



УДК 159.9.07

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЕЙ РЕАГИРОВАНИЯ НА ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ У СОТРУДНИКОВ МВД

Манолий Кристина Юрьевна

студент

научный руководитель: **Дворцова Елена Валерьевна**

канд. психол. наук, доцент

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровский государственный университет,
г. Новокузнецк

Аннотация. В данном исследовании рассматривается взаимосвязь стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД. В исследовательской работе были осуществлены следующие задачи: проведение психологического анализа учебно-профессиональной деятельности, подобраны методы и методики, а также осуществлялся корреляционный анализ взаимосвязи стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД, после получения результатов были разработаны рекомендации. Практическая значимость результатов исследования заключается в использовании полученных результатов для разработки эффективных способов и методов оценки адаптивных форм реагирования на трудные ситуации, а также психологического воздействия для формирования рассмотренного явления у сотрудников исправительных учреждений. Вместе с этим полученные результаты будут использованы для разработки практических рекомендаций по адаптивному реагированию на трудные ситуации и профилактике профессионального выгорания.

Ключевые слова: стили реагирования, профессиональное выгорание, сотрудники МВД.

Деятельность сотрудников службы исполнения наказаний носит специфичный характер, что находит свое отражение в частом взаимодействии с контингентом осужденных, высокой вероятностью возникновения трудных ситуаций (бунта, конфликтов, оскорблений), необходимостью оперативного реагирования и точного исполнения приказов руководства. Подобная специфика служебной деятельности предъявляет высокие требования к психике субъекта труда, и вместе с этим отражается на его поведении.

При отсутствии у сотрудников адаптивных форм реагирования на трудные ситуации они не смогут эффективно выполнять возложенные на них обязанности, соблюдать правила порядка и сохранять безопасность в местах заключения свободы. Также неэффективное, дезадаптивное реагирование на возникающие трудности сотрудники детерминирует деструктивные изменения



личности служащих. В связи с этим наблюдается высокая текучесть кадров, обесценивание трудовых обязанностей, ухудшение психологического климата в коллективах, эмоциональная отстраненность. В настоящее время в деятельности психологических лабораторий при организации исполнения наказаний также отсутствуют способы и методы психологического воздействия и обучения для формирования адекватного реагирования на возникающие трудности.

Таким образом, учитывая актуальность данной проблемы, тема нашего исследования «Взаимосвязь стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД».

Объект: профессиональная деятельность сотрудников МВД.

Предмет: взаимосвязь стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД.

Гипотеза: существует значимая взаимосвязь между стилями реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД, а именно чем выше показатель стратегии поведения в конфликте «Сотрудничество», чем выше мотивация к достижению успеха и чем меньше проявления агрессии, тем меньше профессиональное выгорание.

Цель работы: исследование взаимосвязи стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД.

Задачи:

1. Провести психологический анализ профессиональной деятельности сотрудников МВД.
2. Проанализировать разработанность в научной литературе проблему взаимосвязи стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД.
3. Подобрать методы и методики исследования, описать этапы, обосновать выборку.
4. Диагностировать стили реагирования на трудные ситуации у сотрудников МВД.
5. Определить профессиональное выгорание у сотрудников МВД.
6. Осуществить корреляционный анализ взаимосвязи стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД.

Методы: теоретический анализ литературы, профессиографический анализ, психодиагностическое тестирование, математико-статистическая обработка данных (коэффициент корреляции К. Пирсона).

Методики:

1. Тест «Опросник выгорания», К. Маслач, С. Джексон, адаптация Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова;



2. Тест «Стратегии поведения в конфликте», К. Томас, Р. Килманн, адаптация С. В. Кардашина, Н. В. Шаньгина;
3. Тест «Опросник диагностики агрессии», А. Басс, М. Перри, адаптация С. Н. Ениколопов, Н. П. Цибульский;
4. Тест «Оценка мотивации к достижению успеха и избегания неудачи», Т. Элерс, адаптация М. А. Котик.

Выборка: 30 сотрудников МВД, в возрасте от 24 до 37 лет.

