

УДК:316.62:159.944.4-057.36
DOI: 10.17223/17267080/66/7

Л.Н. Молчанова, А.И. Редькин

Курский государственный медицинский университет (Курск, Россия)

Стилевые особенности саморегуляции поведения как ресурс преодоления состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов

Представлены результаты исследования стиливых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов как ресурса преодоления состояния психического выгорания с опорой на концепцию саморегуляции В.И. Моросановой и метасистемный подход А.В. Карпова. Так, гибкость регуляторики обеспечивает пластичность всех регуляторных процессов и позволяет при возникновении непредвиденных обстоятельств адекватно реагировать на быстрое изменение событий, успешно решать поставленную задачу в ситуации риска, что способствует преодолению состояния психического выгорания. Оптимизация выраженности стиливых особенностей саморегуляции поведения в пределах от среднего уровня до высокого способствует снижению выраженности состояния психического выгорания. Полученные результаты можно рассматривать в качестве оснований разработки программы психологического сопровождения сотрудников правоохранительных органов по преодолению у них состояния психического выгорания.

Ключевые слова: стиливые особенности саморегуляции поведения; состояние психического выгорания; сотрудники правоохранительных органов.

На современном этапе развития психологической науки проблема психического выгорания сотрудников правоохранительных органов не теряет своей актуальности. И это связано с рядом специфических условий, в которых реализуется их профессиональная деятельность: необходимостью выполнения служебных обязанностей в жестко ограниченные сроки, постоянным взаимодействием с асоциальным контингентом, травмированием или ранениями, принятием рискованных решений, несоответствием между готовностью к самостоятельности в реализации профессиональных задач и определением средств достижения целей деятельности и др. [1, 2]. Эти специфические условия как провоцируют возникновение психического выгорания [3–5], так и предъявляют повышенные требования к физическим и психическим ресурсам его преодоления [6, 7].

В современном научном понимании психическое выгорание представляет собой состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы и проникающее во все подструктуры личности (эмоциональную, мотивационную, когнитивную) и нарушающее их оптимальное функционирование [8–10].

В этой связи психологическая практика диктует необходимость как поиска эффективных способов преодоления психического выгорания, так и изучения его предельных характеристик, определяющих границы коррекционно-профилактических мероприятий.

Общий объем выборки участников исследования включал 100 сотрудников правоохранительных органов мужского пола в возрасте от 22 до 44 лет со стажем профессиональной деятельности от 2 до 18 лет.

В эмпирическом исследовании использовались следующие тестовые методики: опросник «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) [11], опросник на выгорание MBI (С. Maslach, S.E. Jackson; в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [Там же]. В группу методов количественной и качественной оценки данных вошли методы описательный и сравнительный, а также метод структурно-психологического анализа А.В. Карпова [12].

Результаты ранее проведенных исследований указывают на то, что возникновение и развитие состояния психического выгорания связано с нарушениями психологических механизмов регуляции [13], в частности саморегуляции. В нашем исследовании в качестве методологических оснований принимаем концепцию саморегуляции В.И. Моросановой и метасистемный подход А.В. Карпова [12] к преодолению психического выгорания [13]. Согласно метасистемному подходу интегрирующим качеством профессиональной деятельности выступает такая метакогнитивная способность, как саморегуляция, затрагивающая различные системные уровни (профессиональный, личностный, социально-психологический) и коррелирующая с психическим выгоранием [13]. По мнению В.И. Моросановой [13], саморегуляция представляет собой внутреннюю целенаправленную активность, открытую информационную систему, реализуемую взаимодействием функциональных звеньев, основанием для выделения которых служат присущие им специфические регуляторные функции, системно взаимодействующие в общем процессе регуляции.

К основным звеньям саморегуляции относят планирование, программирование, моделирование, оценивание результатов, а к регуляторно-личностным, или инструментальным, свойствам личности – самостоятельность, надежность, гибкость и т.д. При этом сформированность целостной системы саморегуляции определяет успешность различных видов практической деятельности, в то время как недостаточная реализация какого-либо функционального компонента саморегуляции, неразвитость ее межфункциональных связей значительно ограничивают эффективность деятельности. Так, при относительно равной развитости всех компонентов саморегуляции регуляторный профиль является гармоничным, а при наличии выраженных различий в уровне сформированности компонентов – акцентуированным. В акцентуированных стилях саморегуляции специфика индивидуального профиля детерминирована развитостью регуляторно-личностных свойств, которые являются стилеобразующими. Гармоничные стили саморегуляции, включающие в свою структуру высокоразвитые и взаимосвязанные стилевые особенности регуляторики, являются существенной предпосылкой высоких

достижений в различных видах деятельности. Под стилевыми особенностями саморегуляции понимают такие особенности саморегуляции человека, которые устойчиво проявляются в различных видах произвольной активности, поведении и практической деятельности. Таким образом, стилиевые особенности саморегуляции поведения мы рассматриваем как ресурс преодоления психического выгорания, предполагающий, что через их оптимизацию можно воздействовать и на состояние психического выгорания.

