



ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРАТЕГИЙ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Анисимова Елизавета Александровна

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 стратегий поведения в конфликте и профессионального выгорания у сотрудников полиции. В исследовательской работе были осуществлены следующие задачи: проведение психологического анализа профессиональной деятельности сотрудников полиции, проанализирована проблема взаимосвязи стратегий поведения в конфликте и профессионального выгорания у сотрудников полиции, подобраны методы и методики, а также осуществлялся корреляционный анализ взаимосвязи стратегий поведения в конфликте и профессионального выгорания у сотрудников полиции, после получения результатов были разработаны рекомендации. Практическая значимость результатов данного исследования заключается в использовании его результатов в системе психологического обеспечения профессиональной деятельности сотрудников полиции с целью профилактики профессионального выгорания и сохранения профессионального здоровья субъектов труда.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, стратегии поведения в конфликте, сотрудники МВД.

Актуальность. В настоящее время наблюдается особый интерес к проблеме выгорания, как одного из видов функциональных состояний, вызванного существенными изменениями в трудовой деятельности современного человека. Однако профессиональная деятельность сотрудников министерства внутренних дел характеризуется учащением психологически сложных ситуаций и обстоятельств, а также повышением их экстремальности.

Как следствие, это приводит к эмоциональному истощению, избирательности реагирования, что в свою очередь приводит к профессиональному выгоранию, а также к использованию неконструктивных стратегий поведения, которые могут оказывать влияние друг на друга.

Объект: профессиональная деятельность сотрудников полиции.



Предмет: взаимосвязь стратегий поведения в конфликте и профессионального выгорания у сотрудников полиции.

Гипотеза: существует взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с профессиональным выгоранием у сотрудников полиции, а именно: чем выше стратегия приспособления и избегания, тем выше профессиональное выгорание, чем выше компромисс и сотрудничество, тем ниже профессиональное выгорание.

Цель работы: исследование взаимосвязи стратегий поведения в конфликте и профессионального выгорания у сотрудников полиции.

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

Методики:

1. Методика «Опросник профессионального (эмоционального) выгорания», К. Маслач, адаптация Н. Е. Водопьянова.
2. Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания», В.В. Бойко.
3. Методика «Опросник на выявление ведущего поведения в конфликтной ситуации», К. Томаса, адаптация Н. В. Гришина.

Выборка: 40 сотрудников Отдела МВД России по г. Осинники.

Проведено исследование на тему: «Взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с профессиональным выгоранием у сотрудников полиции».

В ходе проведенного исследования по результатам психодиагностического исследования большая часть исследуемых сотрудников полиции имеют средний уровень профессионального выгорания, а преобладающими стратегиями поведения среди выборки, используемыми в конфликтных ситуациях, являются «Избегание» и «Сотрудничество». Наиболее редко среди сотрудников используется стратегия «Приспособление».

В процессе корреляционного анализа полученных данных мы выявили статистически значимые взаимосвязи между стратегиями поведения в конфликте и профессиональным выгоранием у сотрудников полиции. Чем выше стратегия приспособления и избегания, тем выше профессиональное выгорание, чем выше компромисс и сотрудничество, тем ниже профессиональное выгорание.

Цель работы, предполагающая исследование взаимосвязи стратегий поведения в конфликте и профессионального выгорания у сотрудников полиции, достигнута.

Заявленная в начале исследования гипотеза о том, что существует взаимосвязь стратегий поведения в конфликте с профессиональным выгоранием у сотрудников полиции, а именно: чем выше стратегия приспособления и избегания, тем выше профессиональное выгорание, чем



выше компромисс и сотрудничество, тем ниже профессиональное выгорание, полностью подтвердилась.

Рекомендации

С целью профилактики профессионального выгорания сотрудников, рекомендуем привести в баланс все сферы жизни. Найдите время на семью, друзей, новые увлечения, отдых, заботе о здоровье. Чтобы понять, какие сферы жизни находятся на низком уровне, следует использовать методику «Колесо баланса». Нарисуйте большой круг, разделите его на секторы, они отражают ваши ценности в жизни (семья, работа, хобби и т.д.). На каждой прямой сделайте деления от нуля до десяти. Подпишите верхнюю грань каждой прямой, чему она соответствует (семья, работа, хобби и т.д.). Далее ответьте на вопрос «Насколько я удовлетворен каждым аспектом моей жизни?». Проставьте отметки от нуля до десяти в соответствии с вашим уровнем удовлетворенности. Соедините точки делений, посмотрите, насколько круглое у вас получилось колесо. Обратите внимание на самые низкие и самые высокие показатели. Попробуйте оценить, насколько бы вы хотели быть удовлетворенным каждым аспектом вашей жизни. Старайтесь не ставить везде максимальные оценки. Если хочется «все и сразу», подумайте, на что из этого вы готовы тратить реальные силы и время в обозримом будущем. Нанесите на прямые вторые значения. Соедините их между собой. Оцените гармоничность того, что получилось. После необходимо выбрать несколько самых главных прямых (от одного до трех), тех, которыми вы готовы заняться здесь и сейчас. Проанализируйте какие ресурсы вы имеете для выполнения желаемого, порефлексируйте, как и каким образом вы можете добиться цели. Методика поможет вам обратить внимание на самые главные ценности, развивать их и что самое главное, гармонично распределять свои возможности, что будет препятствовать возникновению профессионального выгорания.

Профилактике профессионального выгорания, способствуют наличие интересов и хобби, общение с разными людьми, не только в профессиональной сфере, но и вне ее; развивайте свое мышление, находите что-то новое в повседневном. Уделите больше времени семье, поддерживайте в ней позитивные отношения, это позволит вам восстанавливать ресурсы.

Список литературы:

1. 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.



2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент : учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова. – Москва : Издательство Юрайт, 2018. – 283 с. – ISBN 978-5-534-06475-9. – Текст : непосредственный.
3. Дудин, Н. П. Становление и развитие правоохранительной системы Российской федерации / Н. П. Дудин. – Текст : электронный // Общество и право. – 2016. – № 2. – С. 289-294.
4. Емельянов, С.М. Конфликтология / С.М. Емельянов. – Москва : Издательство Юрайт, 2018 – 322 с. – ISBN 978-5-535-02745-7. – Текст : непосредственный.
5. Исаева, Э. Г. Психология личности / Э. Г. Исаева, Э. К. Исмаилова, А. Р. Сутаева. – Москва : Парнас, 2016. – 125 с. – ISBN 978-5-4326-0081-3 – Текст : непосредственный.
6. Князев, В. Н. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке / В. Н. Князев, К. А. Ремизова. – Текст : электронный // Вестник университета. – 2017. – № 5. – С. 181-189.
7. Короткина, Т. И. Исследование профессионального выгорания и выраженности способов его преодоления у работников различных промышленных предприятий / Т. И. Короткина, А. А. Мельникова. – Текст : непосредственный // Южно-российский журнал социальных наук. – 2021. – № 46. – С. 116-133.