

УДК 159.9

*Прохода Д.І., студентка соціально-психологічного факультету
НУЦЗУ, e-mail stayincognito@yandex.ru*

*Сергієнко Н.П., к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології
діяльності в особливих умовах НУЦЗУ, e-mail Sergienko@nuczu.edu.ua*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ

У статті представлений аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції як засоба профілактики емоційного вигорання працівників ДСНС в сучасних наукових дослідженнях. Проведено дослідження по вивченню особливостей саморегуляції, емоційного вигорання.

Ключові слова. Саморегуляція, емоційне вигорання, профілактика, ДСНС України.

*Сергієнко Н.П., к. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в
особенных условиях НУЦЗУ, e-mail Sergienko@nuczu.edu.ua*

*Прохода Д.І., студентка соціально-психологічного факультету НУЦЗУ, e-mail
stayincognito@yandex.ru*

САМОРЕГУЛЯЦІЯ КАК СПОСОБ ПРОФИЛАКТИКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СОТРУДНИКОВ ГСЧС УКРАИНЫ

В статье представлен анализ теоретических подходов к проблеме саморегуляции как способа профилактики эмоционального выгорания сотрудников ГСЧС в современных научных исследованиях. Проведено исследование по изучению теоретических особенностей саморегуляции, эмоционального выгорания.

Ключевые слова. Саморегуляция, эмоциональное выгорание, профилактика, ГСЧС Украины.

*Sergienko N.P., k. psychol. Sciences, associate Professor of psychology of activities in
special conditions of nuczu, e-mail Sergienko@nuczu.edu.ua*

*Prokhoda D.I., student of social-psychological faculty NUCDU, e-mail
stayincognito@yandex.ru*

SELF-REGULATION AS A METHOD OF PREVENTION OF BURNOUT OF STAFF EMPLOYEES OF UKRAINE

The article presents an analysis of the theoretical approaches to the problem of self-regulation as a way of preventing burnout GSCHS employees in modern scientific research. A theoretical study on the characteristics of self-control, emotional burnout .

Keywords. Self-control, emotional burnout, prevention, staff employers of Ukraine

Постановка проблеми. Дослідження емоційного вигорання працівників ДСНС на сьогоднішній день є досить гострою проблемою. Це визначається потребою науки і практики в пізнанні індивідуальних чинників і особливостей травмуючої дії емоційного вигорання на психіку. Також актуальність цього питання можна пояснити відсутністю системи психологічних технологій запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання.

«Синдром вигорання» - складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження [2]. «Синдром вигорання» виражається в депресивному стані, почутті втоми і спустошеності, нестачі енергії, втрати здібності бачити позитивні результати своєї праці і т.д.

Термін «burnout» («емоційне вигорання») був запропонований американським психіатром Фрейденбергом в 1974 р. Інколи його перекладають як «емоційне згорання» або «професійне вигорання». Проблема професійного вигорання, що виникає в процесі виконання професійної діяльності, при всій різноманітності робіт зарубіжних (Е. Аронсон, С. Джексон, М. Лейтер, К. Маслач, А. Пайнес, К. Чернісс, А. Широм та ін.), а в останні роки і вітчизняних дослідників (М.В. Агапова, Н.Є. Водоп'янова, Н.В. Мальцева, В.Є. Орел, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк та ін.) залишається сьогодні відкритою і вельми актуальною як для теоретичного, так і для емпіричного вивчення. Проблематика емоційного вигорання людини в різних професіях протягом довгих років привертає увагу психологів. Існує ряд професій, в яких людина починає відчувати почуття внутрішньої емоційної спустошеності внаслідок впливу різноманітних негативних чинників.