Выбор сотрудниками МВД стилей реагирования в трудной жизненной ситуации может зависеть от разных факторов. Эти факторы варьируются в зависимости от: имеющихся ресурсов, целей, установок, информации об оппоненте, средств и тактик оказания сопротивления, реакции на возникновение конфликта, переоценку своих возможностей и возможностей оппонента и т.д. Все это способно изменить способ реагирования на трудные жизненные ситуации.

Трудные ситуации в рамках напряженных ситуаций рассматривает Л. Ф. Бурлачук, который трактует их в качестве ситуаций, событий среды, воздействующих на личность и определяющих способ ее реагирования в виде стресса и поведенческих реакций. Любая трудная ситуация характеризуется внезапностью, ломкой установок, переживанием напряженного психического состояния.

Исследователи С. В. Маруняк и И. М. Бойко. Авторы выделяют такие стили реагирования, как импульсивный тип дезадаптивного поведения, тормозной тип дезадаптивного поведения, адаптивный тип поведения. Продолжительность и интенсивность реагирования обусловлена значимостью информации для человека, связанной с этим событием.

Одной из трудных жизненных ситуаций можно назвать любого рода конфликт. На этой основе стилями реагирования будут выступать стратегии поведения в конфликте, которые определяют исход самого конфликта. А. Я. Анцупов определяет стратегии как основные линии поведения участников конфликта на завершающем этапе.

В отечественной психологии конфликтов принято разделять пять основных стратегий поведения в конфликте, выделенных К. У. Томасом и Р. Х. Килменном в 1972 году: соперничество, сотрудничество, компромисс, уклонение, приспособление.

Как отмечает Э. Г. Скибицкий, предложенная К. У. Томасом и Р. Х. Килменном модель показывает, что выбор способа реагирования на конфликтную ситуацию определяется стремлением осуществить либо собственные интересы, либо интересы других сторон, а также личной активностью в осуществлении этих интересов:

- Конкуренция предполагает активные индивидуальные действия.
- Сотрудничество предполагает активные совместные действия.



- Компромисс предполагает равное соотношение активных и пассивных, индивидуальных и совместных действий.
- Уклонение предполагает пассивные индивидуальные действия.
- Приспособление предполагает пассивные совместные действия.

В современной зарубежной психологической науке описание стратегий поведения в конфликте, выделенных К. У. Томасом и Р. Х. Килменном, опирается на модель двойной заинтересованности Дж. Рубина. Данная модель основывается на ориентациях участников конфликта либо на свои интересы, либо на интересы оппонента. Каждый участник конфликтной ситуации оценивает свои потери и выгоды, а также потери и выгоды противоположной стороны. В этой связи, Дж. Рубин представляет свою модель двойной заинтересованности следующим образом:

- Уклонение – проигрыш одной стороны / проигрыш другой.
- Соперничество – выигрыш одной стороны / проигрыш другой.
- Приспособление – проигрыш одной стороны / выигрыш другой.
- Компромисс – проигрыш и выигрыш одной и другой стороны.
- Сотрудничество – выигрыш одной стороны / выигрыш другой.

Каждому человеку свойственно применять все эти стратегии поведения в конфликте, но обычно выделяются доминирующие, которые наиболее свойственны личности. Помимо этого, некоторые стратегии могут быть наиболее конструктивными для разрешения конфликтных ситуаций определенного типа и менее конструктивными для других.

Одним из важных стилей реагирования в трудных ситуациях исследователями называется проявление агрессии. Исследователь В. С. Зарева, отмечает, что проявление агрессии чаще всего выступает как проявление защитных механизмов человека и служит сигналом психологической защиты. Изучая проявления агрессии, А. Басс, отмечает, что это может быть любой вид угрожающего или наносящего ущерб поведения и эмоциональных реакций в ответ на негативные раздражители окружающей реальности (гнев, враждебность, физическая агрессия), заключающихся в виде общей агрессивности личности. Агрессивное действие – проявление агрессивности, как ситуативной реакции. Если же агрессивные действия периодически повторяются, то в этом случае следует говорить об агрессивном поведении. В зависимости от этих факторов формируются общая агрессивность личности.

