

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ И ЕГО СВЯЗЬ С НЕВРОТИЧЕСКОЙ ДЕПРЕССИЕЙ У СОТРУДНИКОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ ПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ

EMOTIONAL BURNOUT AND ITS CONNECTION WITH NEUROTIC DEPRESSION IN EMPLOYEES OF THE FEDERAL FIRE SERVICE

*L. Proskuryakova
A. Trusova*

Summary: The importance of the phenomenon of emotional burnout for employees of the federal fire service and its relationship with neurotic depression is considered. Objective: to identify the relationship between emotional burnout and neurotic depression in employees of the Federal Fire Service. Employees of one of the fire and rescue squad of the FPS GPS of the Main Directorate of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the Kemerovo region - Kuzbass were examined.

Methods of diagnostics of the level of emotional burnout (V.V. Boyko); questionnaires of professional burnout (K. Maslach, S. Jackson, in the adaptation of N.E. Vodopyanova); for the identification and evaluation of neurotic states (K.K. Yakhin, D.M. Mendelevich) and depressive states (I.G. Bepalko). It was determined that with an increase in the level of emotional burnout, the level of neurotic depression also increases. The results obtained can be used to prevent emotional burnout and neurotic depression in employees of extreme professions.

Keywords: depression, emotional burnout, extreme profession, correlation relationship.

Проскурякова Лариса Александровна

Д.б.н., доцент, ФГБОУ ВПО Кузбасский гуманитарно-педагогический институт «Кемеровский государственный университет» Министерства образования и науки РФ; ФГБОУ ДПО Новокузнецкий государственный институт усовершенствования врачей – филиал РМАНПО Минздрава России lora-al@yandex.ru

Трусова Анна Олеговна

ФГБОУ ВПО Кузбасский гуманитарно-педагогический институт «Кемеровский государственный университет» Министерства образования и науки РФ; ФГБОУ ДПО Новокузнецкий государственный институт усовершенствования врачей – филиал РМАНПО Минздрава России anna-verbaa@mail.ru

Аннотация: Рассматривается важность феномена эмоционального выгорания для сотрудников федеральной пожарной службы и его взаимосвязь с невротической депрессией. Цель: выявление взаимосвязи эмоционального выгорания и невротической депрессии у сотрудников Федеральной пожарной службы. Обследованы сотрудники одного из пожарно-спасательного отряда ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Кемеровской области – Кузбассу. Применены методики диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко); опросники профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой); для выявления и оценки невротических состояний (К. К. Яхин, Д.М. Менделевич) и депрессивных состояний (И.Г. Беспалько). Определено, что с повышением уровня эмоционального выгорания повышается и уровень невротической депрессии. Полученные результаты могут использоваться для профилактики эмоционального выгорания и невротических депрессий у сотрудников профессий экстремального профиля.

Ключевые слова: депрессия, эмоциональное выгорание, экстремальная профессия, корреляционная взаимосвязь.

Изучение эмоционального выгорания сотрудников экстремального профиля является одним из актуальных направлений исследований в области практической психологии профессиональной деятельности. Это обусловлено поиском эффективных средств и методов сохранения профессионального долголетия у специалистов, деятельность которых протекает в экстремальных условиях. Неподготовленность сотрудников к физическим и психическим нагрузкам, серьезные происшествия на выезде, и сама специфика деятельности, связанная с постоянной опасностью, приводит к эмоциональному выгоранию сотрудников. Изучение данной проблемы имеет особую важность, так как эмоциональ-

ное выгорание может привести к разочарованию в профессии, деморализации, склонности к употреблению наркотиков и алкоголя, возникновению психосоматических расстройств, а также невротической депрессии, в формировании которой существенная роль принадлежит неблагоприятным внешним воздействиям, травмирующим событиям, стрессу, чем и наполнена профессия пожарных.

Распространенность, актуальность и последствия данной проблемы указывают на недостаточную изученность научных воззрений в рамках специфики последствий для психического здоровья профессиональной

деятельности пожарных. Кроме того, отмечается сложность в своевременном выявлении наличия эмоционального выгорания и депрессивных состояний, и трудность в отслеживании протекания данных феноменов, а также недостаточное внедрение профилактических мер для поддержки сотрудников, выполняющих профессиональную деятельность в условиях чрезвычайных ситуаций.