Цель исследования состоит в изучении взаимосвязи стилиевых особенностей саморегуляции поведения и состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов.

В нашем исследовании взаимосвязь стилиевых особенностей саморегуляции поведения и состояния психического выгорания рассматривается через взаимообусловленность этих психологических феноменов при их различной выраженности (низкой / средней / высокой).

Состояние психического выгорания сотрудников правоохранительных органов выступает в качестве объекта исследования.

Стилиевые особенности саморегуляции поведения в преодолении состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов являются предметом исследования.

Общая гипотеза исследования состоит в существовании значимой взаимообусловленности стилиевых особенностей саморегуляции поведения и состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов.

Частные гипотезы исследования: существуют статистически значимые взаимосвязи стилиевых особенностей саморегуляции и состояния психического выгорания; существуют статистически значимые различия в выраженности стилиевых особенностей саморегуляции поведения при различной выраженности состояния психического выгорания; существуют статистически значимые различия в выраженности структурных элементов состояния психического выгорания при различной выраженности саморегуляции; существуют различия в структурной организации стилиевых особенностей саморегуляции поведения при различной выраженности состояния психического выгорания.

Анализ средних значений показателей стилиевых особенностей саморегуляции поведения, полученных с помощью опросника «Стиль саморегуляции поведения» (В.И. Моросанова) [11], свидетельствует о сформированности индивидуальной системы саморегуляции произвольной активности сотрудников правоохранительных органов: все диагностируемые показатели имеют среднюю выраженность: «общий уровень саморегуляции» – $X_{cp} = 27,22 \pm 5,04$; «планирование» – $X_{cp} = 5,84 \pm 1,33$; «моделирование» – $X_{cp} = 4,44 \pm 2,12$; «программирование» – $X_{cp} = 5,52 \pm 1,55$; «оценивание результатов» – $X_{cp} = 4,01 \pm 1,74$; «гибкость» – $X_{cp} = 4,66 \pm 1,44$; «самостоятельность» – $X_{cp} = 4,36 \pm 2,08$.

Изучение средних значений показателей структурных элементов состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов

осуществлялось с использованием опросника на выгорание МВІ (С. Maslach, S.E. Jackson; в адаптации Н.Е. Водопьяновой) [11] и засвидетельствовало среднюю выраженность элемента «эмоциональное истощение» ($X_{cp} = 19,68 \pm 5,38$), а также высокую – элементов «деперсонализация» ($X_{cp} = 19,22 \pm 1,49$) и «редукция персональных достижений» ($X_{cp} = 29,44 \pm 3,69$). Таким образом, сотрудники правоохранительных органов испытывают состояние психического выгорания, о чем также свидетельствует высокое значение индекса состояния психического выгорания $X_{cp} = 68,34 \pm 9,81$.

Средние значения показателей стилевых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов, имеющих различную выраженность состояния психического выгорания, указывают на одинаковую представленность таких регуляторных процессов, как «планирование» и «программирование», а также регуляторно-личностного свойства «гибкость» и общего уровня саморегуляции, находящихся в пределах средних значений (табл. 1).

Таблица 1

Значимость различий в выраженности стилевых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов, имеющих различную выраженность состояния психического выгорания (U -критерий Манна-Уитни, $p \leq 0,05$; $U^*_{эмп} \leq U_{кр}$)

Наименование показателя	Выраженность состояния психического выгорания						(1)–(2)		(2)–(3)	
	Низкая (1)		Средняя (2)		Высокая (3)		$U_{эмп}$ p		$U_{эмп}$ p	
	$X_{cp} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{cp} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{cp} \pm \sigma_x$	Качественный				
Планирование	6,74 \pm 0,98	Средний	5,96 \pm 0,71	Средний	5,15 \pm 1,46	Средний	159,00**	0,000	230,50*	0,011
Моделирование	4,41 \pm 2,50	Средний	3,89 \pm 2,17	Низкий	4,89 \pm 1,89	Средний	326,00	0,498	260,50	0,069
Программирование	5,81 \pm 1,30	Средний	5,37 \pm 1,31	Средний	5,37 \pm 1,88	Средний	307,00	0,304	359,50	0,929
Оценивание результатов	4,26 \pm 1,87	Средний	3,67 \pm 1,84	Низкий	3,93 \pm 1,59	Низкий	302,50	0,274	320,50	0,438
Гибкость	5,74 \pm 1,16	Средний	4,15 \pm 1,10	Средний	4,33 \pm 1,24	Средний	124,50**	0,000	323,50	0,464
Самостоятельность	5,81 \pm 2,11	Средний	3,70 \pm 1,30	Низкий	3,89 \pm 2,08	Низкий	143,00	0,000	337,5	0,635
Общий уровень саморегуляции	28,63 \pm 5,15	Средний	26,07 \pm 4,19	Средний	27,15 \pm 4,87	Средний	277,00	0,128	323,00	0,471

Примечание. * – статистическая значимость при $p \leq 0,05$; ** – статистическая значимость при $p \leq 0,01$.

