



ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.944.4:356.131

УСТАНОВОЧНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ СОСТОЯНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ ПОЖАРНЫХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ МЧС РОССИИ

REGULATION OF THE MENTAL BURNOUT CONDITION OF FIREFIGHTERS OF THE STATE FIRE SERVICE OF RUSSIA EMERCOM THROUGH ATTITUDES

Л.Н. Молчанова ¹, А.И. Редькин ¹, В.Н. Ткачев ²
L.I. Molchanova, A.I. Redkin, V.N. Tkachev

¹ Курский государственный медицинский университет Минздрава России,
Россия, г. Курск, 305000, ул. К. Маркса, 3А;

² Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, г. Белгород, 308015, ул. Победы, 85

E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru, alex-reds@list.ru, tkachev@bsu.edu.ru

Аннотация. В статье представлены результаты исследования установочной регуляции состояния психического выгорания у пожарных государственной противопожарной службы МЧС России. Специфическая форма альтруистической активности пожарных государственной противопожарной службы МЧС России по изменению ситуации в соответствии с целью деятельности и ее ожидаемым результатом, их ориентированность на достижение результата вопреки возможным помехам и неудачам, стремление оказывать влияние на ситуацию, пусть даже это влияние не гарантирует успех является установочным механизмом в регуляции состояния психического выгорания.

Abstract. The results of the research installation regulation of mental burnout of firefighters of the state fire service of Russia EMERCOM are presented in the article. A specific form of altruistic activity of firefighters of the state fire service of Russia EMERCOM in changing the situation in accordance with the purpose of the activity and its expected result, their focus on achieving results in spite of possible disturbances and failures, the desire to influence the situation, even if that influence does not guarantee success is a attitudes mechanism in the mental burnout regulation.

Ключевые слова: установочный механизм регуляции, жизнестойкость, социально-психологические установки, состояние психического выгорания, пожарные государственной противопожарной службы МЧС России.

Keywords: attitudes mechanism of regulation, resilience, social-psychological attitudes, state of mental burnout, firefighters of the state fire service of Russia EMERCOM.

Введение

Профессиональная деятельность пожарных государственной противопожарной службы МЧС России связана с риском для жизни, повышенной ответственностью и длительным и интенсивным воздействием экстремальных факторов: угрозы неудач, неопределенности, утраты природных, социальных и техногенных катастроф и др., что зачастую сопровождается негативными эмоциональными состояниями, физическим и психическим перенапряжением в виде состояния психического выгорания [Кошкарров В.С., 2014; Молчанова Л.Н., Редькин А.И., 2014; Павлова Е.В., 2014].

В настоящее время исследовательский интерес к проблеме состояния психического выгорания пожарных государственной противопожарной службы МЧС России в основном сосредоточен на его взаимосвязях с ценностями [Каширский Д.В. и др., 2013], защитно-совладающим поведением [Матыцина Е.Н., 2012], посттравматическим стрессовым расстройством, социальной фрустрированностью [Павлова Е.В., 2014] и др. Вне рамок рассмотрения по-прежнему остаются психологические механизмы его регуляции.



Способность личности «держать удар», способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, совладать со стрессогенным воздействием экстремальных ситуаций определяется отечественными и зарубежными психологами как жизнестойкость [Мадди С., 2002; Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006] и исследуется как детерминанта состояния психического выгорания, как ресурс устойчивости [Молчанова Л.Н., Редькин А.И., 2014]. Согласно А.Д. Леонтьеву и др. [2006], структура жизнестойкости представлена установками вовлеченности, контроля и вызова. Вовлеченность рассматривается как позиция сотрудничества во взаимодействии с окружающими, контроль подразумевает стремление оказывать влияние на жизненные события, пусть даже это влияние не гарантирует успех, а вызов – идти на риск даже в ситуации неопределенности ее исхода, имея своей целью активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И., 2006]. В этой связи не менее важным в исследовательском и практическом плане является вопрос о жизнестойкости как установочном механизме регуляции состояния психического выгорания пожарных государственной противопожарной службы МЧС России.