Таким образом, все вышеперечисленное определило актуальность рассматриваемой темы исследования с целью выявить взаимосвязи эмоционального выгорания и невротической депрессии у сотрудников Федеральной пожарной службы.

Материалы и методы: Исследование проведено на базе ФПС ГПС Главного управления МЧС России по Кемеровской области – Кузбассу, выборку составили 64 сотрудника (из них 48 мужчин, 16 женщин в возрасте от 24 до 45 лет). Стаж сотрудников на момент обследования составляет от 2 до 23 лет. Анализ выборки по стажу показал, что преобладают сотрудники со стажем работы 10-15 лет (60%). Осуществлен теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование, математико-статистическая обработка данных (вычисление первичных статистик, коэффициента корреляции r Пирсона). Для изучения психологических показателей использованы стандартизированные валидные методики: 1. диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко); 2. опросник профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой); 3. клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний (К.К. Яхин, Д.М. Менделевич); 4. опросник депрессивных состояний (ОДС) (И.Г. Беспалько).

Результаты исследования

Согласно литературным данным, синдром эмоционального выгорания сочетает в себе симптомы нарушений в психической, соматической и социальной сферах жизни. На основе анализа точек зрения на природу эмоционального выгорания, мы в нашем исследовании будем использовать определение В.В. Бойко, который представляет данный феномен, как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [4]. В.В. Бойко дает подробную картину синдрома эмоционального выгорания как динамического процесса, возникающего поэтапно в полном соответствии с механизмом развития стресса, а также включает в себя симптомы разной степени выраженности. Эмоциональное выгорание согласно К. Маслач и С. Джексона, понимается как феномен длительного ответа работника на хронические межличностные стрессоры на работе [6]. Анализ научной

литературы позволил выявить две базовые теоретические концепции феномена эмоционального выгорания. Один из них рассматривает эмоциональное выгорание в качестве синдрома, который состоит из симптомов, отличающихся интенсивностью [5]. Второй теоретический конструкт предполагает, что эмоциональное выгорание является процессом и личность проходит определенные стадии.

На основе анализа точек зрения на природу невротической депрессии, мы в нашем исследовании будем использовать теорию И.Г. Беспалько, который четко дифференцирует невротическую и эндогенную депрессию [3]. Это отражается в его опроснике депрессивных состояний в коллективной монографии с В.А. Абабковым [1]. В компоненты для сравнения входят фактор возбудимости и эмоциональной лабильности, которые отличают невротическую депрессию и эндогенную. Вопросы затрагивают тему отсутствия терпения, переживаний и раздражения, потери контроля над своими эмоциями, возбужденности. Неустойчивость в поведении влечет за собой интенсивную вегетативную лабильность. Люди с эндогенной депрессией имеют отличительную характеристику: низкая лабильность, однако, мало отличаются от нормы (по данным опросника). В их поведении отражается неумение самостоятельно принимать решения и постоянный поиск помощи со стороны, излишне яркая взаимосвязь своего мнения и окружающих (при невротической депрессии такая особенность встречается крайне редко), отсутствие интереса и мотивации к общению. Соматические и вегетативные нарушения встречаются реже, в сравнении с людьми, имеющими невротическую депрессию. Кроме того, для более полного изучения картины невротической депрессии, в работе будет использована теория К.К. Яхина и Д.М. Менделевич, которые под невротической депрессией понимают один из основных синдромов невротических состояний [7].

Таким образом, для невротической депрессии характерны следующие симптомы: нарушение работоспособности, апатичность, проблемы со сном, вегетативные расстройства. Данный феномен развивается в связи с влиянием острой стрессовой ситуации. Кроме того, невротическая депрессия характеризуется такими симптомами, как упадок сил и настроения, что вызывает повышенную раздражительность, тревожность, слезливость и вялость, физические признаки включают давящие боли в области сердца, головные боли, головокружения и бессонницу, что, в свою очередь, вызывает эмоциональную неустойчивость и плохое физическое самочувствие, негативно сказывающиеся на качестве жизни в целом. При этом следует различать невротическую депрессию от эндогенной. Невротическая депрессия не имеет проявлений на внешнем облике и поведении людей, именно поэтому близкие люди иногда могут не замечать проис-

ходящего. По мере течения невротической депрессии пониженное настроение не приобретает свойств стойкой подавленности, а, напротив, подвержено изменениям, серьезным колебаниям, амплитуда и динамика которых непосредственно связана с изменениями в жизненных обстоятельствах.