У «невыгоревших» сотрудников правоохранительных органов все диагностируемые регуляторные процессы и регуляторно-личностные свойства соответствуют зоне средних значений, т.е. являются сформированными, и их индивидуальный регуляторный профиль является гармоничным (см. табл. 1). При этом статистические результаты сравнения выраженности стиливых особенностей саморегуляции поведения при различной выраженности психического выгорания (низкой / средней / высокой) свидетельствуют о том, что у «невыгоревших» сотрудников правоохранительных органов и имеющих среднюю выраженность состояния психического выгорания в большей степени, нежели при высокой выраженности, сформирована потребность в осознанном планировании деятельности ($U_{\text{эмп}} = 159,0^{**}$ при $p = 0,000$; $U_{\text{эмп}} = 230,50^{*}$ при $p = 0,011$) (см. табл. 1) с присущими ему индивидуальными особенностями выдвижения и удержания целей. «Невыгоревшие» сотрудники правоохранительных органов, в сравнении с теми, кто подвержен его влиянию, обладают большей регуляторной гибкостью ($U_{\text{эмп}} = 124,5^{**}$ при $p = 0,000$) и регуляторной самостоятельностью ($U_{\text{эмп}} = 143,0^{**}$ при $p = 0,000$) (см. табл. 1), т.е. способностью самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности, а также перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий.

При средней и высокой выраженности состояния психического выгорания такой регуляторный процесс, как «оценивание результатов», а также регуляторно-личностное свойство «самостоятельность» являются несформированными (см. табл. 1). То есть сотрудники правоохранительных органов, испытывающие состояние психического выгорания, имеют несбалансированный или акцентуированный профиль регуляции.

Сравнительный анализ средних значений показателей состояния психического выгорания при различной выраженности общего уровня саморегуляции поведения засвидетельствовал статистическую достоверность различий при низком уровне саморегуляции (табл. 2).

Таким образом, акцентуированный профиль саморегуляции поведения детерминирует состояние психического выгорания.

Проведенный корреляционный анализ взаимосвязей между показателями стиливых особенностей саморегуляции поведения и структурных элементов состояния психического выгорания подтвердил гипотезу об их наличии (табл. 3).

Значимые и высоко значимые корреляционные взаимосвязи отрицательной направленности слабой и умеренной степени выраженности выявлены между всеми показателями состояния психического выгорания и такими показателями стиливых особенностей саморегуляции поведения, как «планирование», «гибкость» и «самостоятельность». Эмоциональное истощение, в отличие от элементов «деперсонализация», «редукция персональных достижений», отрицательно и слабо связано с показателями «гибкость» ($r = -0,22$) и «самостоятельность» ($r = -0,22$).

Таблица 2

Значимость различий в выраженности состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов, имеющих различную выраженность общего уровня саморегуляции поведения (U -критерий Манна–Уитни, $p \leq 0,05$; $U^*_{эм} \leq U_{кр}$)

Наименование показателя	Выраженность общего уровня саморегуляции						(1)–(2)		(2)–(3)	
	Низкая (1)		Средняя (2)		Высокая (3)					
	$X_{ср} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{ср} \pm \sigma_x$	Качественный	$X_{ср} \pm \sigma_x$	Качественный	$U_{эм}$	p	$U_{эм}$	p
Эмоциональное истощение	16,89 ± 1,74	Средний	21,67 ± 6,32	Средний	20,59 ± 5,85	Средний	192,00**	0,002	334,00	0,580
Деперсонализация	18,67 ± 1,52	Высокий	19,70 ± 1,41	Высокий	19,41 ± 1,45	Высокий	217,50**	0,005	315,50	0,359
Редукция персональных достижений	27,78 ± 2,53	Высокий	31,04 ± 4,11	Средний	30,22 ± 4,21	Высокий	202,50**	0,002	324,50	0,457
Индекс психического выгорания	63,33 ± 5,62	Высокий	72,41 ± 11,27	Высокий	70,22 ± 10,75	Высокий	196,00**	0,002	334,50	0,595

Примечание. * – статистическая значимость при $p \leq 0,05$; ** – статистическая значимость при $p \leq 0,01$.

Таблица 3

Значимые корреляции стилевых особенностей саморегуляции поведения и структурных элементов состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов

Наименование показателя	Эмоциональное истощение	Деперсонализация	Редукция персональных достижений	Индекс психического выгорания
Планирование	–0,40**	–0,45**	–0,42**	–0,45**
Моделирование	0,10	0,03	0,07	0,09
Программирование	–0,03	–0,16	–0,18	–0,11
Оценивание результатов	–0,16	–0,14	–0,15	–0,17
Гибкость	–0,22*	–0,39**	–0,30**	–0,30**
Самостоятельность	–0,27**	–0,41**	–0,35**	–0,34**
Общий уровень саморегуляции	–0,10	–0,16	–0,15	–0,14

* – статистическая значимость при $p \leq 0,05$

** – статистическая значимость при $p \leq 0,01$

Отрицательные корреляционные взаимосвязи «индекса психического выгорания» с указанными стилевыми особенностями саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов позволяют прогнозировать снижение выраженности состояния психического выгорания при усилении процессов планирования, гибкости и самостоятельности. Таким образом, автономность сотрудников правоохранительных органов, их

способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения, анализировать и оценивать как промежуточные, так и конечные результаты деятельности, а также способность вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий способствуют преодолению состояния психического выгорания (см. табл. 3).

