Арт-терапия позволяет развивать ценностные социальные навыки,

связана с оказанием взаимной поддержки членами группы и позволяет решать общие проблемы, дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих, позволяет осваивать новые роли, а также наблюдать, как ролевое поведение влияет на взаимоотношения с окружающими; повышает самооценку и приводит к укреплению личной идентичности; развивает навыки принятия решений. (рис.6)

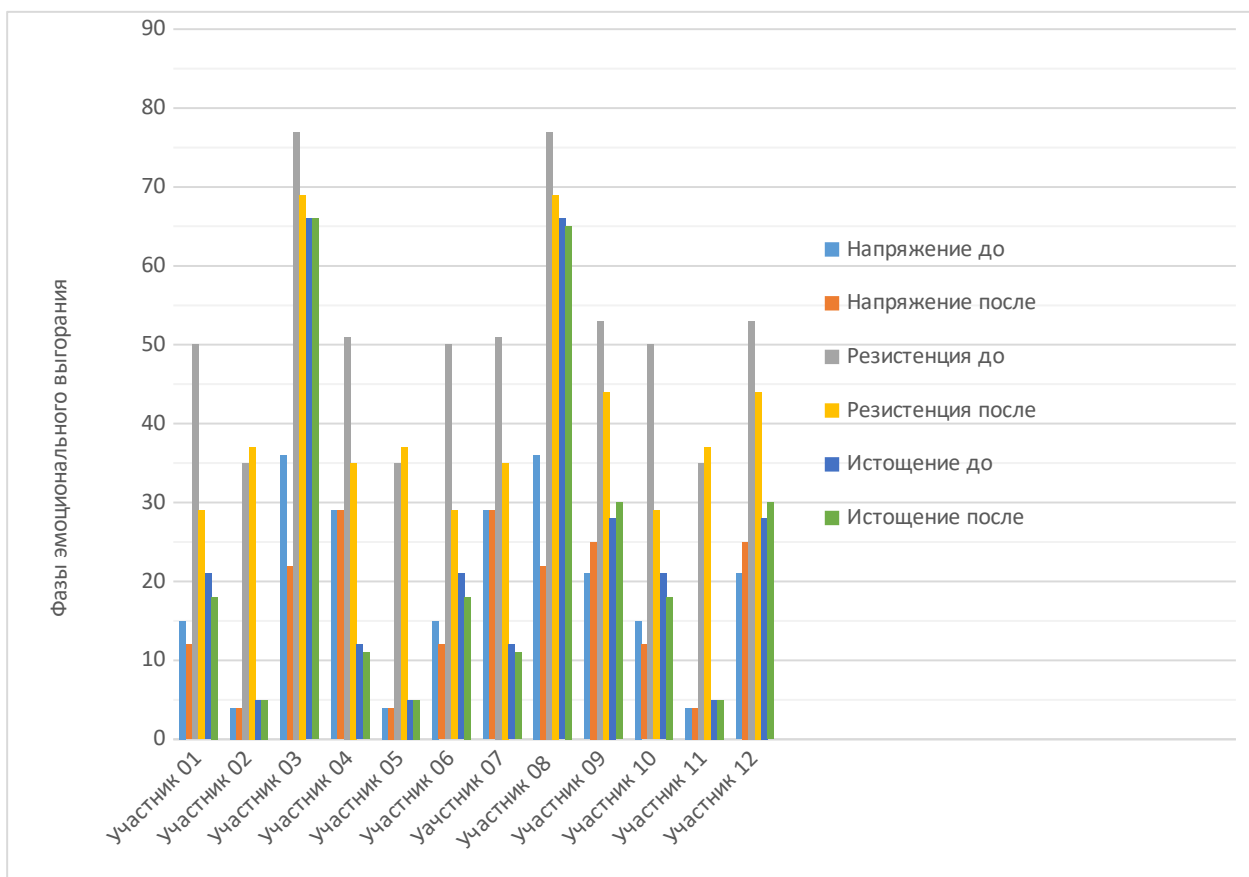


Рисунок – 6 Сравнение показателей по фазам эмоционального выгорания до и после участи в тренингах сотрудников ГПС МЧС

Таким образом, по итогам проведенной работы можно сделать следующие выводы:

1. Использование программы арт-терапевтического сопровождения консультативной практики, направленной на профилактику профессионального выгорания показывает свою эффективность. В процессе групповых сессий программа дает возможность испытуемым посмотреть на себя со стороны, услышать мнение окружающих, вербализовать свои чувства, найти новые возможные выходы из сложившейся в их жизни ситуации и

осознать, что они не одни со своей проблемой.