Праця працівників пожежних частин ДСНС України відноситься до видів професійної діяльності, характерною особливістю якої є постійне зіткнення з небезпекою. Надзвичайні ситуації, які є невід'ємною частиною професійного досвіду фахівців ДСНС України, створюють умови діяльності

пов'язані з загрозою для їхнього життя, фізичного і психічного здоров'я, а також із загрозою життю, здоров'ю та добробуту оточуючих, з великою кількістю людських жертв і значними матеріальними втратами. Одним з найефективніших засобів профілактики розвитку синдрому емоційного вигорання вважають саморегуляцію, без активного і свідомого включення самого фахівця неможливо успішно подолати цю проблему. Саморегуляція - це управління своїм психоемоційним станом, яке досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Прийоми саморегуляції можна застосовувати в будь-яких ситуаціях.

Мета роботи – теоретичний аналіз саморегуляції як профілактичного засобу емоційного вигорання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У вітчизняній науці проблема вигорання стала детально вивчатися з 1980х років. Сам термін був введений Форманюком. Синдром вигорання більшою мірою вважали проблемою психології праці. Потрібно відзначити, що поняття багато в чому базується на уявленнях про вигорання, що існують в зарубіжній психології, а у книгах синдром вигорання уживається як синонім професійного стресу. Але такий підхід не зовсім правомірний, і синдром вигорання є самостійним поняттям, чим і відрізняється від поняття стресу.

Для вітчизняної психології є характерним розгляд синдрому «вигорання» в контексті професіоналізації, особливо в дослідженнях вигорання вчителів. Н. В. Мальцева визначає його так: «Синдромом психічного вигорання є складна структурно-динамічна освіта, яка формується в процесі педагогічної діяльності і є негативним ефектом професіоналізації» [1].

Відомий учений В.В. Бойко розуміє під синдромом психічного вигорання «вироблений особою механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на надлишкову психотравмуючу дію» [2]. Завдяки дослідженням цієї проблеми сьогодні нам

відомо, що синдром емоційного вигорання - це реакція організму, що виникає унаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності.

Також за останній час визначилися різні теоретичні підходи у вирішенні однієї з центральних проблем науки - проблеми саморегуляції людини. Вивчення сучасних підходів показало, що різними авторами описується більш ніж 50 видів регуляції діяльності. Разом з цим різноманіттям підходів має місце широкий діапазон відмінностей смислового розуміння понять «саморегуляція», одні і ті ж поняття описують різні за своєю природою процеси. Різні вчені дають різні визначення поняттю "саморегуляція".

Наприклад, К.О. Абульханова-Славська бачить саморегуляцію, як основний методологічний принцип дослідження діяльності людини. Вона пише, що саморегуляція - це принцип зв'язку різних психічних функцій. Також поняття «саморегуляція» розглядається в співвіднесенні з поняттям «самоврядування». Самоврядування розуміється як здатність особистості прогнозувати майбутні результати, ставити перед собою далекі цілі, самостійно планувати свої вчинки і дії, висувати критерії оцінки якості, отримувати необхідну інформацію про процес управління і вносити в нього зміни [1].

В.П. Бояринцев визначає: саморегуляція - це інтегральна, стійка, наскрізна характеристика індивідуальності, характер прояви якої визначається сукупністю взаємопов'язаних і взаємообумовлених внутрішніх властивостей людини і зовнішніх детермінант діяльності. У психологічній літературі є і інші визначення поняття саморегуляції. Наприклад, А.І. Крупнов визначає саморегуляцію, як інтегральну характеристику індивідуальності, яка перетинає ті чи інші психологічні характеристики індивідуальності, вбирає в себе все нові якості і кількісні характеристики, наповнюючись кожного разу специфічним змістом [4].