Исследование стиливых особенностей саморегуляции поведения как ресурса преодоления психического выгорания осуществлялось с помощью метода структурно-психологического анализа А.В. Карпова [12] для разных групп сотрудников правоохранительных органов, характеризующихся значимо различающимся уровнем (низким / средним / высоким) как общей саморегуляции поведения, так и психического выгорания.

Метод структурно-психологического анализа предусматривал нахождение матриц интеркорреляций стиливых особенностей саморегуляции поведения и состояния психического выгорания при различной выраженности этих психологических феноменов, а также расчета системы структурных индексов: индекса когерентности (ИКС), дивергентности (ИДС) и общей организованности (ИОС). Индекс когерентности структуры определялся как функция положительных значимых связей в структуре и меры их значимости; индекс дивергентности (дифференцированности) структуры (ИДС) – как функция числа и значимости отрицательных связей в структуре; индекс организованности структуры, или эффективности ее функционирования, (ИОС) – как разница «весов» положительных и отрицательных связей. При этом связям, значимым при $p = 0,01$, приписывался весовой коэффициент 3 балла, при $p = 0,05$ – 2 балла, при $p = 0,10$ – 1 балл. Полученные по всей структуре «веса» интеркорреляционных связей стиливых особенностей саморегуляции поведения и состояния психического выгорания суммировались, что определяло значения указанных индексов [12].

Гомогенность-гетерогенность структур стиливых особенностей саморегуляции поведения и состояния психического выгорания в зависимости от выраженности этих психологических феноменов (низкая / средняя / высокая) сотрудников правоохранительных органов определялась с использованием метода экспресс- χ^2 [12], содержание которого сводилось к определению коэффициента ранговой корреляции между двумя ранговыми распределениями, представленными в последовательности структурных «весов». Наличие значимых положительных корреляционных взаимосвязей указывало на принципиальное подобие сравниваемых структур, незначимых корреляций – на их гетерогенность [12].

Матрицы интеркорреляций и, соответственно, структурная организация стиливых особенностей саморегуляции поведения определялись дифференцированно для разных групп испытуемых, характеризующихся различной выраженностью состояния психического выгорания (низкой / средней / высокой), и сформированных на основе метода полярных (контрастных) групп (Д. Фланаган).

Структурный анализ интеркорреляционных взаимосвязей показателей стиливых особенностей саморегуляции поведения сотрудников

правоохранительных органов с различной выраженностью состояния психического выгорания указал на общее и особенное (рис. 1):

– независимо от выраженности психического выгорания все статистически значимые (при $p < 0,05$) и высокосignимые (при $p < 0,01$) корреляционные взаимосвязи характеризуются положительной направленностью;