В ходе исследования была осуществлена диагностика эмоционального выгорания по методике В.В. Бойко, что позволило получить следующие результаты: у большинства респондентов (54%) не сложилась фаза «Напряжение», результаты оказались на низком уровне. У меньшего количества исследуемых (30%) складывается фаза «Напряжение». Меньшее число респондентов (16%) оказалось с высоким уровнем данной фазы. Кроме того, у большинства респондентов (89%) не сложилась фаза «Резистенция». У меньшего количества исследуемых (11%) данная фаза является складывающейся. Высоких результатов по фазе «Резистенция» не было выявлено. Последняя фаза в синдроме эмоционального выгорания – фаза «Истощение». Большинство респондентов (82%) имеют низкие результаты по данной фазе, что говорит о том, что она не сложилась. У меньшей части респондентов (18%) данная фаза складывается. Высоких результатов по фазе «Истощение» не было выявлено. Был выявлен общий показатель эмоционального выгорания: у большинства респондентов (74%) не сложился синдром эмоционального выгорания, результаты находятся на низком уровне. Однако часть респондентов (26%) имеет складывающийся синдром.

Результаты по методике К. Маслач показали, что большая часть респондентов (55%) имеет высокий уровень эмоционального истощения. Меньшая часть исследуемых (43%) имеет низкий уровень эмоционального истощения. Незначительная часть респондентов (2%) имеет средний уровень эмоционального истощения. Большая часть респондентов (48%) имеет высокий уровень деперсонализации. Меньшая часть респондентов (22%) имеет средний уровень, остальная часть (30%) – низкий уровень. Кроме того, высокий уровень редукции профессионализма был отмечен у большинства респондентов (42%). Меньшая часть исследуемых имеет средний уровень (25%). Остальная часть (33%) – низкий уровень. Определение общего показателя эмоционального выгорания по данной методике диагностировало отсутствие выраженного эмоционального выгорания на высоком уровне. У большинства исследуемых (68%) низкий уровень эмоционального выгорания. Однако остальная часть респондентов (32%) имеет эмоциональное выгорание на среднем уровне.

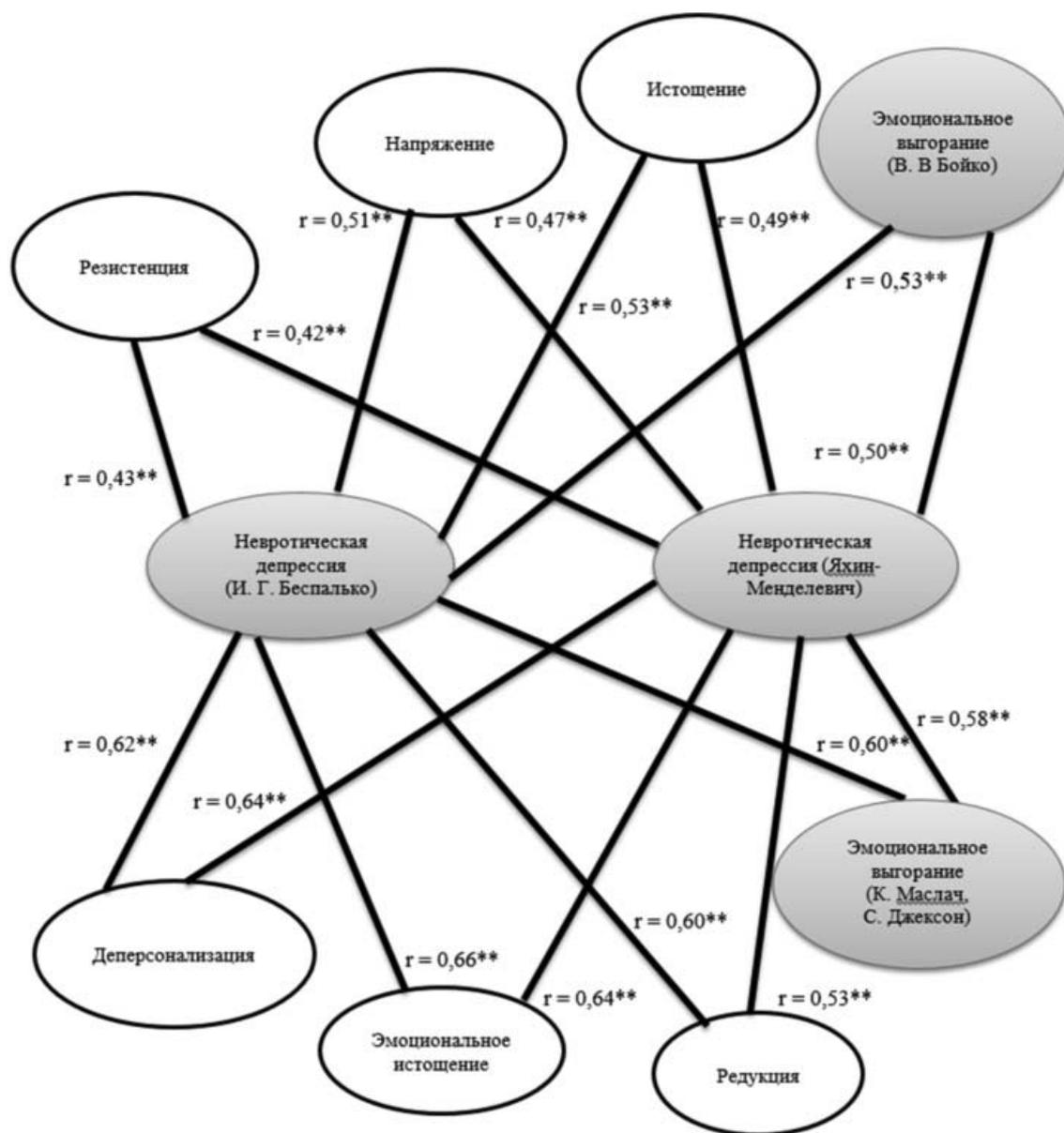
Результаты исследования депрессивного состояния по методике ОДС (И.Г. Беспалько) установили, что больше половины респондентов (60%) не находятся в депрессивном состоянии, у остальных (40%) данное

