

Использование непродуктивных способов стрессосовладающего поведения, приводит к эмоциональному выгоранию. Для того, чтобы исправить сложившееся положение, необходимо психологическое сопровождение субъекта деятельности на пути его профессионализации. Например, на этапе профессионального обучения необходимо формировать реалистические ожидания от будущей профессиональной деятельности. На этапе профессиональной адаптации медицинские работники должны получать знания о психологическом стрессе и способах совладания с ним, о признаках и последствиях неконструктивного копинг-поведения. Для лиц с высоким уровнем выгорания необходимо использовать более глубинные личностно ориентированные методы психологической помощи.

Необходимо включить психологическое сопровождение работников здравоохранения на всех этапах профессионализации, а также обучение их адаптивным копинг-стратегиям.

Список использованных источников

1 Винокур, В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников / В.А. Винокур // Вестник МАПО. – 2002. – № 2. – С. 4–8.

2 Скугаревская, М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.

3 Старченкова, Е.С. Роль конструктивного совладающего поведения в развитии синдрома выгорания / Е.С. Старченкова // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. – Курск, 2008. – 336 с.

4 Васильева, И.А. Синдром эмоционального выгорания в контексте преобладающей копинг-стратегии и выраженности алекситимии на примере онкологического центра «Надежда» / И.А. Васильева, М.С. Хамаза, Н.З. Кайгородова // Вестник факультета психологии и педагогики. – 2016. – № 1. – С. 5–9.

УДК 159.944.4:616.89-008.48-057.86:614.84

М. С. Чуешков

Научный руководитель: А. Н. Певнева, канд. психол. наук
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ

Статья посвящена исследованию проблемы стрессоустойчивости и ее взаимосвязи с эмоциональным выгоранием пожарных-спасателей. Проводится анализ результатов исследования стрессоустойчивости, которая способствует пожарным-спасателям эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени в

чрезвычайных ситуациях. Анализируются данные их эмоционального выгорания и их корреляция с стрессоустойчивостью.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, пожарные-спасатели, эмоциональное выгорание.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня стрессоустойчивости и своевременного выявления синдрома эмоционального выгорания с последующей психологической коррекцией, что позволит обеспечить дальнейшее развитие личности в сфере профессиональной деятельности. Практическая значимость проблемы стрессоустойчивости и эмоционального выгорания личности обусловлена тем, что в зону чрезвычайной ситуации первыми, после людей, попавших в чрезвычайную ситуацию, прибывают пожарные-спасатели. В связи с этим особую актуальность приобретает проблема научного поиска эффективных способов повышения устойчивости личности пожарных-спасателей к деструктивному влиянию стресс-факторов, возникающих в профессиональной деятельности, вследствие повышения уровня стрессоустойчивости, снизится риск возникновения у них синдрома эмоционального выгорания.

Цель исследования заключалась в эмпирическом выявлении взаимосвязи эмоционального выгорания и стрессоустойчивости пожарных-спасателей. Объект исследования: стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание личности. Предмет: взаимосвязь эмоционального выгорания и стрессоустойчивости пожарных-спасателей. В качестве респондентов выступили 36 пожарных-спасателей, Гомельской области, мужчины, со стажем работы более пяти лет, в возрасте от 25 до 37 лет. В качестве психодиагностического инструментария выступили методика В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания», «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона.

Методика В.В. Бойко [1] позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе и дает подробную картину эмоционального выгорания.

Анализ данных, полученных по тесту «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, показал, что у 36 % сотрудников сформированы отдельные фазы выгорания. Фаза резистенции занимает лидирующее положение (24 %) по сформированности симптомокомплексов. На втором месте находится фаза истощения, отметим, что 8 % опрошенных находятся в стадии формирования данной фазы. Наименьшие показатели выраженности у пожарных-спасателей имеет фаза «напряжения» (4 %). Результаты представлены в таблице 1. Исходя из результатов исследования можно отметить, что у пожарных-спасателей сформированы отдельные фазы эмоционального выгорания. Фаза резистенции занимает лидирующее положение ($m=52$) по сформированности симптомокомплексов. В этой фазе на первом месте неадекватное избирательное реагирование ($m=22,5$), на

втором редуция профессиональных обязанностей ($m=14$), на третьем эмоционально нравственная дезориентация ($m=10,5$). Фаза истощение занимает второе место ($m=48,5$) по выраженности среди спасателей-пожарных, является завершающей стадией эмоционального выгорания, эмоциональный дефицит ($m=20$) оказался основным симптомом фазы истощения спасателей-пожарных, эмоциональный дефицит ($m=10$) и личностная отстраненность ($m=10$) занимают равную позицию, психосоматические и психовегетативные нарушения ($m=7$) занимают последнюю позицию. Фаза напряжения ($m=33,5$), имеет наименьший показатель выраженности среди спасателей-пожарных, но является «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания. Основным ее симптомом у пожарных-спасателей является тревога и депрессия ($m=12,5$), симптом «загнанность в клетку» ($m=11$), а переживание психотравмирующих обстоятельств ($m=8,5$). Неудовлетворенность собой ($m=7$) на последнем в фазе напряжения.