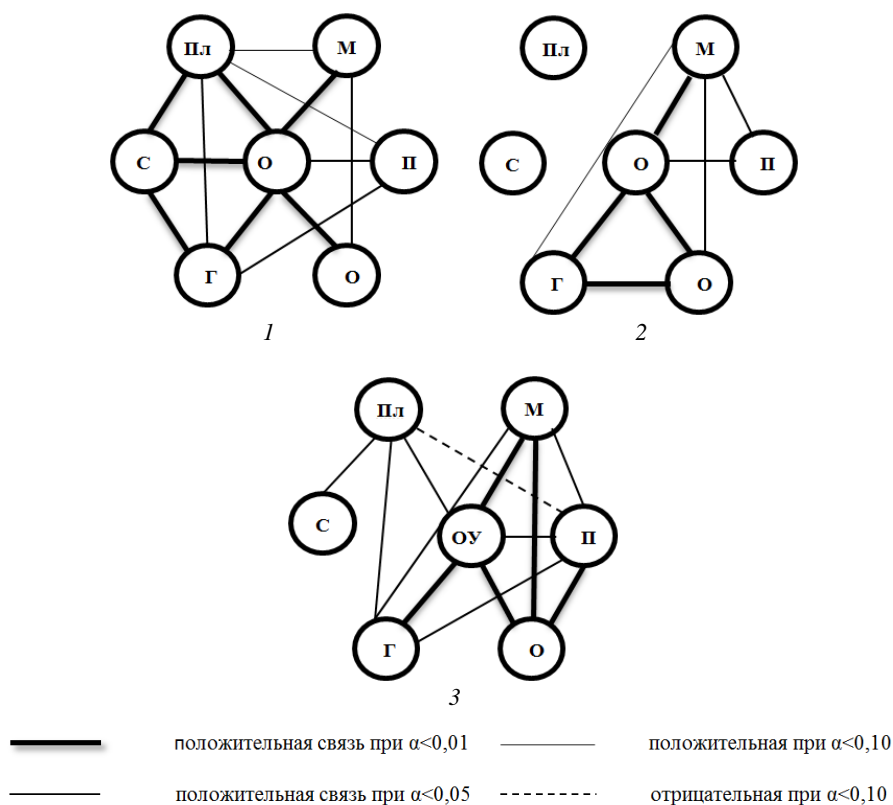


Рис. 1. Структурограмма стилевых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов при различной выраженности психического выгорания: 1 – высокая; 2 – средняя; 3 – низкая. Пл – планирование; М – моделирование; С – самостоятельность; Г – гибкость; П – программирование; О – оценивание; Р – результат; ОУ – общий уровень

– при высокой выраженности психического выгорания высокосignимые (при $p < 0,01$) корреляционные взаимосвязи выявлены между такими стилевыми особенностями саморегуляции поведения, как: «общий уровень саморегуляции»–«моделирование» ($r = 0,50$); «общий уровень саморегуляции»–«планирование результатов» ($r = 0,48$); «общий уровень саморегуляции»–«гибкость» ($r = 0,66$); «общий уровень саморегуляции»–«оценивание результатов» ($r = 0,60$); «общий уровень саморегуляции»–«самостоятельность» ($r = 0,52$); при средней выраженности психического выгорания –

между стиливыми особенностями саморегуляции поведения: «общий уровень саморегуляции»–«моделирование» ($r = 0,66$); «общий уровень саморегуляции»–«гибкость» ($r = 0,65$); «общий уровень саморегуляции»–«оценивание результатов» ($r = 0,61$); при низкой выраженности психического выгорания – между стиливыми особенностями саморегуляции поведения: «общий уровень саморегуляции»–«моделирование» ($r = 0,73$); «общий уровень саморегуляции»–«гибкость» ($r = 0,60$); «общий уровень саморегуляции»–«оценивание результатов» ($r = 0,56$); «оценивание результатов»–«программирование» ($r = 0,51$); «оценивание результатов»–«моделирование» ($r = 0,78$);

– при высокой выраженности психического выгорания значимые (при $p < 0,05$) корреляционные взаимосвязи выявлены между стиливыми особенностями саморегуляции поведения: «общий уровень саморегуляции»–«программирование» ($r = 0,38$); «моделирование»–«оценивание результатов» ($r = 0,41$); «программирование»–«гибкость» ($r = 0,39$); «планирование»–«гибкость» ($r = 0,36$); при средней выраженности психического выгорания – между стиливыми особенностями саморегуляции поведения: «моделирование»–«оценивание результатов» ($r = 0,36$); «моделирование»–«программирование» ($r = 0,41$); «общий уровень саморегуляции»–«программирование» ($r = 0,41$); при низкой выраженности психического выгорания – между стиливыми особенностями саморегуляции поведения: «планирование»–«самостоятельность» ($r = 0,40$); «планирование»–«гибкость» ($r = 0,38$); «гибкость»–«моделирование» ($r = 0,42$); «общий уровень саморегуляции»–«программирование» ($r = 0,43$); «программирование»–«гибкость» ($r = 0,39$); «моделирование»–«программирование» ($r = 0,36$).

Общими по выраженности во всех системах регуляторных факторов психического выгорания, обеспечивающих как высокую, так и среднюю и низкую его выраженность, а значит, и преодоление его воздействия, оказались интеркорреляции общего уровня саморегуляции с гибкостью, оцениванием результатов, моделированием, программированием, а также между оцениванием результатов и моделированием.

Мера интегрированности структуры стиливых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов в зависимости от выраженности состояния психического выгорания различна, является самой низкой при его среднем уровне (ИОС = 42) и самой высокой при высоком (ИОС = 62), представляя собой U-образную кривую (табл. 4).

Таблица 4

Мера интегрированности структуры стиливых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов с различной выраженностью состояния психического выгорания

Мера интегрированности структуры стиливых особенностей саморегуляции поведения	Выраженность состояния психического выгорания		
	Низкая	Средняя	Высокая
ИКС	60	42	62
ИДС	2	0	0
ИОС	58	42	62

Таким образом, высокий уровень осознанной саморегуляции, наибольшая успешность овладения сотрудниками правоохранительных органов новыми видами деятельности диагностированы при высокой выраженности состояния психического выгорания, что, предположительно, обусловлено спецификой условий и содержания их профессиональной деятельности в его преодолении.