2. Арт-терапевтические упражнения, использованные в программе, позволяют испытуемым расслабиться, тем самым, снижая уровень дискомфорта и повышая уровень доверия к окружающим.

3. Исследование показало свою эффективность и могло бы в дальнейшем применяться для групповых психологических сессий, а так же может быть исследовано использование данной программы для индивидуальных сессий.

## Выводы по третьей главе

В этой главе под психологической подготовкой мы рассмотрели систему мероприятий и профилактики синдрома эмоционального выгорания, которые направлены на активизацию способностей и обеспечение состояния психической готовности пожарного к действиям в боевой обстановке тушения пожара.

Психологическая подготовка пожарного бывает двух видов:

1. Общая психологическая подготовка пожарного крепко связана с идейно-политической, морально-волевой, физической, пожарно-тактической, пожарно-строевой подготовкой.

2. Непосредственная психологическая подготовка пожарных направлена на подготовку конкретной деятельности – тренировочному занятию, соревнованию, выполнению боевой задачи на пожаре.

Также мы рассмотрели методы, которые позволяют самостоятельно развивать стрессоустойчивость посредством саморегуляции и самопомощи: ведение психологического дневника, анализ своих сновидений, практика медитации, овладение навыками саморегуляции посредством мышечной релаксации, дыхательных техник и аутогенной тренировки. Можно также использовать групповые методы для профилактики и избавления от синдрома эмоционального выгорания. Ниже перечислены некоторые виды тренингов:

- социально-психологические,
- гештальт-терапия,
- группы психодрамы,
- группы тренинга умений,
- группы телесной терапии,
- группы встреч.

Каждая группа организуется по определенным правилам для решения конкретных задач.

Также мы разработали программу и провели ее на конкретных

сотрудниках ГПС МЧС у которых ярко выражен синдром эмоционального выгорания при помощи арт-терапевтических методик.

Из этого можно увидеть:

1. У значительной части сотрудников ГПС МЧС с небольшим стажем работы показатели эмоционального выгорания находятся в стадии формирования, что позволяет говорить о необходимости психологического сопровождения профессиональной деятельности, направленной на предотвращение развития эмоционального выгорания.

2. Техники арт-терапии служат инструментом психологической помощи, способной выполнить адаптационную, коррекционную, мобилизующую, регулятивную, реабилитационную и профилактическую функции.

3. Предложенная программа арт-терапевтической практики может быть использована в качестве основы при разработке вариативных программ, направленных на предотвращение возникновения эмоционального выгорания и помощь специалистам с высоким уровнем выгорания как в условиях как групповых, так и индивидуальных психологических сессий.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных и зарубежных исследователей по проблеме эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС, можно заключить что синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление особенностей эмоционального выгорания работников ГПС МЧС, в процессе которого были использованы следующие методики:

- 1) методика диагностики уровня эмоционального выгорания, разработанная В.В. Бойко;
- 2) диагностика профессионального выгорания (К. Маслач и С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой);
- 3) опросник уровня тревожности Спилберга-Ханина.

Большинство испытуемых имеют выраженный показатель ситуативной (реактивной) тревожности с преимущественно высоким уровнем. Он составляет 85% от общего количества испытуемых.

Данные могут говорить о наличии какого-то окружающего внешнего фактора, которую работники ГПС МЧС оценивают для себя как угрожающую и, следовательно, реагируют незамедлительным повышением уровня ситуативной (реактивной) тревожности.

Средний уровень тревожности составляет 20,8% от общего количества респондентов.

Высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае

следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Анализ результатов эмоционального выгорания по Методике диагностики уровня "Эмоционального выгорания" В.В. Бойко (1996) показал, что подавляющее большинство исследуемых (за редким исключением) имеют относительно высокий уровень эмоционального выгорания. Две из трех фаз "выгорания" («напряжения» и «резистенция») у подавляющего большинства находятся в сформированном состоянии и у меньшинства только начинают формироваться, лишь одна фаза в состоянии формирования у большинства и у меньшинства не сформирована, либо начинает только формироваться, несмотря на то, что редки доминирующие симптомы по каждой фазе.

