

**САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК РЕСУРС ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ И
ПРЕОДОЛЕНИЯ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ
ОРГАНОВ**

Н.Е. Мазина

Аннотация. В статье рассматривается проблема предупреждения и преодоления синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) сотрудников правоохранительных органов. Приводятся результаты эмпирического исследования уровня проявления эмоционального выгорания. Саморегуляция рассматривается как один из универсальных ресурсов по предупреждению и коррекции эмоционального выгорания.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, сотрудники правоохранительных органов, саморегуляция, эмпирическое исследование.

**SELF-REGULATION AS A RESOURCE PREVENTION AND
OVERCOMING THE OF BURNOUT SYNDROME OF LAW
ENFORCEMENT BODIES OFFICERS**

N.Y. Mazina

Annotation. The article deals with the problem of preventing and overcoming the burnout syndrome (BS) of law enforcement bodies officers. The results of an empirical study of the level of manifestation of emotional burnout are presented. Self-regulation is considered as one of the universal resources for the prevention and correction of emotional burnout.

Keywords: burnout syndrome, of law enforcement bodies officers, Self-regulation, empirical study.

Чувство эмоциональной истощенности и усталости, депрессия, неудовлетворенность собой, потеря интереса и осторожности в работе, ощущение собственной некомпетентности в сочетании с профессиональным цинизмом – эти явления, для многих ставшие привычными, получили в психологической науке название «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ).

Понятие «эмоциональное выгорание» (burn-out) было введено в научный оборот американским психиатром Х. Фреденбергом (H.J. Freudenberger) в 1974 г., и по мнению ученого, представляет собой истощение вследствие резко завышенных требований к собственным ресурсам и силам (Freudenberger H.J, 1974). Всемирная организации здравоохранения (ВОЗ) рассматривает «синдром эмоционального выгорания» как физическое, эмоциональное или мотивационное истощение, характеризующееся нарушением продуктивности в работе, усталостью, бессонницей, повышенной подверженностью невротическим расстройствам и соматическим заболеваниям (Чутко Л.С, 2014). В научной литературе представлено несколько моделей СЭВ: однофакторная, двухфакторная, трехфакторная и четырехфакторная. Согласно исследованиям Н. Водопьяновой и Е. Старченковой, наиболее распространенной является трехфакторная модель СЭВ американских исследователей К. Маслач (С.Maslach) и С. Джексона (S. Jackson) (Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С., 2008). К. Маслач выделила три основные группы симптомов, сопровождающих СЭВ, а именно: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция профессиональных достижений. На поздних стадиях эмоционального выгорания возникает потеря смысла и радости жизни (витальная нестабильность), наступает ощущение подавленности, возбудимость и чувство безысходности, но при этом человек продолжает выполнять свои функциональные обязанности, как правило, на среднем уровне (Чутко Л.С, 2014). По мнению отечественных исследователей Анохина А.Н., Анохиной С.А., Булгаковой Г.Р., Каримовой Р.Х., синдром эмоционального выгорания нередко сопровождается «частичным или полным исключением эмоционального отклика на причину выгорания». Начальная стадия выгорания характеризуется снижением результативности, «что всячески скрывается или компенсируется, приводя к более серьезным нарушениям» (Анохин А.Н., Анохина С.А., Булгакова Г.Р., Каримова Р.Х., 2017). Реальность такова, что сотрудники ряда современных предприятий и учреждений, профессиональная деятельность которых имеет множество специфических особенностей и осложнена стрессогенными факторами, попадают в группу риска возникновения

СЭВ, а негативное влияние СЭВ на психологическое состояние работника и результаты его профессиональной деятельности делает эмоциональное выгорание важной социальной проблемой. Следовательно, несмотря на значительное число работ, посвященных изучению различных аспектов проявления синдрома эмоционального выгорания, исследование этого феномена и способов предупреждения и преодоления СЭВ на сегодняшний день остается актуальным и практически значимым.

Ряд отечественных ученых (Дарвиш О., Орел В., Молчанова Л., Кузнецова А., Кутузова Д., Тарабрина Н. и др.), исследуя проблему синдрома эмоционального выгорания, рассматривают её в контексте саморегуляции личности. Следует отметить работы О. Конопкина и В. Моросановой, представляющих психическую саморегуляцию как многоуровневую динамическую систему, особый психологический инструмент «переработки информации для инициации, поддержания, контроля и коррекции активности, направленной на осознанное выдвижение и достижение субъектных целей» (Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., 2015). В. Моросанова в своих исследованиях рассматривает осознанную саморегуляцию как универсальный психологический ресурс (Моросанова В.И., 2014). В работах Л. Молчановой, А. Кузнецовой делается акцент на том, что недостаточная сформированность осознанной саморегуляции структурно обуславливает проявления синдрома эмоционального выгорания (Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А., 2016).

К категории специалистов, подверженных риску развития СЭВ, относятся представители социономических профессий, в том числе и сотрудники правоохранительных органов, профессиональную деятельность которых можно отнести к разряду стрессогенных, требующих больших резервов самообладания и навыков саморегуляции.