Таблица 1 – Показатели распределения данных по тесту «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко

Шкалы	m	Размах распределения	
		min	max
Напряжение	33,5	31	61
1. Переживание психотравмирующих обстоятельств	8,5	2,0	20
2. Неудовлетворенность собой	7,0	5,0	11
3. Загнанность в клетку	11,0	2,0	18
4. Тревога и депрессия	12,5	10	13
Резистенция	52,0	34	63
1. Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование	22,5	10	25
2. Эмоционально-нравственная дезориентация	10,5	5,0	15
3. Расширение сферы экономии эмоций	3,5	2,0	10
4. Редуция профессиональных обязанностей	14,0	10	23
Истощение	48,5	35	62
1. Эмоциональный дефицит	20,0	12	27
2. Эмоциональная отстраненность	10,0	6,0	20
3. Личностная отстраненность (деперсонализация)	10,0	5,0	13
4. Психосоматические и психовегетативные нарушения	7,0	5,0	12

Стрессоустойчивость позволяет более эффективно справляться со стрессом, уверенно и хладнокровно применять усвоенные навыки, принимать адекватные решения в обстановке дефицита времени. На основе интерпретации данных полученных по тесту самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена Г. Виллиансона), можно выделить пять групп испытуемых: отличный уровень стрессоустойчивости 1 человек или (2,8 %); хороший уровень – 8 человек или (22,2 %);

удовлетворительный – 14 человек или (38,9 %); плохой – 11 человек или (30,6 %); очень плохой – 3 человека или (8,3 %) - уровень стрессоустойчивости. При этом 61,1 % респондентов имеет хороший или несколько заниженный уровень стрессоустойчивости. Можно предположить, что 25 % испытуемых имеют высокий уровень стрессоустойчивости, у них практически нет риска дезадаптации в стрессе, 39,9 % пожарных-спасателей обладают средними показателями, следовательно, у них выше риск дезадаптации в условиях стресса, 38,9 % – обладают нервно-психической неустойчивостью, у них высокий риск дезадаптации в стрессе

Описательная статистика данных исследования стрессоустойчивости представлены в таблице 2. Наиболее высокий показатель уровня стрессоустойчивости имеют пожарные-спасатели по шкале «Отлично» (6), самый низкий по шкале «очень плохой» (35).

Таблица 2 – Показатели распределения данных по уровню теста самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена Г. Виллиансона)

Уровень	Среднее (m)	Размах распределения	
		max	min
Отлично	6	6	6
Хорошо	11,5	14	9
Удовлетворительно	19,6	24	15
Плохо	30	34	24
Очень плохо	35	35	35

Стресс тесно связан с эмоциональными реакциями человека и оказывает сильное влияние на синдром эмоционального выгорания, отмечает в своих исследованиях В.В. Бойко. Он развивается поэтапно и каждому этапу характерны определенные признаки, которые вызываются определенными факторами. Возможность противостояния стрессогенным факторам в большой мере зависит от стрессоустойчивости личности (адаптационных возможностей его организма и психики) и эмоциональной устойчивости (как способность самоконтроля и адекватного реагирования на стресс) [1].

Анализ результатов взаимосвязи стрессоустойчивости и эмоционального выгорания спасателей пожарных представлен в таблице 3.

Таблица 3 – Взаимосвязь стрессоустойчивости и эмоционального выгорания спасателей-пожарных

Эмоциональное выгорание	Стрессоустойчивость				
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо	Очень плохо
Напряжение	0,41	0,45	0,51	0,42	0,33
Резистенция	0,32	0,42	0,47	0,40	0,38
Истощение	0,30	0,40	0,48	0,55	0,62

Исследование взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и уровня эмоционального выгорания спасателей-пожарных: обнаружена средняя взаимосвязь фазы напряжения и отличного уровня стрессоустойчивости ($r = 0,41$ при $p \leq 0,01$), слабо выражена связь между отличным уровнем стрессоустойчивости и фазой истощения ($r = 0,30$ при $p \leq 0,01$) и отличным уровнем стрессоустойчивости и фазой резистенции ($r = 0,32$ при $p \leq 0,01$). Между удовлетворительным уровнем стрессоустойчивости и фазой напряжения сильная зависимость ($r = 0,51$ при $p \leq 0,01$), так же выявлена средняя зависимость удовлетворительного уровня и фазой истощения ($r = 0,48$ при $p \leq 0,01$) и средняя зависимость выявлена между удовлетворительным уровнем и фазой резистенции ($r = 0,47$ при $p \leq 0,01$).