По результатам исследования по данной методике можно сделать вывод, что у работников ГПС МЧС сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания.

Эмоциональное состояние сотрудников более всего обогащено симптомом неадекватного избирательного эмоционального реагирования (фаза «резистенция»).

Феномен эмоционального выгорания исследуется авторами широко и разнонаправленно, что говорит о высокой актуальности и значимости рассмотрения данного вопроса. Авторы, изучающие феномен выгорания (В.В. Бойко, В.Е. Орел, Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, Д.Н. Орлов, А.А. Рукавишников, Т.В. Форманюк, Л.Д. Демина и др.) преимущественно сходятся во мнении, что эмоциональное выгорание является синдромом, развитие которого происходит в соответствии с закономерной динамикой, а также который характеризуется набором внешне наблюдаемых, объективно существующих проявлений, симптомов, основными из которых являются постоянное чувство озабоченности по поводу работы; чувство усталости и пустоты; раздражение, направленное на партнеров по общению; отношение к совершаемой работе как к тяжелой обязанности, а не как к той сфере

человеческой жизни, в которой становится доступной возможность самовыражения и самореализации. В структуре эмоционального выгорания на данный момент развития психологической науки принято выделять вслед за К. Маслач и С. Джексоном три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личностных достижений. Также многими авторами подробно описаны внешне наблюдаемые факторы эмоционального выгорания.

В результате появления и распространения синдрома эмоционального выгорания появляется необходимость в профилактике и коррекции данного состояния. Для этого мы применили арт-терапию, которая послужила инструментом прогрессивной психологической помощи, оказывающая помощь в поддержании здоровой и творческой личности, и выполняющая адаптационную, коррекционную, мобилизующую, регулятивную, реабилитационную и профилактическую функции.

Таким образом, проведенное исследование синдрома эмоционального выгорания у сотрудников ГПС МЧС России, дает нам дополнительную информацию в копилку научных знаний, а также может помочь в определении новых направлений улучшения технологий работы в сфере психологической помощи сотрудникам пожарной службы, а также в обеспечении психологической поддержки.

Исходя из проведенного исследования и полученных результатов, поставленная нами цель и задачи были решены, а выдвинутая нами в исследовании гипотеза оказалась верной, тем не менее, необходимо дальнейшее изучение исследуемой нами проблемы.



## Библиографический список

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу / В.А. Абабков, М. Перре. - СПб.: Питер, 2004. - 237 с.
2. Александрова Л. А. К концепции жизнестойкости в психологии. // Сибирская психология сегодня: сб. научн. тр. / под ред. М. М. Горбатовой, А. В. Серого, М. С. Яницкого. Кемерово, 2004. Вып. 2. С. 82-90.
3. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - № 1. - С. 24 - 31.
4. Батаршев, А.В. Многофакторный личностный опросник Р.Кэттелла / А.В. Батаршев. - М.: Творческий Центр Сфера, 2002. - 215 с.
5. Белова Е.Д. Психология спорта - спорту высших достижений: пособие / Е.Д. Белова, Г.В. Ложкин; Белорус, гос. ун-т физ. культуры. - Минск: БГУФК, 2009. - 130 с.
6. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: Медицина, 1966. С. 53-68.
7. Бодров, В.А. Диагностика и прогнозирование профессиональной мотивации» в процессе психологического отбора / В.А. Бодров; Л.Д. Спиркин; // Психологический «журнал, 2003. - №1. - 73. 13.
8. Бодров, В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров. - М.: Спектр, 2000. - 427 с.
9. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса / В.А. Бодров // Психологический журнал. - 2006. - № 1. - С. 122 - 131.
10. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 120 с.
11. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.