Общими базовыми качествами структур стилевых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов как при низкой, так и при средней и высокой выраженности состояния психического выгорания выступают общий уровень саморегуляции и гибкость (табл. 5)

Таблица 5

Базовые качества структур стилевых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов, имеющих различную выраженность состояния психического выгорания

Наименование показателя	Высокая выраженность психического выгорания				Средняя выраженность психического выгорания				Низкая выраженность психического выгорания			
	E_+	E_-	E_0	ранг	E_+	E_-	E_0	ранг	E_+	E_-	E_0	ранг
Планирование	10	0	10	2,5	0	0	0	6,5	5	1	4	6
Моделирование	6	0	6	5	8	0	8	2,5	10	0	10	2
Программирование	5	0	5	6,5	4	0	4	5	9	1	8	5
Оценивание результатов	5	0	5	6,5	8	0	8	2,5	9	0	9	3,5
Гибкость	10	0	10	2,5	7	0	7	4	9	0	9	3,5
Самостоятельность	9	0	9	4	0	0	0	6,5	2	0	2	7
Общий уровень саморегуляции	17	0	17	1	11	0	11	1	12	0	12	1

Итак, способность осознанно инициировать и управлять произвольной активностью, перестраивать, вносить коррективы в систему саморегуляции при возникновении непредвиденных обстоятельств, быстро оценить изменение значимых условий и перестроить программу действий выступает ресурсом преодоления состояния психического выгорания.

Структуры стилевых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов при средней и высокой выраженности состояния психического выгорания являются разнородными (в связи с отсутствием статистической достоверности в корреляционных взаимосвязях между рангами структур: $R = 0,09$ при $p = 0,843$ и $R = 0,22$ при $p = 0,635$) и подобными – при низкой и средней выраженности психического выгорания ($R = 0,96^{**}$ при $p = 0,000$). Таким образом, состояние психического выгорания детерминирует стилевые особенности саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов.

Мера интегрированности структуры психического выгорания сотрудников правоохранительных органов в зависимости от выраженности

стилевых особенностей саморегуляции поведения различна, представляет собой инвертированную U-образную кривую, является самой высокой при средней ее выраженности (ИОС = 18) и низкой – при высокой (ИОС = 14) (табл. 6).

Таблица 6

Мера интегрированности структуры состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов, имеющих различную выраженность стилиевых особенностей саморегуляции поведения

Мера интегрированности структуры состояния психического выгорания	Выраженность общего уровня саморегуляции		
	Низкая	Средняя	Высокая
ИКС	14	16	14
ИДС	0	0	0
ИОС	14	18	14

Таким образом, оптимизация уровня саморегуляции поведения от среднего предела до высокого способствует снижению выраженности состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов.

Структурограммы состояния психического выгорания при различной выраженности стилиевых особенностей саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов представлены на рис. 2, а базовые качества структур состояния психического выгорания отображены в табл. 7.

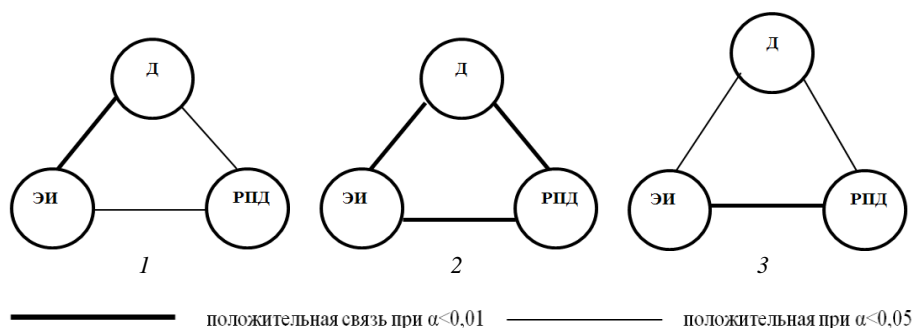


Рис. 2. Структурограмма состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов при различной выраженности стилиевых особенностей саморегуляции поведения: 1 – низкая; 2 – средняя; 3 – высокая. ЭИ – эмоциональное истощение; Д – деперсонализация; РПД – редукция персональных достижений

Анализ структур состояния психического выгорания в зависимости от выраженности стилиевых особенностей саморегуляции поведения (низкая / средняя / высокая) сотрудников правоохранительных органов с использованием метода χ^2 засвидетельствовал их разнородность в связи с отсутствием статистической достоверности в корреляционных взаимосвязях между рангами структур: $R = 0,50$ при $p = 0,67$. Таким образом, стилиевые особенности саморегуляции поведения сотрудников правоохранительных органов выступают детерминантой состояния психического выгорания.

Таблица 7

Базовые качества структур состояния психического выгорания сотрудников правоохранительных органов, имеющих различную выраженность стилевых особенностей саморегуляции поведения

Наименование показателя	Высокая выраженность стилевых особенностей саморегуляции поведения				Средняя выраженность стилевых особенностей саморегуляции поведения				Низкая выраженность стилевых особенностей саморегуляции поведения			
	E_+	E_-	E_0	ранг	E_+	E_-	E_0	ранг	E_+	E_-	E_0	ранг
Эмоциональное истощение	4	0	4	3	5	0	5	2,5	4	0	4	3
Деперсонализация	5	0	5	1,5	5	0	5	2,5	5	0	5	1,5
Редукция личных достижений	5	0	5	1,5	6	0	6	1	5	0	5	1,5