Объекты и методы исследования

Цель исследования состоит в выявлении установочной регуляции состояния психического выгорания пожарных государственной противопожарной службы МЧС России.

Психическое выгорание пожарных государственной противопожарной службы МЧС России выступает в качестве объекта исследования.

Жизнестойкость как установочный механизм регуляции состояния психического выгорания пожарных государственной противопожарной службы МЧС России является предметом исследования.

Эмпирическое исследование проводилось на базах подразделений МЧС г. Курска. В нем приняли участие пожарные государственной противопожарной службы МЧС России в количестве 50 человек мужского пола в возрасте от 20 до 50 лет. Стаж профессиональной деятельности составил 0,5-25 лет. Реализация исследования осуществлялась с использованием следующих тестовых методик: опросник на выгорание МБИ (С. Maslach, S.E. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [Никишина В.Б., Дроздов А.Г., Запесоцкая И.В., Молчанова Л.Н. 2010.], опросник жизнестойкости (С. Мадди) в адаптации Д.А. Леонтьева и др. [2006], методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина) [<http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/2010-05-28-14-04-32/234-attitude>].

В группу методов количественной и качественной оценки данных вошли методы описательной и сравнительной статистики, факторного анализа. Статистическая обработка результатов осуществлялась с использованием программного обеспечения ("Statistica 6.0").

Методологическим основанием исследования жизнестойкости как установочного механизма регуляции состояния психического выгорания пожарных государственной противопожарной службы МЧС России выступила теория смысловой регуляции психических состояний А.О. Прохорова [2009].

В современном научном понимании психическое выгорание представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы и включающее в себя три составляющих: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений [Никишина В.Б. и др., 2007; Молчанова Л.Н., 2009; Никишина В.Б., Молчанова Л.Н., 2011; Молчанова Л.Н., Старкова Е.Е., 2013].

В соответствии с точкой зрения М. Буриша [Burisch, 1994] на развитие психического выгорания установка на жизненные и профессиональные перспективы выступает его и социально-психологическим фактором, и симптомом. Так сильная зависимость от работы, чрезмерно высокая положительная установка на выполнение профессиональной деятельности, сопровождающаяся значительными энергетическими затратами, приводит к появлению защитных установок (обвинению других, игнорированию собственных неудач), и в итоге - к разочарованию и отрицательной жизненной установке. Вместе с тем, как известно, способность личности формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности, как в отношении к себе, так и других людей и жизни в целом является ресурсом устойчивости к психическому выгоранию [Кошкаров В.С., 2014].

В нашем исследовании придерживаемся научной точки зрения А.Н. Фоминой [2012] на жизнестойкость как на интегральную характеристику индивидуальности человека, содержащую в своем составе, в том числе и элементы социально-психологического уровня [Фомина А.Н., 2012]. В этой связи в ее структуре рассматриваем и социально-психологические установки (диспозиции) как состояние психологической готовности личности к определенному поведению в конкретной ситуации, которое складывается на основе опыта и оказывает влияние на реакции человека



относительно тех объектов и ситуаций, с которыми он связан и которые социально для него значимы [Сухов А.Н., Деркач А.А. 2001].

В итоге - опираясь на позицию А.С. Шарова [2000] о «психологическом механизме», жизнестойкость как установочный механизм регуляции состояния психического выгорания понимаем как диспозиционно-установочную систему внутренних регуляторных факторов, которая обеспечивает как высокую, так и низкую его выраженность.

