

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РАБОТНИКОВ МЧС

Мисайлова К. Б., Есина Т. А.

*ГОУ «Забайкальский краевой лицей-интернат», Чита, Россия
E-mail: rabbit@gmail.com*

Эмоциональное выгорание – комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью, ответная реакция на продолжительные стрессы в сфере межличностного общения. Рутинная, напряженный рабочий график, зарплата, неудовлетворяющая имеющиеся запросы, стремление быть лучшим во всем и многие другие факторы способны вызвать сильнейший стресс и негативные эмоции, которые постепенно накапливаются внутри и приводят к эмоциональному выгоранию. Но не только напряженная работа может спровоцировать выгорание. Некоторые особенности характера и образа жизни конкретного человека также обуславливают предрасположенность к подобному состоянию. Так, возможные причины выгорания можно условно поделить на несколько групп, в первую из которых входят факторы, связанные непосредственно с профессиональной деятельностью: отсутствие контроля над выполняемой работой, низкая заработная плата, повышенная ответственность, слишком монотонная и неинтересная работа, высокое давление со стороны руководства. Ряд факторов, способствующих выгоранию, можно увидеть и в образе жизни человека. Так, подобному явлению наиболее подвержены трудоголики, возлагающие на свои плечи большие обязанности и не получающие помощи со стороны. Среди индивидуальных черт характера, обуславливающих повышенный риск выгорания, психологи выделяют перфекционизм, пессимизм, желание выполнять свои обязанности без посторонней помощи, стремление контролировать абсолютно все [7].

Функциональное состояние работников МЧС определяется экстремальными условиями службы. При этом работники начинают испытывать не только физические, но и психологические нагрузки, а это негативно сказывается на профессиональной деятельности [6]. Сотрудникам этой службы необходимо оказывать своевременную и профилактическую помощь в работе с эмоциональным выгоранием, так как от качества их работы зависят жизни других людей. Перечисленные выше личностные, характерологические и социальные факторы, оказывающие влияние на формирование выгорания, в достаточной мере исследованы. Нам интересно вывить, как связано эмоциональное выгорание с незна-

чительными (на первый взгляд) особенностями испытуемых: полом, стажем работы, семейным положением, наличием детей в семье.

Цель нашего исследования – выявить взаимосвязь между некоторыми факторами (возраст, стаж работы, семейное положение, наличие детей) и уровнем эмоционального выгорания у сотрудников МЧС. Для этого мы:

- изучили теоретический материал по теме; сконцентрировались на теории В. В. Бойко, в которой эмоциональное выгорание рассматривается как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (этот функциональный стереотип позволяет человеку дозировать и экономно расходовать ресурсы организма); выделили симптоматику эмоционального выгорания и факторы, способствующие появлению синдрома эмоционального выгорания [1];

- собрали анкетные данные у сотрудников МЧС Забайкальского края;

- диагностировали с помощью методики В. В. Бойко уровень эмоционального выгорания у группы испытуемых [2];

- проанализировали результаты и высчитали корреляцию между исследуемыми факторами методом Стьюдента.

Группа испытуемых составила 30 человек в возрастном диапазоне от 22 до 64 лет, из них: до 30 лет – 23 %, после 30 – 77 %. Среди испытуемых 87 % мужского, 13 % женского пола. Стаж: более 10 лет – 70 %, менее 10 лет – 30 % от общего числа группы. Имеют семью 77 % служащих, из них в семье есть дети (1, 2 или более) у 87 %.

Первичные результаты исследования эмоционального выгорания: не сложившиеся симптомы – у 57 %, складывающиеся – у 30 %, сложившиеся – у 13 % от общего числа испытуемых.

Обработка и анализ полученных данных показали (коэффициент корреляции Спирмена при вероятности $p = 0,05$, для $p_{\text{крит}} = 0,36$):

- статистически значимую корреляцию между уровнем эмоционального выгорания и полом служащего МЧС, а именно: женщины больше подвержены эмоциональному выгоранию, чем мужчины ($p = 0,55$). Мы считаем, это связано с особенностями женской психики, более выраженными способностями к сопереживанию, эмпатии;

- статистически незначимую корреляцию между уровнем эмоционального выгорания и возрастом испытуемых, т. е. возраст

никак не влияет на развитие и уровень эмоционального выгорания у сотрудников МЧС ($p = 0,12$);

- статистически незначимую корреляцию между уровнем эмоционального выгорания и стажем служащего МЧС. Вопреки популярному мнению о том, что стаж напрямую оказывает влияние на уровень выгорания сотрудников, наше исследование показало отсутствие такой зависимости, хотя подавляющее большинство испытуемых работают в МЧС более 10 лет ($p = 0,14$);

- близкую к значимой корреляционную зависимость между уровнем эмоционального выгорания и семейным положением испытуемых, а именно: женатые/замужние сотрудники чуть больше подвержены эмоциональному выгоранию, чем холостые ($p = 0,33$). Возможно, дополнительная эмоциональная нагрузка и стрессы во взаимоотношениях в семье, а также более ограниченные возможности в восстановлении эмоционального фона, применении антистрессовых мероприятий способствуют нарастанию эмоционального напряжения и повышению уровня выгорания;

- статистически незначимую корреляцию между уровнем эмоционального выгорания и наличием детей, т. е. наличие детей никак не сказывается на эмоциональном напряжении и уровне выгорания сотрудника ($p = 0,25$).

Таким образом, в ходе нашего исследования мы выявили, что наибольшее влияние на уровень эмоционального выгорания у сотрудников МЧС оказывают пол служащего и отношения с супругом/супругой. Следовательно, необходимо проводить профилактические мероприятия по корректировке и снижению уровня эмоционального выгорания в МЧС, делая акцент на женской половине сотрудников, а также тренинги, обучающие эффективному взаимодействию в семейной паре, умению ладить друг с другом, умению находить возможности для эмоциональной саморегуляции.

Литература

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Наука, 1996. 154 с.
2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 113 с.
3. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. С. 233–236.
4. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. 2001. Т. 22.
5. Сотрудники МЧС: учебник / под ред. О. А. Галустьян. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 234 с.
6. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психол. журн. 2002. № 3. С. 25–30.
7. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Самара: Бахрах-М, 2008. 672 с.