На основании представленных данных обнаружено, что выраженность положительно взаимосвязанных показателей уровня стрессоустойчивости и фазой эмоционального выгорания на значимом уровне. Мы выявили сильную взаимосвязь фазы истощения и очень плохим уровнем стрессоустойчивости ($r = 0,62$ при $p \leq 0,01$), что может говорить о непосредственной зависимости стрессоустойчивости и эмоционального выгорания. Слабо выражена связь между очень плохим уровнем стрессоустойчивости и фазой напряжения ($r = 0,33$ при $p \leq 0,01$) и также слабо выражена зависимость между очень плохим уровнем стрессоустойчивости и фазой резистенции ($r = 0,38$ при $p \leq 0,01$), что может свидетельствовать о незначительной связи между величинами.

Профессиональное выгорание пожарных-спасателей вызвано рядом особенностей экстремальных профессий, таких как деятельность в постоянных условиях нервно-психической напряженности и опасной для здоровья среде, повышенная ответственность за жизнь людей, ограниченность времени, отрицательные психоэмоциональными воздействия, условиями, требующие постоянной интенсивности и концентрации внимания, и является неизбежной реакцией организма на работу в условиях постоянного стресса [2]. В свою очередь пожарные-спасатели показали достаточно высокий уровень сформированности симптомов эмоционального выгорания, при этом более выраженными можно считать показатели фазы резистенции и фазы истощение.

Таким образом, выраженность положительно взаимосвязанных показателей уровня стрессоустойчивости и фазы эмоционального выгорания находится на значимом уровне. У пожарных-спасателей с плохим и очень плохим уровнем стрессоустойчивости есть непосредственная взаимосвязь стрессоустойчивости с фазой эмоционального выгорания. Выявлена незначительная взаимосвязь, отличного уровня стрессоустойчивости и эмоционального выгорания. При любой выраженности эмоционального выгорания, может быть, как отличный, так и удовлетворительный уровень стрессоустойчивости, что требует дополнительных исследований. Эмоциональное выгорание пожарных-спасателей вызвано рядом особенностей профессиональной деятельности в постоянных условиях психической напряженности и опасной для здоровья среде, повышенная

ответственность за жизнь людей, ограниченность времени, отрицательные психоэмоциональными воздействия, условиями, требующие постоянной интенсивности и концентрации внимания, и является неизбежной реакцией организма на работу в условиях постоянного стресса.

Список использованных источников

- 1 Бойко, В.В. Психоэнергетика / В.В.Бойко, – СПб.: Питер, 2008. – 416 с.
- 2 Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Ю.В. Щербатых – 2-е изд., перераб. СПб.: Питер, 2012. – 256с.

УДК 159.928.234:796.011.3

В. С. Чуешкова

Научный руководитель: Е. А. Лупекина, канд. психол. наук, доцент
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ КАК КОМПОНЕНТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В докладе определены понятия психологической подготовки и эмоционального интеллекта в спортивной деятельности. Прослежено влияние эмоциональных состояний спортсменов на успешность состязаний. Отмечена взаимосвязь эмоционального отношения к явлениям действительности с выполняемой деятельностью спортсмена.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, спортивная деятельность, психологическая подготовка, эмоциональные состояния.

В основе развития спортивной психологии лежит постоянно усиливающийся интерес к природе человеческого бытия, условиям его формирования и развития в человеческом обществе, особенностям взаимодействия с другими людьми. Спортивная деятельность представляет собой один из немногих путей, где человек может проявить свое совершенство, используя физические возможности для достижения определенных результатов.

Психологическая подготовка включает в себя использование научных достижений психологии, а также реализацию ее методов и средств для повышения эффективности спортивной деятельности.

Состояние психологической подготовленности спортсменов играет особую роль, являясь решающим фактором в соревнованиях. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением, неуверенный в своих силах, не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Подготовка спортсменов осуществляется по различным направлениям, но порой