Отже ми можемо сказати, що в науковій літературі існують різні визначення саморегуляції та емоційного вигорання, що ускладнює дослідження даного процесу.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність рятувальників служби ДСНС пов'язана зі значним нервово-психічним напруженням, відповідальністю за людей і збереження матеріальних цінностей, з необхідністю прийняття рішення в умовах дефіциту часу. Крім того, їх діяльність протікає в несприятливих умовах, так як іноді основне навантаження припадає на нічний час доби. Періодичні цілодобові чергування є причиною порушення нормального режиму сну, що сприяє розвитку патологічних процесів. Ці обставини сприяють не тільки розвитку втоми, негативних функціональних станів, але і можуть бути причиною захворювань і травматизму. Профілактика професійного вигорання фахівця – це багаторівневий процес, в який включені не тільки медики, психологи, керівники підрозділів, а й колективи, підрозділи ДСНС, професійне співтовариство. Необхідно підкреслити, що без активного і свідомого включення в систему профілактики самого фахівця неможливо домогтися успіху в цьому напрямку. Перш за все тому, що сам фахівець повинен стати суб'єктом власної діяльності. Іншими словами, фахівець є не пасивним споживачем, а активним учасником системи профілактики професійного вигорання. Саморегуляція забезпечує рятувальникам ефективну взаємодію з навколишнім середовищем, адаптацію в умовах, що змінюються, самовдосконалення і самореалізацію.

З метою проектування сфери саморегуляції важливо виділити три рівня її розвитку, бо кожному індивіду властивий конкретний певний рівень [3]:

1. Низький рівень: індивід підлаштовується під обставини та групові стосунки, не усвідомлює життєвих перспектив, не проявляє самокритичності, принциповості, вимогливості до себе; його діяльність носить не обов'язковий характер

2. Середній рівень: в поведінці і діяльності суб'єкта непослідовно проявляються якості і ознаки високого рівня; самостійне поведінку чергується з несвідомим або свідомим пристосуванням до оточуючих; час від часу робляться спроби налагодити своє життя і діяльність.

3. Високий рівень: індивід переважно сам організовує своє життя і діяльність, керується своїми цілями, наміченими перспективами, незалежний в судженнях і вчинках, орієнтується у складній для нього обстановці, сам вишукує шляхи і способи подолання труднощів, займається самовихованням.

Наявність високорозвиненої сфери саморегуляції є однією з найважливіших характеристик професійної компетентності осіб, які працюють в допомагаючих професіях. Вважають, що рятувальник повинен сам здійснювати свій емоційний розвиток, щоб самозберегтися і не деградувати, як особистість. Одне з найважливіших умов збереження емоційної рівноваги працівника служби ДСНС - це постійна робота над собою.

Перш ніж приступити до роботи, молодий фахівець повинен визначити рівень готовності регулювати свій психофізичний стан і оволодіти прийомами і способами саморегуляції, проте у спеціально спрямованих ВНЗ цей аспект підготовки рятувальників майже не передбачається.

Переходячи до опису методів саморегуляції, використання яких бажано після попередньої роботи з психологом, відзначимо, що ці методи включають в тій чи іншій мірі прийоми управління диханням, увагою, уявою, м'язовим тонусом скелетних м'язів. Ефективність цих методів набагато вища, ніж простих прийомів, які спрямовані, перш за все, на ситуативне зняття наслідків стресу. Добре відомо, що глибина наслідків стресу залежить не тільки від самого стресового впливу, але від сенсу, який ми надаємо цій події і від функціональних резервів. Складні методи саморегуляції вирішують не тільки ситуативне завдання з корекції актуального психічного стану, а й змінюють систему відносин в набагато ширшому контексті, служать відновленню функціональних резервів.

В результаті саморегуляції можуть виникати три основних ефекти [4]:

- Ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- Ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
- Ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Серед прийомів психологічної саморегуляції можна виділити дві групи. Перша пов'язана зі зміною емоційного реагування на стресову ситуацію. До цього підходу відносяться прийоми, спрямовані на:

- 1) зміну тону м'язів і управління диханням;
- 2) управління увагою;
- 3) активне включення уявлень і чуттєвих образів.

