

Павлова Екатерина Викторовна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры психологии и педагогики
Амурского государственного университета

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ, ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА И СОЦИАЛЬНОЙ ФРУСТРИРОВАННОСТИ ПОЖАРНЫХ-СПАСАТЕЛЕЙ

Аннотация:

В статье рассматриваются особенности взаимосвязи эмоционального выгорания, посттравматического стрессового расстройства и социальной фрустрированности пожарных-спасателей. Показано, что между первыми двумя симптомами преобладают отрицательные корреляции. Социальная фрустрированность не связана ни с одним из названных психофизиологических состояний.

Ключевые слова:

пожарные-спасатели, экстремальные условия деятельности, эмоциональное выгорание, посттравматическое стрессовое расстройство, фрустрация, социальная фрустрированность.

Pavlova Ekaterina Viktorovna

PhD in Psychology, Assistant Professor,
Psychology and Education Science Department,
Amur State University

RESEARCH OF CORRELATION BETWEEN THE EMOTIONAL BURNOUT, POSTTRAUMATIC STRESS BREAKDOWN AND SOCIAL FRUSTRATION OF FIREFIGHTING RESCUERS

Summary:

The article considers a correlation between the emotional burnout, posttraumatic stress breakdown and social frustration of firefighting rescuers. It is shown that between the emotional burnout symptoms and posttraumatic stress disorder the negative correlations dominate. The social frustration is associated with none of these psychophysiological states.

Keywords:

firefighting rescuers, extreme conditions of activities, emotional burnout, posttraumatic stress disorder, frustration, social frustration.

Профессиональная деятельность пожарных-спасателей протекает в условиях, лежащих в диапазоне от экстремальных до терминальных [1]. В связи с этим у пожарных-спасателей могут развиваться различные неблагоприятные психофизиологические состояния, задействоваться неэффективные психологические защиты, в том числе, эмоциональное выгорание и посттравматическое стрессовое расстройство.

Проблема эмоционального выгорания является относительно новой для психологии. Авторы первых теорий (К. Маслач, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман) считали наиболее подверженными эмоциональному выгоранию представителей профессий «помогающего типа». Позднее было показано (Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, В.В. Бойко, Ю.С. Шойгу и другие), что существует целый ряд факторов развития эмоционального выгорания, присутствующих, в том числе, в профессиональной деятельности пожарного-спасателя.

Относительно молодой в психологии является и проблема посттравматического стрессового расстройства – затяжной или отсроченной реакции на ситуации, сопряженные с серьезной угрозой для жизни или здоровья (А.Л. Пушкарев, В.А. Доморацкий, Е.Г. Гордеева, И.Г. Малкина-Пых, О.Е. Хухлаев, Н.В. Тарабрина). В то же время, в деятельности пожарных-спасателей потенциально психотравмирующие ситуации встречаются практически ежедневно [2].

Кроме того, у пожарных-спасателей в силу их профессиональной деятельности оказываются фрустрированы многие потребности: от базовой потребности в безопасности (в терминологии А. Маслоу) до потребности в любви, причастности и принадлежности к семье. Фрустрация и фрустрированность возникают в связи с невозможностью преодолеть целый ряд внешних барьеров физического и социального характера, возникающих на пути удовлетворения потребностей (Ф.Е. Василюк, Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева и другие).

В научной литературе отсутствуют однозначные суждения о характере взаимосвязи перечисленных неблагоприятных состояний. Одни авторы говорят о взаимоусилении неблагоприятной симптоматики, другие – об отсутствии однозначной взаимосвязи, третьи – об обратной зависимости.

Целью данного исследования было выявление специфики взаимосвязи эмоционального выгорания, посттравматического стрессового расстройства и социальной фрустрированности пожарных-спасателей. Выдвигалась гипотеза о существовании прямой взаимосвязи между перечисленными психофизиологическими состояниями, то есть взаимоусилении симптомов.

В исследовании приняли участие 36 пожарных-спасателей одной из пожарных частей Амурской области. Для сбора эмпирических данных использовались следующие методики: Опросник «Эмоциональное выгорание» (В.В. Бойко); опросник травматического стресса (ОТС) – субшкалы, описывающие посттравматическое стрессовое расстройство (И.О. Котенев); методика диагностики уровня социальной фрустрированности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко). Для выявления взаимосвязи показателей использовался коэффициент ранговой корреляции г-критерий Спирмена.

