

УДК 159.922:005.32

Ковровський Ю.Г.

### **АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ «ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ДСНС УКРАЇНИ»**

**Ковровський Ю.Г. Аналіз ефективності впровадження тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України».** Здійснено аналіз знань, навичок та мотивації персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України щодо профілактики професійного вигорання до та після проведення тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України». Знайдено відмінності між експериментальною та контрольною групами у другому зрізі за характеристиками, що визначають розуміння рятувальниками сутності професійного вигорання, знання умов профілактики та подолання професійного вигорання, рівень володіння методами та прийомами попередження професійного вигорання, а також рівень мотивації до профілактики та подолання професійного вигорання. Порівняльний аналіз результатів першого та другого зрізів в експериментальній та контрольній групах показав зниження рівня напруження та резистенції в експериментальній групі в результаті проведення тренінгу.

*Ключові слова:* професійне вигорання, профілактика професійного вигорання, тренінг, розуміння сутності професійного вигорання, знання умов профілактики та подолання професійного вигорання, фази професійного вигорання.

**Ковровский Ю.Г. Анализ эффективности внедрения тренинга «Профилактика и преодоление профессионального выгорания персонала Оперативно-спасательной службы ГСЧС Украины».** Осуществлен анализ знаний, навыков и мотивации персонала Оперативно-спасательной службы ГСЧС Украины по профилактике профессионального выгорания до и после проведения тренинга «Профилактика и преодоление профессионального выгорания персонала Оперативно-спасательной службы ГСЧС Украины». Найдены различия между экспериментальной и контрольной группами во втором срезе по характеристикам, определяющим понимание спасателями сущности профессионального выгорания, знание условий профилактики и преодоления профессионального выгорания, уровень владения методами и приемами предупреждения профессионального выгорания, а также уровень мотивации к профилактике и преодолению профессионального выгорания. Сравнительный анализ результатов первого и второго срезов в экспериментальной и контрольной группах показал снижение уровня напряжения и резистенции в экспериментальной группе в результате проведения тренинга.

*Ключевые слова:* профессиональное выгорание, профилактика профессионального выгорания, тренинг, понимание сущности профессионального выгорания, знание условий профилактики и преодоления профессионального выгорания, фазы выгорания.

**Постановка проблеми.** В умовах впливу на життєдіяльність людини значної кількості несприятливих факторів зовнішнього середовища особливої значущості набуває професія рятувальника. Висока відповідальність, ризикованість діяльності, значне психоемоційне напруження призводять до виникнення професійного стресу, і, як наслідок, професійного вигорання представників рятувальних професій. Вищезгадане зумовлює важливість розробки спеціальних технологій профілактики професійного вигорання персоналу рятувальних підрозділів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під поняттям «професійне вигорання» розуміють набутий механізм психологічного захисту, який застосовується вибірково на найбільш психотравмуючі обставини професійної ситуації шляхом звуження інтенсивності емоцій [1]. У науковій літературі описано методи і прийоми попередження професійного вигорання представників різних професійних груп, серед яких працівники освітніх організацій (Т.В. Зайчикова [3],

Н.В. Назарук [7]), працівники державної податкової служби (Т.В. Грубі [2]), держслужбовці (Куриця Д.І. [6]) та ін.

У попередніх працях нами було вивчено рівень професійного вигорання персоналу рятувальних підрозділів [4], розроблено тренінгову програму з профілактики та подолання професійного вигорання рятувальників [5]. Разом із тим, проблема оцінки ефективності впровадження тренінгових програм з профілактики професійного вигорання саме серед представників рятувальних професій залишається малодослідженою.

**Мета статті:** оцінити ефективність упровадження тренінгової програми «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України».

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** З метою проведення тренінгу із числа працівників Оперативно-рятувальної служби ДСНС України було підібрано експериментальну та контрольну групи, кожна група складалася з 31 особи. Рятувальники, які увійшли до складу експериментальної та контрольної груп, працюють за такими напрямками діяльності, як: пошуково-рятувальні роботи, радіаційний і хімічний захист, гуманітарне розмінування, матеріально-технічне забезпечення, управління персоналом.

Слід зазначити, що оцінку ефективності тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України» проводили за такими критеріями: когнітивний, мотиваційний та операційний. Окрім того, було здійснено аналіз фаз професійного вигорання персоналу за допомогою «Методики діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка [1].