Результаты исследования взаимосвязи стилевых особенностей саморегуляции поведения и состояния психического выгорания подтвердили гипотезу о существовании значимой их взаимообусловленности у сотрудников правоохранительных органов, что позволило сформулировать следующие выводы: недостаточная сформированность осознанной саморегуляции структурно обуславливает состояние психического выгорания; выявленные с помощью метода структурно-психологического анализа А.В. Карпова пределы оптимизации выраженности стилевых особенностей саморегуляции поведения от среднего до высокого уровня, когда они являются эффективными в преодолении состояния психического выгорания, можно рассматривать в качестве оснований разработки программы психологического сопровождения сотрудников правоохранительных органов; гибкость регуляторики обеспечивает пластичность всех регуляторных процессов и позволяет при возникновении непредвиденных обстоятельств адекватно реагировать на быстрое изменение событий и успешно решать поставленную задачу в ситуации риска, что способствует преодолению состояния психического выгорания.

Литература

1. Ахрямкина Т.А., Горохова М.Ю. Специфика феномена «эмоционального выгорания» у сотрудников правоохранительных органов // Вестник Самарской гуманитарной академии. Сер. Психология. 2009. № 2 (6). С. 104–115.
2. Корехова М.В., Новикова И.А., Соловьев А.Г. Особенности проявлений психической дезадаптации у сотрудников правоохранительных органов с разным стажем работы // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2013. № 2. С. 67–72.
3. Никишина В.Б., Молчанова Л.Н., Недурева Т.В. Состояние «выгорания»: детерминация, феноменология, генезис, измерение. Курск, 2007. 381 с.
4. Молчанова Л.Н., Редькин А.И. Жизнестойкость как детерминанта состояния психического выгорания у спасателей МЧС // Перспективы науки и образования. 2014. № 1 (7). С. 216–23.

5. Молчанова Л.Н. Закономерности трансформации состояния психического выгорания у представителей экстремальных профессий // Перспективы науки и образования. 2013. № 4. С. 161–171.
6. Молчанова Л.Н., Недуруева Т.В., Кузнецова А.А. Жизнестойкость как психологический ресурс регуляции состояния психического выгорания в условиях экстремальной деятельности // Международный журнал экспериментального образования. 2015. № 2-1. С. 88–89.
7. Водопьянова Н.Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. СПб, 2014. 49 с.
8. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. М. : Ин-т психологии РАН, 2005. 330 с.
9. Молчанова Л.Н. Внутрипрофессиональная дифференциация состояния выгорания в педагогической деятельности // Казанский педагогический журнал. 2009. № 9–10. С. 124–133.
10. Никишина В.Б., Молчанова Л.Н. Состояния выгорания медицинских работников в контексте внутрипрофессиональной дифференциации // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2011. № 24. С. 986–993.
11. Никишина В.Б., Дроздов А.Г., Запесоцкая И.В., Молчанова Л.Н. Профессионально - личностные деформации врачей: феноменология, детерминация, измерение. М. : Союз, 2010. 688 с.
12. Карпов А.А. Общие способности в структуре метакогнитивных качеств личности / Ярославский гос. ун-т им. П.Г. Демидова. Ярославль, 2014. 272 с.
13. Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. № 2. С. 118–127.

*Поступила в редакцию 14.09.2017 г.; повторно 25.10.2017 г.;
принята 31.10.2017 г.*

Сведения об авторах:

МОЛЧАНОВА Людмила Николаевна, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии здоровья и коррекционной психологии Курского государственного медицинского университета Минздрава России (Курск, Россия), E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru

РЕДЬКИН Алексей Игоревич, аспирант кафедры психологии здоровья и коррекционной психологии Курского государственного медицинского университета Минздрава России (Курск, Россия) E-mail: alex-reds@list.ru

SELF-REGULATION STYLE FEATURES OF BEHAVIOR AS A RESOURCE TO OVERCOME MENTAL BURNOUT CONDITION OF LAW ENFORCEMENT OFFICERS

Siberian journal of psychology, 2017, 66, 97–111. DOI: 10.17223/17267080/66/7

Molchanova Lyudmila N., Redkin Aleksey Ig., Kursk state medical university (Kursk, Russian Federation).

E-mail: molchanowa.liuda@yandex.ru; alex-reds@list.ru

Keywords: self-regulation style features of behavior; mental burnout condition; law enforcement officers.

The problem of mental burnout among the employees of law enforcement officials is still relevant in psychological science. Its relevance can be explained by a number of specific

conditions in which these professional activities happen. These are the need to perform their duties in strictly limited time, constant interaction with the asocial contingent, injury, risk-taking, discrepancy between willingness to self-reliance and identifying the means of achieving the objectives of the activities, etc. These specific conditions provoke mental burnout, and make high demands on their physical and mental resources to overcome it. In modern scientific meaning mental burnout is a state of physical, emotional and mental exhaustion, manifested in the professions of social sphere and penetrating in all the structures of personality (emotional, motivational, cognitive) that violates their optimal functioning. Psychological practice dictates the need to find effective ways to overcome mental burnout, and study its limiting characteristics, defining the limits of the correctional and preventive measures in this regard.