Результаты и их обсуждение

Изучение выраженности показателей структурных элементов состояния психического выгорания пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России (г. Курск) осуществлялось с использованием опросника на выгорание МВІ (С. Maslach, S.E. Jackson, в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [Профессионально-личностные деформации врачей: феноменология, детерминация, измерение. Никишина В.Б., Дроздов А.Г., Запесоцкая И.В., Молчанова Л.Н. 2010. Монография. Москва] и засвидетельствовало низкий ее уровень с тенденцией к среднему у элемента «эмоциональное истощение» ($X_{cp}=17.06\pm 3.34$), средний уровень выраженности элементов «деперсонализация» ($X_{cp}=18.10\pm 1.49$) и «редукция личных достижений» ($X_{cp}=27.16\pm 3.07$). Таким образом, пожарные государственной противопожарной службы МЧС России (г. Курск) подвержены психическому выгоранию: испытывают эмоциональную усталость и опустошенность, демонстрируют циничное отношение к условиям и содержанию своей профессиональной деятельности, редуцируют собственную профессиональную успешность, о чем также свидетельствует высокое значение индекса психического выгорания: $X_{cp}=61.60\pm 6.68$.

Анализ выраженности показателей жизнестойкости и ее элементов, полученных с помощью опросника жизнестойкости (С. Мадди) в адаптации Д.А. Леонтьева и др. [2006], указала на высокий уровень жизнестойкости: $X_{cp}=95.58\pm 14.92$ и ее элементов: «вовлеченность»: $X_{cp}=42.48\pm 6.95$; «контроль»: $X_{cp}=34.78\pm 5.98$; «принятие риска»: $X_{cp}=18.34\pm 3.96$.

Уровень выраженности показателей социально-психологических установок пожарных государственной противопожарной службы МЧС России, полученных с помощью методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере (О.Ф. Потемкина), преимущественно соответствует среднему уровню (за исключением низких значений показателей «ориентация на процесс»: $X_{cp}=2.56\pm 1.30$; «ориентация на эгоизм»: $X_{cp}=2.14\pm 1.62$; «ориентация на власть»: $X_{cp}=2.28\pm 1.36$ и «ориентация на деньги»: $X_{cp}=2.40\pm 1.69$): «ориентация на результат»: $X_{cp}=3.84\pm 2.33$; «ориентация на альтруизм»: $X_{cp}=3.54\pm 2.08$; «ориентация на труд»: $X_{cp}=3.74\pm 2.96$; «ориентация на свободу»: $X_{cp}=3.84\pm 2.15$. Таким образом, индивидуальный профиль социально-психологических установок пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России (г. Курск) является дисгармоничным.

Высоко значимые корреляционные взаимосвязи отрицательной направленности средней и сильной степени выраженности выявлены между всеми показателями жизнестойкости и состояния психического выгорания, что позволяет прогнозировать высокую выраженность состояния психического выгорания при низкой жизнестойкости пожарных государственной противопожарной службы МЧС России в условиях экстремальной деятельности и наоборот (табл 1).

Таблица 1

Значимые корреляции жизнестойкости и ее элементов и показателей состояния психического выгорания пожарных государственной противопожарной службы МЧС России
Significant correlation of resilience and its elements and indicators of mental burnout fire State Fire Service of EMERCOM of Russia

Наименование показателя	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Эмоциональное истощение	-0.72**	-0.72**	-0.71**	-0.81**
Деперсонализация	-0.68**	-0.65**	-0.58**	-0.73**
Редукция личных достижений	-0.72**	-0.64**	-0.60**	-0.75**
Индекс психического выгорания	-0.72**	-0.67**	-0.60**	-0.76**

* – статистическая значимость при $p \leq 0.05$

** – статистическая значимость при $p \leq 0.001$

Проведенный корреляционный анализ взаимосвязей между показателями жизнестойкости и ее элементов с показателями социально-психологических установок у пожарных государственной противопожарной службы МЧС России, подверженных психическому выгоранию, указал на следующие результаты:



во-первых, высоко значимые корреляционные взаимосвязи средней и сильной степени выраженности выявлены между показателями социально-психологической установки, как «ориентация на процесс» и такими элементами жизнестойкости спасателей МЧС, как «вовлеченность» ($r=0.49^{**}$), «контроль» ($r=0.72^{**}$), «принятие риска» ($r=0.66^{**}$), «жизнестойкость» ($r=0.69^{**}$);