состояние присутствует. Респонденты, находящиеся в депрессивном состоянии, имеют сниженную работоспособность, психосоматические нарушения, подвержены апатии, фон настроения обычно ниже среднего, ближе к подавленному, имеется тенденция уходить в себя и в мрачные мысли. Опросник депрессивных состояний позволяет дифференцировать респондентов с невротической и эндогенной депрессией, которые имеют различные характеристики, у 75% респондентов с депрессивным состоянием невротический спектр депрессии (невротическая депрессия). Остальная часть респондентов (25%) имеет эндогенный спектр депрессии (эндогенная депрессия).

Полученные результаты по методике К.К. Яхина, Д.М. Менделевича свидетельствуют, что, меньше половины респондентов (42%) имеет высокий уровень невротической депрессии, остальная часть исследуемых (58%) имеет низкий уровень. Пограничного состояния не было выявлено. Невротическая депрессия формируется у лиц с такими психологическими особенностями, как излишняя открытость, низкая гибкость, неумение решать конфликты конструктивными путями. При этом эмоциональны, но сдерживают и подавляют проявления чувств вовне.

Анализ взаимосвязи эмоционального выгорания и невротической депрессии производился с помощью критерия корреляции Пирсона (рис.1).

Анализ показал, что существует значимая взаимосвязь эмоционального выгорания и невротической депрессии у сотрудников Федеральной пожарной службы, а именно: чем выше эмоциональное выгорание, тем выше невротическая депрессия. Фаза напряжения приводит к значительному упадку сил. Человек чувствует эмоциональное истощение, которое имеет непосредственную связь с выполнением профессиональных обязанностей. Данные состояния развиваются и постепенно переходят за пределы профессиональной деятельности и начинают влиять на личность в целом и его остальные жизненные сферы. Данный феномен формирует невротическую депрессию. Фаза резистенции влияет на формирование и дальнейшую трансформацию защитных реакций. Данные механизмы приводят к эмоциональной изоляции, отстраненности, безразличному отношению. Если профессиональные обязанности требуют при их выполнении эмоционального участия, то человек начинает ощущать избыточное переутомление. Подобный процесс происходит и в тех случаях, когда важен эмоциональный контакт при межличностном взаимодействии в профессиональной обстановке. Длительные хронические стрессы и нахождение в психотравмирующих ситуациях приводят к развитию невротической депрессии. Фаза истощения предполагает психическое и физическое переутомление человека до степени



** уровень значимости $p \leq 0,01$ прямая значимая взаимосвязь

Рис. 1. Результаты взаимосвязи эмоционального выгорания и невротической депрессии