При рассмотрении показателей эмоционального выгорания было выявлено, что ни один из симптомов фазы «Напряжение» у пожарных-спасателей не является сформированным (рисунк 1). То есть, для испытуемых не характерны переживания психотравмирующих обстоятельств (ППО), неудовлетворенность собой (НС), чувство «загнанности в клетку» (ЗвК), тревога и депрессия (ТД). Среднее значение по данной фазе составило 17,92 балла, что свидетельствует о ее несформированности.

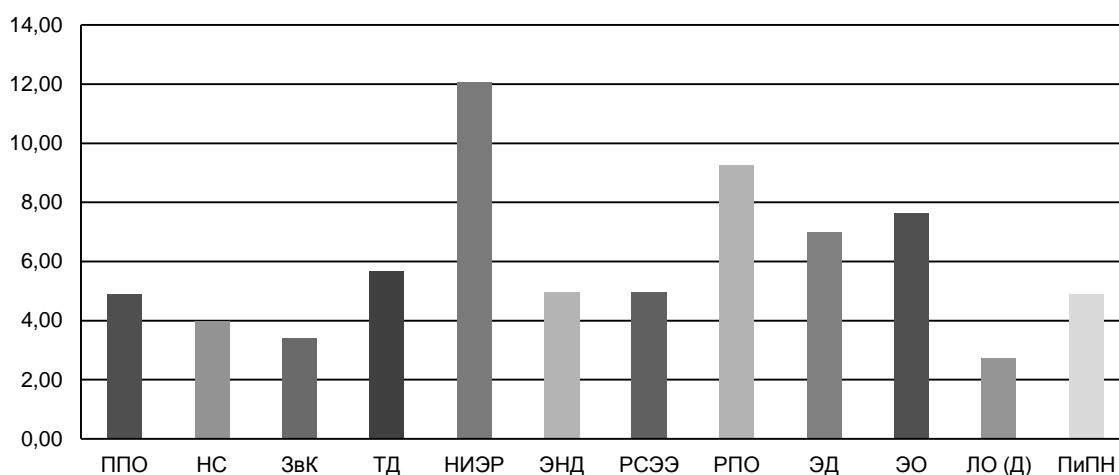


Рисунок 1 – Средние значения сформированности симптомов эмоционального выгорания (баллы)

Среди симптомов, соответствующих фазе «Резистенция», несформированными у пожарных-спасателей являются два: «эмоционально-нравственная дезориентация» (ЭНД) и «расширение сферы экономики эмоций» (РСЭЭ). Обследованные пожарные-спасатели сохраняют способность адекватно эмоционально реагировать на ситуации, не связанные с профессиональной деятельностью, имеют адекватные нравственные ориентиры. Складывающимися являются симптомы: «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» (НИЭР) и «редукция профессиональных обязанностей» (РПО). Это проявляется в развитии эмоциональной черствости, равнодушия, снижении способности проявить участие и сочувствие к пострадавшим, появление рассуждений о том, что далеко не все пострадавшие заслуживают внимания и сочувствия. Появляются первые признаки механистического выполнения профессиональных обязанностей, избегания действий, выходящих за рамки должностных инструкций. Среднее значение по фазе составило 31,22 (фаза не сформирована).

Симптомы, относящиеся к фазе «Истощение», так же являются несформированными. Наименее выраженным является симптом личностной отстраненности (деперсонализации); наиболее выраженными – «эмоциональный дефицит» (ЭД) и «эмоциональная отстраненность» (ЭО). Это проявляется в ощущении неспособности эмоционально помогать субъектам своей деятельности и практически полном исключении эмоций из сферы профессиональной деятельности. Средний показатель составил 22,22 балла (фаза не сформирована).

Среднее значение эмоционального выгорания по выборке составило 71,36 балла, что не превышает норму, за пределами которой успешное выполнение профессиональной деятельности становится невозможным. Таким образом, наиболее чувствительной к воздействию неблагоприятных факторов у пожарных-спасателей является сфера эмоционального реагирования. Однако имеющиеся на момент обследования изменения в данной сфере являются слабо или умеренно выраженными. При этом наиболее выраженной у пожарных-спасателей можно считать фазу «Резистентность», проявляющуюся в стремлении человека оградить себя от не-

приятных ощущений. Фактически, пожарные стремятся к тому, чтобы воспринимать свою работу именно как работу, а не как сферу жизни, требующую эмоционального реагирования.