во-вторых, корреляционные взаимосвязи между показателями «ориентация на результат» и «контроль» ($r=0.35^*$), «принятие риска» ($r=0.28^*$), «жизнестойкость» ($r=0.33^*$); между показателями «ориентация на альтруизм» и «контроль» ($r=0.31^*$), «принятие риска» ($r=0.39^*$), «жизнестойкость» ($r=0.32^*$), между показателями «ориентация на свободу» и «вовлеченность» ($r=0.36^*$), «принятие риска» ($r=0.38^*$), «жизнестойкость» ($r=0.35^*$) характеризуются умеренной степенью выраженности. Таким образом, способность достигать результат вопреки суете, помехам и неудачам и альтруистическая направленность обеспечивают убежденность пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России (г. Курск) в возможности контролировать происходящие события и их результат, готовность действовать в отсутствие надежных гарантий успеха. А ориентация на свободу поддерживает активность, уверенность в возможности повлиять на нестандартную ситуацию профессиональной деятельности, которая воспринимается как угрожающая, готовность идти на риск, действовать даже в ситуации отсутствия явного успеха;

в-третьих, все выявленные корреляционные взаимосвязи характеризуются положительной направленностью, что позволяет проинтерпретировать их среднюю и сильную степень выраженности как усиление уверенности в возможности повлиять на экстремальную ситуацию профессиональной деятельности, готовность идти на риск в условиях неопределенности ее исхода и возможных неблагоприятных последствий в случае неуспеха. В целом усиление процессуальной направленности в структуре жизнестойкости пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России (г. Курск) способствует повышению ее уровня и наоборот. Следует отметить, что процессуальную направленность пожарных государственной противопожарной службы МЧС России рассматриваем не как приспособление к ситуации, а как специфическую активность, ориентированную на изменение ситуации, которая проявляется в ориентировке и принятии решений, в выполнении действий по обеспечению безопасности, готовности к риску. Понимание риска пожарных государственной противопожарной службы МЧС России раскрывается с позиций активного предпочтения ими опасного действия безопасному варианту, причем более высокий уровень выраженности риска в ситуациях, связанных не с шансом, а с навыком, который оценивается пожарными как оптимальный для достижения желаемого результата [Кошкарров В.С., 2014].

Проведенный корреляционный анализ взаимосвязей между показателями психического выгорания и его элементов с показателями социально-психологических установок у пожарных государственной противопожарной службы МЧС России указал на следующие результаты:

во-первых, между показателями «ориентация на процесс» и «эмоциональное истощение» выявлена высоко значимая корреляционная взаимосвязь ($r=-0.52^{**}$) средней степени выраженности, что позволяет прогнозировать снижение эмоциональной усталости и опустошенности посредством усиления процессуальной направленности в структуре жизнестойкости;

во-вторых, корреляционные взаимосвязи между показателями «ориентация на процесс» и «деперсонализация» ($r=-0.28^*$), «редукция личных достижений» ($r=-0.34^*$), «индекс психического выгорания» ($r=-0.36^*$); между показателями «ориентация на результат» и «эмоциональное истощение» ($r=-0.39^{**}$); «ориентация на альтруизм» и «эмоциональное истощение» ($r=-0.35^*$), «индекс психического выгорания» ($r=-0.30^*$), между показателями «ориентация на свободу» и «эмоциональное истощение» ($r=-0.37^{**}$) характеризуются умеренной степенью выраженности и отрицательной направленностью. Таким образом, направленность на результат и его достижение вопреки помехам и неудачам, а также ценности свободы и альтруистической направленности редуцируют эмоциональное истощение. Процессуальная направленность пожарных как готовность их к риску, связанному с опасностью для жизни, угрозой поражения и неудачи, как специфическая форма активности усиливают значимость ситуации и отношения к ней, а также мотивацию по достижению определенной цели – спасению людей и обеспечению их безопасности.