опустошенности. Помимо этого, работник принижает свои профессиональные успехи, сомневается в своей компетенции, нарушаются профессиональные межличностные связи, развивается циничное отношение к коллегам и клиентам. Организм дает ответную реакцию в виде психосоматических нарушений. Невротическая депрессия также приводит к опустошению, нарушению межличностных коммуникаций и психосоматическим нарушениям. Эмоциональное истощение характеризуется снижением эмоционального тонуса, утратой позитивных чувств, психической истощаемостью. Невротическая же депрессия также характеризуется притуплением эмоций и психической отстранённостью. Деперсонализация проявляется в личностной отстранённости, когда человек выполняет свои профессиональные обязанно-

сти автоматически. Данная замкнутость со временем начинает влиять и на другие сферы жизни личности. Таким образом, при невротической депрессии у человека нет личностной включенности не только в профессию, но и в свою жизнь в целом. Редукция приводит к неудовлетворенности сотрудника в своих профессиональных возможностях. При углублении данного феномена это приводит к изоляции от окружающих, что является проявлением невротической депрессии.

Выводы

Подводя итоги, можно отметить, что большая часть респондентов не имеет выраженного синдрома эмоционального выгорания, однако немалая часть исследуемых

имеет высокие результаты по фазам данного феномена, у них начинает складываться синдром эмоционального выгорания. В таких случаях необходимо проводить психокоррекционную работу, так как со временем и постепенно у респондентов сформируется эмоциональное выгорание. У немалой части испытуемых уже сформировалась фаза «Напряжение», что говорит о развитии эмоционального выгорания. Результаты обеих методик позволяют сделать вывод о наличии или начале формирования эмоционального выгорания у большинства исследуемых. Меньше половины респондентов находятся в депрессивном состоянии. Большая часть подвержена именно невротической депрессии, что говорит о нали-

чии психотравмирующих ситуаций в их жизни, которые приводят к таким проявлениям невротической депрессии, как пониженное настроение, вегетативные нарушения, адиамина.

Определено, что с повышением уровня эмоционального выгорания повышается и уровень невротической депрессии. Полученные результаты исследования могут использоваться в работе психологов и сотрудников Федеральной пожарной службы и в целом МЧС; позволят определить наличие и осуществить профилактику эмоционального выгорания и невротических депрессий у сотрудников.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абабков В.А. Психологическая диагностика расстройств эмоциональной сферы и личности. Коллективная монография / В.А. Абабков, М.А. Березин, И.Г. Беспалько, А.П. Бизюк. – Санкт-Петербург : Скифия-принт, 2014. – 405 с. – ISBN: 978-5-98620-111-5. – Текст : непосредственный.
2. Абдуллаева В.К. Условия и факторы формирования затяжного течения невротических депрессий / В.К. Абдуллаева, Д.Г. Сайдалиходжаева // Теоретическая и прикладная наука. – 2018. – №2. – С. 133-135. – Текст : электронный. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32530450> (дата обращения: 13.05.2021). – Режим доступа: авторизованный.
3. Беспалова О.В. Профессиональное выгорание сотрудников МЧС России / О.В. Беспалова, М.Л. Кирянова, М.В. Казакова // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2019. – №10. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vyugoranie-sotrudnikov-mchs-rossii> (дата обращения: 13.05.2021). – Режим доступа: авторизованный.
4. Бойко В.В. Энергия эмоций / В.В. Бойко. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 480 с. – ISBN 5-94723-888-8. – Текст : непосредственный.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 336 с. – ISBN 978-5-534-03082-2. – Текст: непосредственный.
6. Маслач К. Измерение пережитого эмоционального выгорания / К. Маслач, С. Джексон // Журнал профессионального поведения. – 1981. – №2. – С. 99-113. – Текст: электронный. – URL: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers.aspx?ReferencelD=691636> (дата обращения 13.05.2021). – Режим доступа: авторизованный.
7. Яхин К.К. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний / К.К. Яхин, Д.М. Менделевич // Казанский медицинский журнал. – 1978. – №4. – С. 51-53. – Текст : электронный. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28301781> (дата обращения: 13.05.2021). – Режим доступа: авторизованный.

© Проскурякова Лариса Александровна (lora-al@yandex.ru), Трусова Анна Олеговна (anna-verbaa@mail.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»