Агрессивность как форму реагирования в трудных жизненных ситуациях, рассматривала М.В. Науменко. Респонденты, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, настроены подозрительно, насторожено, они не склонны доверять окружающим, им свойственно агрессивное поведение для защиты своих границ.



Направленность личности на преодоление трудных жизненных ситуаций или напротив, избегание их, может отражаться в ее мотивации. Мотивация, как указывает В. П. Прядеин, способствует выбору различных стилей реагирования, определяющих достижение цели, преодоление трудностей, поведенческие и эмоциональные реакции.

Мотивацию Т. Элерс, рассматривает с точки зрения стремления получения успеха в деятельности. При диагностике личности на выявление мотивации к успеху Т. Элерс опирался на положение о том, что личность, у которой преобладает мотивация к успеху, предпочитает средний или низкий уровень риска. Ей свойственно избегать высокого риска. При слабой мотивации, надежды на успех обычно выше (такие люди много работают для достижения успеха, больше к нему стремятся), чем при сильной мотивации к успеху.

Четкое представление о мотивации дал А.А. Руденко, мотивация – совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы деятельности и придают этой деятельности направленность, ориентированную на достижение определенных целей или избегание неуспеха. Мотивация влияет на поведение человека и зависит от множества факторов, во многом индивидуально, и может меняться под воздействием обратной связи со стороны профессиональной деятельности человека.

В исследованиях Е.Ю. Кочетовой отмечается, что стратегии преодоления трудных жизненных зависят от когнитивного компонента; развития внутренней и внешней мотивации (в том числе от мотиваций достижения успеха и избегания неудач), формирования навыков саморегуляции собственного эмоционального состояния, овладение копинг-стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций, отработки навыков собственного поведения.

Таким образом, мы заключаем, что трудные ситуации – ситуации, события среды, воздействующие на личность и определяющие способ ее реагирования в виде стресса и поведенческих реакций. Любая трудная ситуация характеризуется внезапностью, ломкой установок, переживанием напряженного психического состояния (Л. Ф. Бурлачук).

В нашем исследовании, изучая взаимосвязь стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД, мы использовали такие методы, как теоретический анализ литературы, психодиагностическое тестирование, метод математико-статистической обработки (коэффициент корреляции Пирсона).

Благодаря теоретическому анализу литературы нам удалось обосновать актуальность исследования, изучить определения понятий «трудные ситуации» «реагирование на трудные ситуации», «стратегии поведения в конфликте», «агрессивность», «мотивация на достижение успеха и избегания неудачи», «профессиональное выгорание» в научной литературе. А также

мы произвели анализ научной литературы на предмет возрастных и психологических особенностей средней зрелости.

Метод психодиагностического тестирования в нашем исследовании применялся для изучения реагирования на трудные ситуации среди сотрудников МВД и для изучения уровня их профессионального выгорания».

С целью обработки полученных результатов, мы использовали метод математико-статистической обработки данных, а именно коэффициент корреляции Пирсона. Выбранный метод предоставлял возможность выявить степень зависимости одной переменной от другой путём установления степени соответствия между наблюдаемыми и ожидаемыми данными. По результатам диагностики стилей реагирования у сотрудников МВД было определено, что большей части выборки наблюдается преобладание стратегии поведения в конфликтной ситуации «Сотрудничество»; общий показатель агрессивности свидетельствует о низком уровне агрессивности; также у сотрудников МВД преобладает мотивация избегания неудачи.

Сотрудники спокойно общаются при конфликте с гражданами и коллегами, стараются найти удовлетворяющие всех способы разрешения трудных ситуаций. Также они спокойны, сдержаны, рационально относятся к своим реакциям, но вместе с этим испытывают страх неудачи, не проявляют инициативы в деятельности, не уверены в себе. В служебной деятельности такое явление может выражаться в виде пассивности реагирования на трудности с надеждой их самостоятельного разрешения, они также могут не проявлять активности в помощи другим.