До другої групи належать прийоми, які змінюють суб'єктивну значимість ситуації або особливості сприйняття ситуації, а саме використання програмування і регулюючої функції слова і образів [3].

Дихання - не тільки найважливіша функція організму, але і ефективний засіб впливу на тонус м'язів і центри мозку. Повільне і глибоке дихання знижує збудливість нервових центрів і сприяє м'язовому розслабленню. Часте дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму. Уміння управляти тонусом скелетних м'язів дозволяє більш ефективно відновлювати сили в будь-яких умовах, знімати м'язові затиски, що виникли в процесі професійної діяльності.

Скелетні м'язи є одним з найсильніших джерел стимуляції мозку. Довільна напруга м'язів сприяє підвищенню та підтримці психічної активності, гальмуванню небажаних реакцій на діючий або очікуваний стимул. Для зняття неактуальною або надмірної психічної активності необхідно м'язове розслаблення (релаксація). Відчуваючи негативні впливи, організм максимально мобілізується для інтенсивної м'язової роботи.

Також до прийомів і засобів саморегуляції відносять[4]:

- Методи, засновані на вольовому регулюванні станів, дій і вчинків суб'єкта;
- Ігрові методи;
- Фізичне навантаження, спортивні ігри, вправи і т. д.

Всі ці способи спрямовані на усунення деструктивних станів працівника. Перша група способів представлена способами саморегуляції, в основі дії яких лежить вольове регулювання за допомогою слова, діалога з собою. У

практиці найбільш часто використовуються: метод створення необхідної доцільної установки, самопереконання, самонавіювання, відключення, перемикання, відволікання, самонаказ, самоаналіз, мовна розрядка; прийоми логіки: міркування, раціоналізація.

Установка - це готовність до певної активності при наявності відповідної потреби до даної дії. Самопереконання - це інтелектуальна дія за допомогою якої здійснюється зниження рівня тривоги, емоційної напруженості і інших негативно діючих на особистість станів. Самонавіювання - це процес навіювання, адресований самому собі здійснюваний шляхом багаторазового повторення певної словесної формули. Самонавіювання ефективно використовувати після перемикання, відключення, відволікання.

Відключення, відволікання і перемикання - це способи вольової регуляції емоційних станів, їх сутність полягає в знятті негативних емоцій по засобом спрямування свідомості на іншу, свідомо обрану діяльність. Відключення передбачає повне блокування в свідомості дратівного образу, риси характеру, особливості поведінки. Цей прийом тісно пов'язаний з розосередженням - хаотичним розгляданням навколишніх предметів, без зупинки на будь-якому з них. Перемикання полягає в переході на діяльність, що викликає позитивні емоції і забираючи негативно діючу енергію (спів, ходьба, слухання музики, господарсько-побутова діяльність і т. д.) Відволікання - це уявне перенесення в ситуацію затишку, комфорту тобто в ту обстановку або діяльність, в якій людина себе почуває спокійно і захищено. Застосування всіх цих прийомів дозволяє уникнути афективних проявів, знайти правильний вихід з ситуації, що склалася. Самоаналіз - це самостійне застосування логічних прийомів розкладання і з'єднання, за допомогою яких особистість розглядає себе, як об'єкт самовивчення, при цьому відбувається обстеження і оцінка особистості та діяльності в цілому, і відповідних компонентів.

До другої групи відносять ігрові способи саморегуляції. Ігровий метод саморегуляції найбільш ефективний для людей, що характеризуються

боязкістю, непевністю в собі, скутістю, тривожністю. Прийнята рольова позиція у штучно створеній проблемній ситуації дозволяє долати особистісні комплекси і поступово здобувати відсутні професійні і особистісні якості. Найчастіше таким способом працівники ДСНС навчаються на тренінгах.