12. Бойко, В.В. Правила эмоционального поведения: метод. пособие / В.В. Бойко. - СПб.: Питер, 1997. - 172 с.
13. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко - СПб.: Питер, 1999. - 432 с.
14. Бойко, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. - М.: Издательский дом «Филинь», 1996. - 154 с.
15. Бондаренко Л.Ю. Подготовка пожарных и спасателей. — М.: Медицинская подготовка, 2008
16. Брайт, Дж. Стресс: теории, исследования, мифы / Дж. Брайт, Ф. Джонс. - СПб.: Питер, 2003. - 47 с.
17. Бусовикова, О.П. Исследование формирования синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности социальных работников / О.П. Бусовикова, Т.Н. Мартынова // Сибирская психология сегодня: Сборник научных трудов». - Вып. 2. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2003. - 410 с.
18. Васильев, В.Л. Юридическая психология / В.Л. Васильев. - СПб.: Питер, 2000. - 264 с.
19. Винокур, В.А. Методика психологической диагностики профессионального «выгорания» в «помогающих» профессиях // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 113. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - М.: «Наука», 2005.
20. Гелдышова, О.А. Профессиональное выгорание в помогающих профессиях // Роль служб экстренной психологической помощи по телефону в решении проблемы сиротства в России: I Международная конференция детских телефонов доверия 17-18 ноября 2006 г.: Сборник статей выступлений. - Москва, 2006. - С. 38-41
21. Гринберг, Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. - СПб.: Питер, 2004. - 76 с.

22. Гришина, Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы // Психологические проблемы самореализации личности. СПб.: Изд-во Спб. ун-та, 1997 - 156 с.
23. Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Зарубина Н.С.. Методическое руководство по психологическому сопровождению деятельности профессиональных контингентов. М., 2009.
24. Дежкина Ю.А. Развитие профессионально важных качеств сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России в процессе профессионализации. Автореферат дисс. На соиск. Ученой степени кандидата псих. Наук. — С-Пб.: РГПУ, 2008.
25. Диагностика, профилактика и коррекция стрессовых расстройств среди сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России: метод. рекоменд. Изд. 2-е. М., 2011. 256 с.
26. Дикая Л. Г. Психология саморегуляции функционального состояния субъекта в экстремальных условиях деятельности [Электронный ресурс] : Дис. ... докт. психол. наук: 19.00.03 / Лариса Григорьевна Дикая. - М., 2002. - 382 с. - Режим доступа к дисерт.: <http://www.geocities.com/gazetka/avt-dika.html#1>
27. Дутов, В.И., О воздействии на людей опасных факторов пожара / В.И. Дутов, В.Н. Тимошенко // Безопасность людей на пожарах: сб. науч. тр. - М.: ВНИИПО, 1980
28. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Психология труда, профессиональной информационной и организационной деятельности / Под ред. Б.А. Душкова. — М., 2005.
29. Епанчинцева Е. М., Семке В. Я., Аксенов М. М., Якутенок Л. П., Ветлугина Т. П., Авдеенок Л. Н. Ранняя диагностика и клиническая динамика посттравматических стрессовых расстройств: метод. рекоменд. Томск, 2014. 30 с.
30. Жигинас Н. В. Организация, направления и методы исследования психического здоровья студентов: принципы и методы психологической по-

мощи студентам, переживающим кризис // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2013. Вып. 10 (73). С. 45–48.

31. Жигинас Н. В. Теоретические и концептуальные основы профилактики психического здоровья студентов // Вестн. Томского гос. пед. ун-та. 2009. Вып. 6 (84). С. 71–74.

32. Жигинас Н. В., Семке В. Я. Персонологический подход в консультировании кризисных состояний. Томск: изд-во ТГПУ. 2012. 244 с.

33. Зайцев А.Н., Работкина О.Е. Методические приемы, применяемые в педагогике безопасности при обучении специалистов Государственной противопожарной службы МЧС России. // Педагогика безопасности: наука и образование: Сб. матер. Всерос. науч. конф. с Междунар. уч. Екатеринбург: УГПУ, 2013. С. 73-75.

34. Зайцев А.Н., Работкина О.Е. Психолого-педагогическая деятельность преподавателя и обучаемых в пожарной игре-тренировке.// Проблемы безопасности при ликвидации последствий ЧС: Сб. матер. II Всерос. науч. конф. с Междунар. уч. ВИ ГПС МЧС России, 2013. С. 150-155.

35. Зинченко В.П. Функциональная структура исполнительных перцептивно-моторных действий / Труды ВНИИТЭ. М., 1978. Вып. 16. С. 173-191.

36. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.

37. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2009. - 352 с

38. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2005. - 412 с.

39. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев - Смык - М.: «Наука», 1983. - 232с.

40. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В.Куликов - СПб.: Питер, 2004. - 464 с.

41. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний / А.Б.Леонова - М.: Изд-во Моск. ун-та. 1984. - 200 с.
42. Леонова, А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. - 2004. - № 2. - С. 75 - 81.
43. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006.
44. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. М.: Смысл, 2006. – 63 с.
45. Либина, Е.В. Тренинг совладания со сложными жизненными ситуациями. - М.: Гардарики, 2009. - 294 с.
46. Ломов Б.Ф. Психическая регуляция деятельности: Избранные труды / Б.Ф. Ломов - М.: ИП РАН, 2006. 624 с.
47. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа: теоретическое исследование / А. Лэнгле // Вопросы психологии. - 2008. - №2. - С. 3 - 16.
48. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал, 2014. – Т. 22. – № 1. – С. 16-24.
49. Маркова А.К. Психология профессионализма / А.К. Маркова. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
50. Марьин М. И., Ловчан С. И., Иванихина И. В. и др. Оценка и оптимизация психологического климата, стиля руководства в органах управления и подразделениях Государственной противопожарной службы: метод. пособие / под ред. Е. А. Мешалкина. 2-е изд. М.: ВНИИПО, 1998. 101 с.
51. Марьин М.Н. и др. Профессиография основных видов деятельности сотрудников Государственной противопожарной службы МВД России. - М.: ВНИИПО, 1998. - 114с.

52. Марьин, М.И. Исследование влияния условий труда на функциональное состояние пожарных / М.И. Марьин, Е.С. Соболев // Психологический журнал. - 1990. - Т.11. - № 1. - 102-108.

53. Медикаментозная коррекция состояний психической дезадаптации у сотрудников пожарной охраны в напряженных и экстремальных условиях деятельности: метод. рекоменд. М.: ВНИИПО МВД СССР, 1992. 16 с.

54. Мельник, Ю. Управление стрессами (или 6 типов личностей, реагирующих на стресс) / Ю. Мельник // Управление персоналом. - 2000. - № 3. - С. 20 - 23.

55. Менделевич В.Д. Неврология и психосоматическая медицина: монография / В.Д. Менделевич, С.Л. Соловьева. - М.: Прогресс, - 2002. - 268 с.

Митева, И.Ю. Курс управления стрессом / И.Ю. Митева. - М.: «Наука», 2005. - 368 с.

56. Мюлленайзен Б. Синдром стресса. - Казань: Изд-во КГУ, 1993. - 134 с.

57. Назаренко В.В. Взаимосвязь показателей жизнестойкости, психического выгорания и стрессоустойчивости у сотрудников государственной противопожарной службы МЧС России / В.В. Назаренко, Бенькова О.А. // Материалы V студенческой междунар. заочной науч.-практ. конф.. Новосибирск: «Сибирская ассоциация консультантов», 2012. 458 с.

58. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. 7-е изд. М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2011. Кн. 1: «Основы общей психологии». 688 с.

59. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ, 1983. – 166с.

60. Никитина Т.Н. К вопросу о задачах экстренной психологической помощи // Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая по-

мощь: Сборник статей / Под ред. О.В. Красновой. М: МПГУ; Обнинск: Принтер, 2002. С.190-204.

61. Общая психодиагностика - под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина - М.: Мир, 1987.

62. Орел, В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. - 2001. - № 1. - С. 54 - 63.

63. Орёл, В.Е. Феномен «психического выгорания»: теория, проблемы диагностика // Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: Автореф. ...д-ра пс. н. / В. Е. Орел. - Ярославль, 2005. - 51 с.

64. Осипов А.В. Профессионально важные качества сотрудников пожарно-спасательных формирований на разных этапах профессионального становления. Автореферат дисс. На соиск. Ученой степени кандидата психологических наук. - Ростов-на-Дону, 2009

65. Осипова А.А. Общая психокоррекция. - М: Сфера, 2002. - 512 с.

66. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 315 с.

67. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. М.: Академия, 2007.

68. Паркинсон Ф. Посттравматический стресс: спасательные команды и добровольцы // Антология острых переживаний: социально-психологическая помощь. М., 2002.

69. Пашук, Н.С. Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов / Н.С. Пашук // Психологический журнал. - 2008. - № 1. - С. 19 – 24

70. Петрушин, С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. - М.: ЧЕРО, 2000. - 471 с.