На первом этапе разведывательного эмпирического исследования, проведенном в феврале – апреле 2018 на базе кафедры юридической психологии и педагогики ГОУ ВПО «Донбасская юридическая академия», мы использовали опросник МВІ (англ. Maslach Burnout Inventory, авторы К. Маслач и С. Джексон, адаптация

Н.Е. Водопьяновой, бланк для сотрудников правоохранительных органов) с последующим определением интегрального индекса синдрома эмоционального выгорания на основе математической модели, разработанной в НИПНИ им. Бехтерева (2007 г.). Для обработки и анализа эмпирических данных, полученных в ходе исследования, использовались методы описательной и сравнительной статистики. Общий объем выборки участников исследования составил 56 сотрудников правоохранительных органов Донецкой Народной Республики мужского и женского пола, в возрасте от 25 до 44 лет, со стажем профессиональной деятельности от 1 года до 17 лет.

Согласно полученным результатам исследования, низкие значения интегрального индекса СЭВ были обнаружены у 19 респондентов (33,9 %), а средние у 26 (46,4 %) респондентов. Сформировавшийся синдром эмоционального выгорания выявлен у 11 (19,6 %) сотрудников правоохранительных органов ДНР. Результаты исследования показали, что у 22 (39,2 %) опрошенных проявляется высокий уровень эмоционального истощения в сочетании с высоким уровнем деперсонализации. Редукция профессиональных достижений наблюдается у 17 (30,3 %) респондентов.

В ходе нарративного интервью нами были выявлены факторы, детерминирующие возникновения синдрома эмоционального выгорания, а именно: несоответствие ожиданий и реальности, жестокость и авторитарность руководителя, отсутствие перспектив карьерного и профессионального роста, уровень заработной платы, необходимость совмещения должностей без оплаты, ощущение зависимости, рассогласование значимых ценностей с ценностями деятельности, отсутствие ощутимых результатов труда, высокое эмоциональное напряжение, высокая интенсивность труда и низкая результативность, необходимость принимать самостоятельные решения в ситуациях с повышенной ответственностью. Также респонденты особо выделили ситуацию социальной неопределенности и политической непризнанности, отсутствие уверенности в завтрашнем дне и продолжающиеся боевые действия.

Понимая осознанную саморегуляцию как процесс реализации основных регуляторных процессов, позволяющих человеку

координировать свои психологические ресурсы для выдвижения и достижения целей активности, (Моросанова В.И., 2010), следует отметить, что овладение приемами осознанной саморегуляции поможет человеку преодолеть последствия профессионального стресса, в т.ч. купировать проявление симптомов эмоционального выгорания. Проявления синдрома эмоционального выгорания у сотрудников правоохранительных органов указывают на необходимость формирования навыков предупреждения, а в случае необходимости и преодоления первых признаков эмоционального выгорания самостоятельно или используя внешнюю психологическую помощь. Результаты интервью позволили сделать предположение, что у большинства респондентов не сформирована полноценная структура осознанной саморегуляции, а её мотивационные детерминанты не развиты. (Для преодоления последствий профессионального стресса 43 (76,7 %) респондента используют алкоголь, расслабляясь в кругу друзей или родственников, 6 (10,7 %) отдают предпочтение любимому делу (хобби), проводят время в кругу семьи, 5 (8,9 %) опрошенных предпочитают занятия спортом, 2 (3,57 %) респондента сделали акцент на занятиях йогой и медитациях).

Обобщая вышеизложенное, отметим, что в напряженных, экстремальных или критических условиях, необходимость осознанной саморегуляции существенно возрастает, ведь именно ее механизмы позволяют раскрыть и мобилизовать внутренние резервы для обеспечения психологической устойчивости в профессиональной деятельности и преодоления проявлений эмоционального выгорания. Также недостаточная сформированность осознанной саморегуляции повышает риск возникновения СЭВ у сотрудников правоохранительных органов. Видится целесообразным провести второй этап эмпирического исследования для данной группы респондентов с целью выявления взаимосвязи саморегуляции и состояния эмоционального выгорания с использованием с использованием опросника «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ, 1988) В.И. Моросановой.

Участникам исследования с высокими и средними показателями значения интегрального индекса СЭВ было рекомендовано прохождение индивидуальных психологических консультаций на базе

Центра психологического сопровождения ДЮА.

Библиографический список

1. Анохин А.Н., Анохина С.А., Булгакова Г.Р., Каримова Р.Х. Отражение синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности педагога // ЦИТИСЭ №4 (13), 2017 [Электронный ресурс]. URL: <http://ma123.ru/wpcontent/uploads/2017/12/Анохин.pdf> (дата обращения: 12.06.2018)
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2008. 358 с.
3. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н. Диагностика саморегуляции человека. М.: Когито-Центр, 2015. 304 с.
4. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2010. № 1. С. 36 – 45 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualnye-osobennosti-osoznannoy-samoregulyatsii-proizvolnoy-aktivnosti-cheloveka> (дата обращения: 13.06.2018).
5. Моросанова В.И. Осознанная саморегуляция как психологический ресурс достижения учебных и профессиональных целей // Теоретическая и экспериментальная психология. 2014. Т. 7. № 4. С. 62 – 74.
6. Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А. Саморегуляция состояния психического выгорания пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России // Медицинская психология в России: электронный научный журнал. 2016. № 2 (37) [Электронный ресурс]. URL: <http://mpgj.ru> (дата обращения: 10.06.2018).
7. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. 2-е изд. М.: МЕДпресс-информ, 2014. 256 с.
8. Freudenberger H.J. Staff-burn-out // J. Soc. Issues. 1974. Vol. 30. P. 159 – 166. URL: <https://spssi.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x> (дата обращения: 13.06.2018).