Исследование жизнестойкости как установочного механизма в регуляции состояния психического выгорания осуществлялось с помощью факторного (метод Варимакс-вращение) анализа для разных групп пожарных государственной противопожарной службы МЧС России (г. Курск), характеризующихся значимо различающимся его уровнем (низким/высоким) и сформированных на основе метода полярных (контрастных) групп (Д. Фланаган).

Процедура факторизации структуры, включающей показатели социально-психологических установок и жизнестойкости пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России, имеющих высокую выраженность состояния психического выгорания, засвидетельствовала наличие следующих четырех факторов:



Фактор 1. «Целеустремленность, трудоголизм, самоотдача и автономия», имеющий наибольшую факторную нагрузку (32.5%), представлен такими переменными, как «ориентация на результат» (0.787), «ориентация на альтруизм» (0.889), «ориентация на эгоизм» (0.871), «ориентация на труд» (0.809), «ориентация на свободу» (0.703). Данный фактор является системообразующим, включающим диспозиционные установки «ориентация на альтруизм-ориентация на эгоизм». Содержание этого фактора характеризует специфическую форму неадаптивной активности пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России, проявляющуюся в альтруистической направленности и сверхвключенности в работу, которая приносит удовольствие и радость, в ущерб выходным и отпуску, в готовности к достижению результата любой ценой, в том числе проявлением осторожности в принятии решений.

Фактор 2.«Сотрудничество и контроль» (27.4%), включающий показатели «вовлеченность» (0.799), «контроль» (0.857), «жизнестойкость» (0.965) может быть проинтерпретирован как позиция сотрудничества во взаимодействии с окружающими, стремление оказывать влияние на ситуацию, пусть даже это влияние не гарантирует успех.

Фактор 3.«Благосостояние» (16.6%) содержит всего лишь единственный показатель «ориентация на деньги» (0.801) и свидетельствует о стремлении к увеличению благосостояния.

Факторная структура из показателей социально-психологических установок и жизнестойкости пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России (г. Курск), имеющих низкую выраженность состояния психического выгорания, является более интегрированной, содержащей в своем составе следующие три фактора:

Фактор 1. «Процессуальная направленность и целеустремленность, трудоголизм и альтруистическая направленность», имеющий наибольшую факторную нагрузку (30.3%), представлен такими переменными, как «ориентация на процесс» (0.804), «ориентация на результат» (0.746), «ориентация на альтруизм» (0.972), «ориентация на труд» (0.828). Данный фактор является системообразующим, включающим диспозиционные установки «ориентация на процесс-ориентация на результат». В этой связи его содержание подразумевает специфическую форму активности пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России, проявляющуюся в заинтересованности как самим процессом ситуативно сложного профессионального взаимодействия, так и его результатом, его достижением вопреки помехам и неудачам, в самоотдаче и сверхвключенности в работу, которая приносит удовольствие и радость, в ущерб выходным и отпуску.

Фактор 2.«Контроль» (22.8%), включающий показатели «контроль» (0.765) и «жизнестойкость» (0.953) характеризует стремление оказывать влияние на ситуацию, пусть даже это влияние не гарантирует успех.

Фактор 3.«Осторожность, доминирование и благосостояние» (22.4%) содержит в своем составе показатели «ориентация на эгоизм» (0.748), «ориентация на власть» (0.793), «ориентация на деньги» (0.763), интерпретация которых свидетельствует о «разумном» эгоизме в принятии решений, о стремлении к доминированию и увеличению благосостояния.