71. Практикум по психологии состояний: Учеб. пособ. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
72. Профессиографическое описание основных видов деятельности сотрудников ГПС МВД России: пособие / ред. М.И. Марьин, И.Н. Ефанова, М.Н. Поляков и др.. М: ВНИИПО, 1998. – 132 с. Анохин П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем // Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1973. С. 5-61.
73. Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний / А.О. Прохоров - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 1998. - 152 с.
74. Прохоров А.О. Смысловая регуляция психических состояний / А.О. Прохоров - М.: Изд-во "Институт психологии РАН", 2009. - 352 с.
75. Психологическая диагностика. – М.: Владос, 2001
76. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. 2-е изд. СПб.: Питер, 2006.
77. Психологическая энциклопедия. Психодиагностика взрослых / Под ред. Д.Я. Райгородский, «Бахрах-М», Самара 2009, - 695с.
78. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России. - М.: ВНИИПО, 2003. - 148с.
79. Психологический отбор кандидатов на службу в ГПС МЧС России. – М.: ВНИИПО, 2013. – 148с.
80. Психологический словарь / под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Педагогика. Пресс, 2009. 440 с.
81. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России. Дисс. на соиск. ученой степени доктора псих. наук. – СПб.: 2009.
82. Психология здоровья // под ред. Г.С.Никифорова. - М.: Питер, 2003. - 499 с.
83. Психология труда: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 031000 «Педагогика и психология» / А. В. Карпов и др.; под ред. Проф. А.В. Карпова. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. - 350 с.



84. Психология. Словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. 6-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 2010. 494 с.
85. Реан А.А., Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 1996. - №5. – С.3-18.
86. Ресурс, препятствующий возникновению эмоционального выгорания у сотрудников МЧС // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2012» / отв. ред. А. И. Андреев [и др.]. М., 2012.
87. Рогов Е. И. "Настольная книга практического психолога", "Владос", М., 1999.
88. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. пер. с англ. / общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. - М.: Прогресс, 1994. - 480 с.
89. Ромек В. Г., Конторович В. А., Крукович Е. И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. - СПб: "Речь", 2004.
90. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. - 2002. - № 3. - С. 85 - 95.
91. Салогуб А. М. Структура и содержание синдрома эмоционального выгорания в исследованиях зарубежных и отечественных ученых // Молодой ученый. — 2014. — №5. — С. 459-461.
92. Самонов А. П. Психологическая подготовка пожарных. – М.: Стройиздат, 1982.—79 с., ил.
93. Самонов А. П., Вяткин Б. А. Психологическая подготовка пожарных. Пермь, 1975.
94. Самоукина, Н. Карьера без стресса / Н. Самоукина. - СПб.: Питер, 2003. - 103 с.
95. Сапольски Р. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб.: Питер, 2015. – 480 с.
96. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: «Прогресс», 1982. - 120 с.

97. Семке В. Я., Епанчинцева Е. М. Душевные кризисы и их преодоление. Томск: Изд-во ТГУ, 2005. 212 с.
98. Сидоренко Е.М. Методы математической обработки в психологии. СПб. 2007.
99. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. 2002. № 43.
100. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. 2002. №7.
101. Совкова, И.Ю. Деструктивное поведение личности в кризисных ситуациях служебной деятельности / И.Ю. Совкова // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2003. - № 1. - С. 73 - 81.
102. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: Учебное пособие / В.Ф.Сопов М.: Академический проект; Трикста, 2005. - 128 с.
103. Социальная психология: практикум / под ред. Т.В.Фоломеевой. - М.: «Наука», 2006. - 357 с.
104. Тарт Ч. Измененные состояния сознания/ Тарт.Ч.; [пер. с англ. Е. Филиной, Г. Закарян]. - М.: Изд-во Эксмо, 2003. - 288 с.
105. Тимошенко Л. Г. Этнокультурное образование в условиях современного социума // Научно-пед. обозрение «Pedagogical Review». 2013. № 1. URL: <http://npo.tspu.edu.ru>
106. Трунов, Д. Синдром сгорания / Д. Трунов // Журнал практического психолога. - М.: Издательство МГУ, 1998. - № 8. - С. 84 - 89.
107. Трунов, Д. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме / Д. Трунов. - М.: Издательство МГУ, 2001. - 264 с.
108. Ушаков, И.Б. Адаптационный потенциал человека / И.Б. Ушаков, О.Г. Сорокин//Вестник Государственной Академии Медицинских Наук. - М.: Медицина, 2004. - № 3. - С. 8 - 13.
109. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2005.

110. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. - М.: Издательство Института Психотерапии, 2002. - 490 с.
111. Физиологические и психические основы труда: учеб. пособие / под ред. А. Б. Леонова. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007 - 138 с.
112. Физиологические и психологические основы научной организации труда: учебное пособие / Под ред. Ю. В. Моцкина. - СПб.: Мирт, 2003. - 237 с.
113. Филина, С. О «Синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности / О.С. Филина // Школьный психолог, 2003. - № 7.
114. Форманюк, Т.В. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т.В. Форманюк // Вопросы психологии. - 1994. - № 6. - С. 42 - 49.
115. Фромм, Э. Революция надежды / Э. Фромм. - СПб.: «Питер», 1999. - 90 с.
116. Холмогорова, А. Б. Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни: учеб. пособие / А. Б. Холмагорова. - СПб.: Алетейя, - 2005. - 213 с.
117. Хрестоматия по гуманистической терапии / сост. М. Папуш. - М.: «Наука», 1995. - 458 с.
118. Хьелл А., Зиглер Д. Теории личности. Основные положения, исследования и применение. – СПб. 2001.
119. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1980. 104 с.
120. Шелепова Е.С. К проблеме профессионально важных качеств субъекта трудовой деятельности. Тверь: Вестник ТвГУ, 2015. – С. 35-42.
121. Шленков А. В. Психологическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России. Дисс. На соиск. Ученой степени доктора псих. Наук. — С-Пб.: 2009.

122. Шульц, Д. Психология и работа / Д. Шульц, С. Шульц. - СПб.: «Питер», 2003. - 478 с.
123. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. - М.: «Прогресс», 2006. - 326 с.
124. Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: Монографія / В.М.Юрченко - Рівне, 2006. - 574 с.
125. Jackson, S. A. Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 192 p.
126. Koehn, S., Morris, T., & Watt, A. P. (2007) Interaction effects on flow state. XII European Congress of sport psychology. - Halkidiki, P.563 – 566
127. Taylor, J., Wilson, G.S. (2005) Evaluation of Psychological States and Traits / Applying sport psychology: four perspectives. Champaign, IL: Human Kinetics, 320 p.

## Приложения

### Приложение 1

1-е упражнение (выполняется сидя или лежа). Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, слегка напрячь мышцы всего тела: йог, ступней, живота, рук, плеч, шеи, челюсти. Задержать дыхание на все время, пока мышцы напряжены (примерно 5—6 с), затем сделать медленный выдох, расслабляя как можно больше мышцы всего тела. Упражнение выполнять 9—10 раз, при этом каждый раз следует увеличивать время задержки дыхания, выдоха и степень расслабленность

2-е упражнение. Лечь на спину так, чтобы ступни полностью стояли на полу, колени раздвинуть. Сделать глубокий вдох, рывком соединить колени вместе. Задержаться в таком положении на несколько секунд и затем сделать медленный выдох, дав коленям свободно «упасть» в стороны. Необходимо, чтобы колени «падали» сами, а не опускались движением мышц. Упражнение повторять 9—10 раз.

3-е упражнение. Стоя, сидя или лежа сделать в определенном темпе несколько медленных, ненапряженных глубоких вдохов. При вдохе слегка напрягать все мышцы, при выдохе стремиться полностью расслабиться. Выполнять упражнение в течение 2—3 мин.

Схема самоконтроля за внешними проявлениями эмоций и порядок их преодоления (разработана В. Л. Марищуком)

Мысленные вопросы

1. Нет ли непроизвольного напряжения мышц? Не скован ли?
2. Как я сижу? Какова мимика (не прижался ли к корпусу кабины машины боевого расчета, не спрятал ли голову в плечи, не сжал ли челюсти)?
3. Как я дышу (нет ли прерывистого, поверхностного, учащенного дыхания, непроизвольных остановок дыхания)?

Предпринимаемые действия

1. Расслабить мышцы рук, ног, корпуса
2. Расслабить мышцы спины, груди, шеи, лица. Занять правильную позу
3. Сделать два-три глубоких вдоха с полным выдохом. Установить спокойный ритм дыхания.



Комплекс упражнений для снижения эмоционального напряжения (по Л. П. Гримаку)

Упражнение «Релаксация» (по л.П. Гримак)

(первое упражнение комплекса АТ- 1)

Цели: развитие навыков релаксации; формирование навыков субъективного ощущения тяжести тела.

Планируемое время: 6 - 7 минут.