В результате обработки и обобщения данных по методике И.О. Котенева был получен усредненный профиль, который практически полностью лежит в диапазоне до 50 Т-баллов (рисунок 2). Подобный тип профиля указывает на отсутствие симптоматики посттравматического стрессового расстройства. На рисунке представлены значения не только основных субшкал, описывающих ПТСР, но и контрольных (ложь, аггравация и диссимуляция). Это позволит оценить общее отношение опрашиваемых к процедуре обследования.

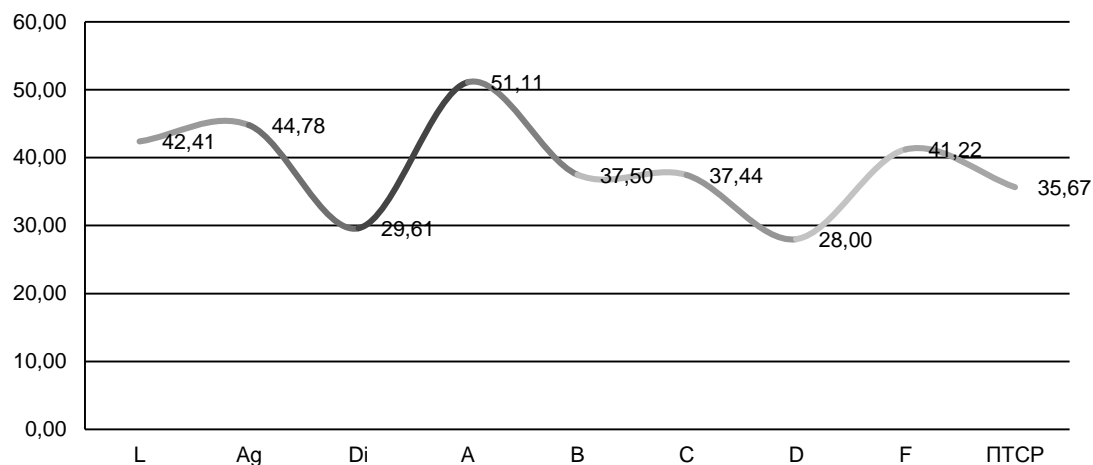


Рисунок 2 – Средние значения показателей ПТСР (баллы)

Показатели лжи и аггравации у респондентов не превышают допустимую норму, но являются достаточно выраженными. Субшкала лжи (L) отражает стремление человека представить себя в как можно более выгодном свете, а субшкала «аггравация» (Ag), напротив, попытку человека преувеличить имеющиеся у него проблемы и трудности. Возможно, в данном случае имеют место две независимые тенденции (поскольку анализ осуществляется по средним показателям по выборке), либо подчеркивание проблем воспринимается пожарными-спасателями как способ показать себя психологу в выгодном свете. При этом низкие значения по субшкале «диссимуляция» (Di) свидетельствуют, что респонденты не стремятся приуменьшать имеющиеся затруднения.

При анализе основных шкал выявлено следующее. В качестве отдельного формирующегося симптома у пожарных-спасателей выступает «наличие потенциально психотравмирующего события» (A = 51,11). При таких значениях по субшкале можно говорить, что респонденты действительно подвергаются воздействию психотравмирующих факторов и осознают это воздействие. Однако переживание психотравмирующих событий не является всепоглощающим, то есть не приводит к дезадаптации в «здесь и сейчас». Данное суждение подтверждается относительно низкими значениями по субшкале «дистресс и дезадаптация» (F = 41,22).

Так же умеренно выраженными у респондентов являются симптомы повторного переживания травмы – «вторжения» (B = 37,5) и «избегания» – стремления свести к минимуму не только воспоминания о психотравмирующих событиях, но и вероятность попадания в схожие ситуации в дальнейшем (C = 37,44). То есть, пожарные-спасатели достаточно спокойно относятся к ситуациям повседневной профессиональной деятельности, не подвержены навязчивым воспоминаниям. Низкие значения по шкале «симптомы физиологической гиперактивации» (D = 28,0) подтверждают, что психофизиологическое состояние респондентов соответствует параметрам нормальной жизнедеятельности.