The article presents the results of our research of self-regulation style features of the law enforcement officers behavior as a resource to overcome mental burnout condition. Flexibility of the regulations provides plasticity of all regulatory processes and allows responding adequately to fast changing events and successfully solve the tasks in situations of risk, thus helping to overcome mental burnout. Optimization of behavioral self-regulation style features ranging from medium to high reduces the severity of mental burnout condition. The obtained results can be considered as a base in developing programs of psychological support for law enforcement officers to overcome mental burnout condition.

References

1. Akhryamkina, T.A. & Gorokhova, M.Yu. (2009) Specificity of emotional burning out in law enforcement officers. *Vestnik Samarskoy gumanitarnoy akademii. Ser. Psikhologiya – Bulletin of Samara Humanitarian Academy. Psychology.* 2(6). pp. 104–115. (In Russian).
2. Korekhova, M.V., Novikova, I.A. & Soloviev, A.G. (2013) Osobennosti proyavleniy psikhicheskoy dezadaptatsii u sotrudnikov pravookhranitel'nykh organov s raznym stazhem raboty [Specificity of mental disadaptation among law enforcement officers with different experience of work]. *Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh.* 2. pp. 67–72.
3. Nikishina, V.B., Molchanova, L.N. & Nedurueva, T.V. (2007) *Sostoyanie “vygoraniya”: determinatsiya, fenomenologiya, genesis, izmerenie* [The state of “burnout”: determinism, phenomenology, genesis, measurement]. Kursk: [s.n.].
4. Molchanova, L.N. & Redkin, A.I. (2014) Zhiznestoykost' kak determinanta sostoyaniya psikhicheskogo vygoraniya u spasateley MChS [Viability as a determinant of the state of mental burnout in rescuers of the Ministry of Emergency Situations]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya.* 1(7). pp. 216–23.
5. Molchanova, L.N. (2013) Zakonomernosti transformatsii sostoyaniya psikhicheskogo vygoraniya u predstaviteley ekstremal'nykh professiy [Regularities of the transformation of the state of mental burnout in representatives of extreme professions]. *Perspektivy nauki i obrazovaniya.* 4. pp. 161–171.
6. Molchanova, L.N., Nedurueva, T.V. & Kuznetsova, A.A. (2015) Zhiznestoykost' kak psikhologicheskii resurs regulatsii sostoyaniya psikhicheskogo vygoraniya v usloviyakh ekstremal'noy deyatel'nosti [Viability as a psychological resource of regulation of the state of mental burnout in the conditions of extreme activity]. *Mezhdunarodnyy zhurnal eksperimental'nogo obrazovaniya.* 2-1. pp. 88–89.
7. Vodopyanova, N.E. (2014) *Resursnoe obespechenie protivodeystviya professional'nomu vygoraniyu sub"ektov truda (na primere spetsialistov “sub”ekt-sub”ektnykh” professiy)* [Resource support of counteraction to professional exhaustion of subjects of work (a case study of experts of person-centered professions)]. Abstract of Psychology Dr. Diss. St. Petersburg.
8. Orel, V.E. (2005) *Sindrom psikhicheskogo vygoraniya lichnosti* [Mental burnout of personality]. Moscow: Institute of Psychology, RAS.

9. Molchanova, L.N. (2009) Vnutriprofessional'naya differentsiatsiya sostoyaniya vygoraniya v pedagogicheskoy deyatel'nosti [Intra-professional differentiation of burnout in pedagogical activity]. *Kazanskiy pedagogicheskiy zhurnal – Kazan Pedagogical Journal*. 9–10. pp. 124–133.

10. Nikishina, V.B. & Molchanova, L.N. (2011) Sostoyaniya vygoraniya meditsinskih rabotnikov v kontekste vnutriprofessional'noy differentsiatsii [Conditions of burnout of medical workers in the context of intra-professional differentiation]. *Izvestiya Penzenskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.G. Belinskogo*. 24. pp. 986–993.

11. Nikishina, V.B., Drozdov, A.G., Zapesotskaya, I.V. & Molchanova, L.N. (2010) *Professional'no -lichnostnye deformatsii vrachey: fenomenologiya, determinatsiya, izmerenie* [Professional-personal deformities of physicians: phenomenology, determination, measurement]. Moscow: Soyuz.

12. Karpov, A.A. (2014) *Obshchie sposobnosti v strukture metakognitivnykh kachestv lichnosti* [General abilities in the structure of metacognitive qualities of personality]. Yaroslavl: Yaroslavl State Pedagogical Institute.

13. Morosanova, V.I. & Kono, E.M. (2000) Stilevaya samoregulyatsiya povedeniya cheloveka [Style self-regulation of human behavior]. *Voprosy psikhologii*. 2. pp. 118–127.

Received 14.09.2017;

Revised 25.10.2017

Accepted 31.10.2017