До третьої групи належать способи, пов'язані з фізичним навантаженням. Багаторічними медичними та психологічними дослідженнями доведено, що найбільш ефективним оперативним способом виходу з критичної ситуації є негайне фізичне навантаження, фізичні вправи, спортивні ігри, фізична праця. Фізичне навантаження направляє надлишкову негативну енергію в безпечне для організму русло. В умовах активного фізичного навантаження мобілізуються сили організму, його внутрішні резерви, що дозволяє відносно безболісно впоратися з виниклими негативними обставинами.

Так само виділяється ще одна група способів саморегуляції. До неї відносять способи регуляції зовнішніх проявів, тобто жестів, міміки, мови, рухів, дихання. Ця група теж містить широкий спектр прийомів і способів регулювання.

Запорукою успіху реалізації всіх прийомів і способів саморегуляції є свідомість і активність оволодіння ними, впевненість в ефективності застосовуваних способів, готовність до постійного самовдосконалення і самоконтролю.

Висновки. Аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання дозволяє зробити висновок, що емоційне вигорання це специфічний синдром, який розвивається у людини в процесі її професійної діяльності і виражається в стані емоційного і фізичного виснаження. Будь-яка професія ініціює утворення професійних деструкцій особистості. Особливо сильно феномен «вигорання» проявляється у представників «допомагаючих» професій. За даними досліджень до категорії працівників, схильних до ризику розвитку «емоційного вигорання», відносяться і працівники ДСНС. Особливості роботи в сфері ДСНС самі по собі є умовами розвитку

негативних симптомів, що призводять до формування синдрому вигорання в цілому.

Під психічним саморегулюванням розуміється свідомий вплив людини на властиві йому психічні явища (процеси, стани, властивості), виконувану їм діяльність, власну поведінку з метою підтримки (збереження) або зміни характеру їх протікання.

Професія рятувальника пов'язана з дією сильних стресогенних чинників. Невизначеність, постійне очікування небезпеки, необхідність безперервного логічного і психологічного аналізу мінливої обстановки, напружена робота уваги, зіткнення з людським горем мають потужний і неоднозначний вплив на психіку людини, вимагають мобілізації всіх його фізичних і психічних можливостей для ефективного вирішення поставлених завдань. Тому володіння прийомом профілактики професійного вигорання - саморегуляцією в структурі професійної діяльності працівників ДСНС є важливим чинником збереження професійного здоров'я і професійного довголіття.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Мысль, 1991. - 299 с.
2. Мальцева Н. В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы / Н. В. Мальцева. - М. : Дисс. ...канд.психол. наук, 2005. - 190 с.
3. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук. - СПб.: Сентябрь, 2001. - 259 с.
4. Молчанова Л.Н., Кузнецова А.А. Саморегуляция состояния психического выгорания пожарных Государственной противопожарной службы МЧС России // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. - 2016. - N 2(37) [Электронный ресурс]. - URL: <http://mprj.ru>

Analysis of the psychological literature on emotional burnout leads to the conclusion that emotional burnout - specific syndrome that occurs in humans during their`s professional activity. It express in a state of emotional and physical exhaustion. Professional burnout is unavoidable. The problem lies in its prevention and overcoming technology.

Any profession initiates the formation of professional destruction of personality. Especially strong phenomenon of "burnout" appears in the representatives of the "helping" professions. According to research staff employees belong to the category of workers at risk of "emotional burnout". Features of work of staff employees deal with negative symptoms, leading to the formation of burnout syndrome in general.

Self-regulation is a conscious human impacts on the inherent mental phenomena (processes, states, properties), performed their activities, their own behavior in order to maintain (store) or change the nature of their occurrence.

Job of rescuers associated with strong stress factors. Uncertainty, constant expectation of danger, need for continuous logical and psychological analysis of the changing environment, hard work account clashes with human grief have powerful and ambiguous effects on the human psyche, require the mobilization of all his physical and mental capacity to effectively address the problems. That's why possession of prevention methods of burnout - self-regulation in the structure staff employees has an important role in preserving the occupational health and professional longevity.