Это первое упражнение комплекса АТ-1. Этим упражнением вызывается ощущение тяжести в руках и ногах путем повторения про себя и яркого образного представления следующих формул самовнушения (каждый член группы повторяет мысленно или тихо вслух за тренером):

1. Я располагаюсь удобно. Положение моего тела свободное, расслабленное, непринужденное. Я концентрирую волевые усилия на управлении своими нервами, своим телом, своим состоянием. Я полностью контролирую свое тело и психику.

2. Я никуда не спешу. Я мысленно очертил вокруг себя линию. За этим кругом я оставил все свои заботы. Я пребываю в абсолютном покое. В этом состоянии легко вырабатываются и закрепляются навыки управления своим телом, своим состоянием. Я легко контролирую свое тело, свою психику.

3. Я отрешился от всех забот. Я полностью успокоился. Я полностью погружаюсь в мой внутренний мир. Я внутри себя. Я слился сознанием с собственным телом. Мое «Я» проникло в каждую клеточку моего организма. И каждая клеточка моего организма охотно выполняет пожелания моего «Я».

4. А сейчас я сосредоточил внимание на своем лице. Я контролирую и расслабляю мышцы лба, щек, губ. Мои веки смыкаются, а мой мысленный взор направлен в область моего лба.



5. Мои зубы разомкнуты, а кончик языка расположен у основания верхних зубов.

6. Лицо спокойно и неподвижно, как маска. Лицо – маска...

7. Мышцы шеи расслаблены полностью.

8. Я делаю спокойный вдох, выдох и устанавливаю удобный, успокаивающий ритм дыхания. Мое дыхание спокойное, ровное, ритмичное. Я вдыхаю спокойствие.

9. С каждым вдохом покой наполняет мою голову, грудь, тело.

10. А сейчас я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

11. Я очень хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

12. Хочу, чтобы моя правая рука стала тяжелой...

13. Чтобы моя правая рука стала тяжелой...

14. Моя правая рука стала тяжелой...

15. Правая рука стала тяжелой...

16. Рука стала тяжелой...

17. Стала тяжелой...

18. Тяжелой...

19. Я переключаю внимание на левую руку.

20. Я очень хочу, чтобы моя левая рука стала тяжелой...

21. (Далее все повторяется так же, как в предыдущем случае. Формулировка, укорачиваясь на одно слово, становится все более утверждающей).

22. Приятная, сковывающая спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. (Пауза).

23. В состоянии релаксации я отлично отдохнул, освободился от нервного напряжения. Я очень спокоен. Спокойствие дало мне уверенность, силу, здоровье. Я здоров, уравновешен, энергичен в любой обстановке. Я отлично отдохнул.

24. А сейчас мое дыхание становится глубже и энергичнее... Появляется приятное мышечное напряжение. Оно устраняет излишнюю

тяжесть в теле, освежает голову. Мой организм наполнен бодростью и энергией.

25. Я сжимаю кулаки, поднимаю руки. Открываю глаза. Я рывком приподнимаюсь, и легко вхожу в состояние бодрствования.

Рефлексия.

Упражнение «Тяжесть»

(второе упражнение комплекса АТ-1)

Цель: закрепление навыков субъективного ощущения тяжести тела.

Планируемое время: 5 минут.

Тренер сообщает, что в этом и последующих упражнениях первые пять пунктов повторяются из первого упражнения. Изменения в тексте касаются только 6 пункта. Включается аудиозапись предыдущего упражнения, где повторяется текст первых пяти пунктов (члены группы повторяют его), после чего следует следующий текст:

Приятная, сковывающая, спокойная тяжесть наполнила мою правую, а затем левую руку. Я отчетливо ощущаю тяжесть в руках. А сейчас я переключаю внимание на правую ногу. Я очень хочу, чтобы моя правая нога стала тяжелой... (Формулировка повторяется с возрастающей категоричностью, как в предыдущем упражнении). Я переключаю внимание на левую ногу. Я очень хочу, чтобы моя левая нога стала тяжелой... (Далее постепенное укорочение формулировки).

Пауза.

Приятная, теплая, спокойная тяжесть наполнила мою правую и левую ногу. Тяжесть распространилась на все тело. Я полностью расслаблен.

Пауза.

Далее седьмой и восьмой пункты из первого упражнения.

Рефлексия 3 и 4 упражнений.