Заключение

Таким образом, жизнестойкость как установочный механизм регуляции состояния психического выгорания пожарных государственной противопожарной службы МЧС России в определяют четырехфакторную структуру взаимосвязей показателей социально-психологических установок, жизнестойкости и ее структурных элементов при высокой его выраженности и трехфакторную – при низкой. При высокой выраженности состояния психического выгорания пусковым механизмом в диспозиционно-установочной системе регуляторных факторов выступает системообразующий фактор «Целеустремленность, трудоголизм, самоотдача и автономия», при низкой – фактор «Процессуальная направленность и целеустремленность, трудоголизм и альтруистическая направленность». Общее в их психологическом содержании следует понимать как особенную форму альтруистической активности пожарных государственной противопожарной службы МЧС России по изменению ситуации в соответствии с целью деятельности и ее ожидаемым результатом, их ориентированность на достижение результата вопреки возможным помехам и неудачам, стремление оказывать влияние на ситуацию, пусть даже это влияние не гарантирует успех, как установочный механизм в регуляции состояния психического выгорания.



Литература

- Каширский Д.В., Сабельникова Н.В., Овчинникова А.Н. 2013. Ценности спасателей с различной степенью эмоционального выгорания. *Психологическая наука и образование*, 2: 14-24.
- Кошкарлов В.С. 2014. Факторы риска и модель формирования эмоционального выгорания сотрудников пожарных частей МЧС России. Дис... канд. психол. наук. СПб., 149 с.
- Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. 2006. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 33 с.
- Мадди С. 2002. Теории личности: сравнительный анализ. Пер. с англ. И. Авидона, А. Батустина, П. Румянцевой. СПб.: Издательство «Речь», 539. (Maddi S.R. 2002. The story of hadiness: twenty years of theorizing, research and practice. *Consultingpsychologyjournal*, 54: 173-185).
- Матыцина Е.Н. 2012. Психологические особенности защитно-совладающего поведения и профессиональное выгорание инспекторов Государственного пожарного надзора и сотрудников пожарных частей МЧС России. Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях, 1: 81-84.
- Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере. URL: <http://brunner.kgu.edu.ua/index.php/cv/2010-05-28-14-04-32/234-attitude>. (дата обращения: 15.10.2014).
- Молчанова Л.Н. 2009. Внутрипрофессиональная дифференциация состояния выгорания в педагогической деятельности. *Казанский педагогический журнал*, 9-10: 124-133.
- Молчанова Л.Н., Редькин А.И. 2014. Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС. *Перспективы науки и образования*, 1: 216-223.
- Молчанова Л.Н., Старкова Е.Е. 2013. Трансформация состояния психического выгорания в личностные свойства как проявление профессиональной деформации представителей профессий помогающего типа. *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика*, 19, 3: 40-44.
- Никишина В.Б., Молчанова Л.Н. 2011. Состояния выгорания медицинских работников в контексте внутрипрофессиональной дифференциации. *Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского*, 24: 986-993.
- Никишина В.Б., Молчанова Л.Н., Недуруева Т.В. 2007. Состояние «выгорания»: детерминация, феноменология, генезис, измерение: монография. Курск, 381.
- Павлова Е.В. 2014. Исследование взаимосвязи эмоционального выгорания, посттравматического стрессового расстройства и социальной фрустрированности пожарных-спасателей. *Теория и практика общественного развития*, 2: 126-129.
- Профессионально-личностные деформации врачей: феноменология, детерминация, измерение. Никишина В.Б., Дроздов А.Г., Запесоцкая И.В., Молчанова Л.Н. 2010. Монография. Москва.
- Прохоров А.О. 2009. Смысловая регуляция психических состояний. М.: Институт психологии РАН, 352.
- Социальная психология / Под ред. А.Н. Сухова, А.А. Деркача. 2001. М., 256.
- Фоминова А.Н. 2012. Феномен жизнестойкости с точки зрения уровневых подходов к психике человека. [Электронный ресурс]. – Режим доступа http://www.lomonosovmsu.ru/archive/Lomonosov_2011/1453/27060_607b.pdf (дата обращения: 10.11.2015).
- Шаров А.С. 2000. Система ценностных ориентаций как психологический механизм регуляции жизнедеятельности человека. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 27 с.