Для большинства опрошенных характерно обладание средним уровнем профессионального выгорания. Они начинают отстраняться от других людей, у них возрастает раздражительность, негативизм. Вместе с этим они начинают снижать собственную значимость своей профессиональной деятельности, терять ее ценность. В служебной деятельности сотрудников МВД средний уровень выгорания может выражаться в виде избегания особенно трудных ситуаций, проявлением негативизма и раздражительности к гражданам, критики государственного строя и его законам. В процессе корреляционного анализа взаимосвязи стилей реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД были обнаружены значимые связи. Чем выше стратегии в конфликте «Приспособление» ($p \leq 0,01$), «Избегание» ($p \leq 0,01$) и проявления агрессии ($p \leq 0,01$) и чем ниже стратегия в конфликте «Сотрудничество» ($p \leq 0,01$), тем выше профессиональное выгорание.

Выдвинутая в начале исследования гипотеза о том, что существует значимая взаимосвязь между стилями реагирования на трудные ситуации с профессиональным выгоранием у сотрудников МВД, а именно чем выше показатель стратегии поведения в



конфликте «Сотрудничество», чем выше мотивация к достижению успеха и чем меньше проявления агрессии, тем меньше профессиональное выгорание, подтвердилась.

Рекомендации: В соответствии с полученными, нами разработан ряд рекомендаций по развитию стилей реагирования на трудные ситуации и профилактике профессионального выгорания у сотрудников МВД.

С целью адекватного реагирования на трудные жизненные ситуации, прежде всего, важно сохранять самообладание, чувство спокойствия и уверенности. Сделать это можно, например, используя различные аффирмации. А также обратившись к своему прошлому жизненному опыту или опыту коллег и знакомых, которые ранее сталкивались с подобными случаями.

Для развития эффективных стилей реагирования в трудных ситуациях рекомендуется прохождение не реже 2х раз в год тестирования совладающего поведения для анализа часто используемых и неиспользуемых стратегий и регуляции интенсивности их применения в жизни. Рекомендуем обращать внимание на свое поведение в конфликтных ситуациях, следить за выражаемыми фразами и за совершаемыми действиями. Можно понаблюдать за другими людьми, которые эффективно разрешают конфликты, отметить для себя эффективные действия и постараться применить их в жизни.

Также мы рекомендуем время от времени заниматься разработкой копинг-карточек. Данная технология подходит для работы с любым нежелательным негативным состоянием. С целью профилактики и поддержки сотрудников МВД в преодолении синдрома профессионального выгорания мы рекомендуем уделять пристальное внимание воспитанию привычек и практических навыков здорового образа жизни, контролировать усвоенные привычки и воспринимать собственное здоровье и здоровый образ жизни как жизненную ценность

Таким образом, придерживаясь данных рекомендаций сотрудникам МВД, будет легче совладать с различного рода стрессовыми ситуациями, вызванными трудными жизненными ситуациями.

Список литературы:

1. Анцупов, А. Я. Конфликтология / А. Я. Анцупов, А. И. Шипилов. – 6-е изд., испр. и доп. – Москва : Питер, 2015. – 525 с. – ISBN 978-5-496-01605-6. – Текст : непосредственный.
2. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. - Санкт-Петербург. : Сударыня, 1999. – 28 с ISBN 5-87499-048-8 – Текст : непосредственный.
3. Бурлачук, Л. Ф. Психология жизненных ситуаций / Л. Ф. Бурлачук, Е. Ю. Коржова. – Москва : Российское педагогическое агентство, 1998. – 262 с. – ISBN 5-86825-056-7. –



Текст : электронный. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21159633> (дата обращения: 26.05.2023).

4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3 изд., перераб. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 343 с. – ISBN 978-5-534-03082-2. – Текст : непосредственный
5. Громов, В. Г. Исполнение наказания в виде лишения свободы на определенный срок : учебное пособие / В. Г. Громов. –Саратов : СГУ, 2020. — 48 с. — ISBN 978-5-292-04620-2. – Текст : непосредственный.