Среднее значение посттравматического стрессового расстройства в целом составило 35,67 балла, что соответствует уровню отсутствия симптоматики.

Уровень социальной фрустрированности пожарных-спасателей является очень низким (1,13 балла). Фрустрированы преимущественно потребности, связанные с отношениями пожарных-спасателей с супругой, детьми и родителями, с администрацией на работе.

При исследовании взаимосвязи эмоционального выгорания и посттравматического стрессового расстройства учитывались не только субшкалы, отражающие симптомы ПТСР, но и вспомогательные. Это связано с тем, что ложь, аггравация, и диссимуляция могут рассматриваться как своеобразные формы психологической защиты, так же, как и эмоциональное выгорание.

Было выявлено, что показатель диссимуляции отрицательно коррелирует с симптомом эмоционального дефицита, соответствующего фазе «Истощение» эмоционального выгорания ($r = -0,380$). Стремление преуменьшать тяжесть своего состояния характерно для лиц, не имеющих эмоционального дефицита, способных испытывать эмоции к объектам своей профессиональной деятельности. Выявленная обратная связь между диссимуляцией и фазой истощения в целом ($r = -0,362$) свидетельствует, что чем выше уровень эмоционального выгорания, тем ближе оценка человеком своего состояния к реалистичной.

Среди симптомов посттравматического стрессового расстройства только два связаны с симптомами эмоционального выгорания. Симптом «наличие потенциального психотравмирующего события» отрицательно коррелирует с симптомом «эмоционально-нравственная дезориентация», соответствующим фазе резистенции ($r = -0,389$) и с уровнем эмоционального выгорания в целом. Так же выявлена обратная взаимосвязь между симптомом «избегание», входящим в состав ПТСР, и симптомом личностной отстраненности (деперсонализации), соответствующим фазе «Истощение» эмоционального выгорания ($r = -0,403$). Помимо корреляционных связей между отдельными симптомами и фазами, выявлена отрицательная взаимосвязь между показателями посттравматического стрессового расстройства и эмоционального выгорания в целом ($r = -0,336$).

При исследовании взаимосвязи социальной фрустрированности с эмоциональным выгоранием и посттравматическим стрессовым расстройством статистически значимые корреляционные связи выявлены не были. То есть, удовлетворенность пожарных-спасателей собственными социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности не связана с наличием или отсутствием симптомов посттравматического стрессового расстройства и эмоционального выгорания.

Таким образом, между умеренно выраженными показателями эмоционального выгорания и посттравматического стрессового расстройства существуют отношения обратной взаимозависимости. Поскольку 3 из 6-ти значимых корреляционных связей касаются фазы «Истощение» эмоционального выгорания, можно предположить, что чем интенсивнее человек использует психологическую защиту в форме эмоционального выгорания, тем меньшее количество событий и ситуаций воспринимается им как психотравмирующие и, следовательно, приводящие к посттравматическому стрессовому расстройству. Соответственно, развитие ПТСР с большей вероятностью происходит тогда, когда человек остро и эмоционально воспринимает ситуации своей жизни и профессиональной деятельности. Это говорит о том, что эмоциональное выгорание и посттравматическое стрессовое расстройство, скорее всего, являются взаимоисключающими. Однако на уровне корреляционного анализа нельзя однозначно говорить о причинно-следственных связях между ними. Таким образом, гипотеза о взаимоусилении симптомов не подтвердилась.

Ссылки:

1. Сидоров П.И., Мосягин П.И., Маруняк С.В. Психология катастроф: учеб. пособ. для студ. вузов / под ред. П.И. Сидорова. М., 2008. 414 с.
2. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. М., 2007. 319 с.

References:

1. Sidorov, PI, Mosyagin, PI & Marunyak, SV 2008, *Disaster Psychology*: textbook. benefits. for stud. Universities, Moscow, p. 414.
2. Shoigu, YS (ed.) 2007, *Psychology extreme situations for rescue and fire*, Moscow, p. 319.