На підставі вищезгаданих критеріїв ефективності тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України» розроблено авторську анкету «Аналіз знань, навичок та мотивації персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України щодо профілактики та подолання професійного вигорання».

Проаналізуємо результати впровадження тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України».

Здійснено аналіз знань, навичок та мотивації персоналу щодо профілактики професійного вигорання до та після тренінгу за допомогою авторської анкети. За результатами другого зрізу знайдено відмінності між експериментальною та контрольною групами за критерієм  $\chi^2$  за *когнітивними характеристиками* ( $p < 0,05$ ): розуміння сутності професійного вигорання, знання умов профілактики професійного вигорання (табл. 1).

Слід зазначити, що подібних відмінностей між експериментальною та контрольною групами за результатами першого зрізу не виявлено. Окрім того, за  $G$ -критерієм знаків виявлено зростання рівня вираженості вищезгаданих характеристик ( $p < 0,05$ ) в експериментальній групі у другому зрізі. Дійсно, як видно з табл. 1, що стосується *розуміння персоналом сутності професійного вигорання*, то якщо до тренінгу високий рівень цього показника демонстрували 16,1% респондентів, то після тренінгу цей показник збільшився до 38,7% опитаних. Щодо *рівня знань персоналом умов профілактики професійного вигорання*, то якщо у першому зрізі високий рівень розвитку показника демонстрували чверть респондентів (25,8%), то підчас другого зрізу таких вже було майже половина (48,4%). Водночас у контрольній групі значущих відмінностей між першим та другим зрізом за цими характеристиками не виявлено.

Слід зазначити, що у другому зрізі порівняно з першим зрізом у експериментальній групі виявлено зростання рівня знань респондентів за когнітивним критерієм «*Чинники, що впливають на виникнення професійного вигорання*», але це підвищення не є значущим (табл. 1).

Таблиця 1

**Оцінка ефективності тренінгу з урахуванням рівня знань, навичок та мотивації персоналу щодо профілактики професійного вигорання**

Знання, навички та мотивація персоналу щодо профілактики професійного вигорання	Рівні вираженості	Кількість досліджуваних (у %)			
		Експериментальна група		Контрольна група	
		1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Розуміння сутності професійного вигорання	Низький рівень	48,4*	16,1*	45,2	45,2
	Середній рівень	35,5*	45,2*	38,7	35,5
	Високий рівень	16,1*	38,7*	16,1	19,4
Знання чинників, що впливають на виникнення професійного вигорання	Низький рівень	32,3	16,1	29,0	32,3
	Середній рівень	45,2	45,2	54,8	48,4
	Високий рівень	22,6	38,7	16,1	19,4
Знання умов профілактики професійного вигорання	Низький рівень	38,7*	12,9*	38,7	32,3
	Середній рівень	35,5*	38,7*	38,7	38,7
	Високий рівень	25,8*	48,4*	22,6	29,0
Мотивація до профілактики професійного вигорання	Низький рівень	19,4*	0,0*	22,6	16,1
	Середній рівень	38,7*	25,8*	32,3	32,3
	Високий рівень	41,9*	74,2*	45,2	51,6
Володіння методами профілактики професійного вигорання	Низький рівень	25,8*	16,1*	29,0	22,6
	Середній рівень	58,1*	29,0*	51,6	54,8
	Високий рівень	16,1*	54,8*	19,4	22,6

\* $p < 0,05$

Встановлено відмінності між експериментальною та контрольною групами у другому зрізі за рівнем *мотивації учасників тренінгу до профілактики професійного вигорання* (табл. 1). Слід зазначити, що подібні значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами в першому зрізі не виявлено. За допомогою *G*-критерію знаків зафіксовано зростання цього показника ( $p < 0,05$ ) в експериментальній групі у другому зрізі. Дійсно, якщо до тренінгу високий рівень мотивації до профілактики професійного вигорання демонстрували менше половини (41,9%) респондентів, то після тренінгу цей показник збільшився до трьох четвертих (74,2%) опитаних. У контрольній групі виявлена лише незначна динаміка за цим показником, що може пояснюватися впливом випадкових чинників.

Порівняльний аналіз результатів першого та другого зрізів в експериментальній та контрольній групах показав у другому зрізі наявність відмінностей між експериментальною та контрольною групами за показником *володіння методами попередження професійного вигорання* (табл. 1). Окрім того, за *G*-критерієм знаків було підтверджено статистично значуще зростання цього показника в експериментальній групі у другому зрізі. Зокрема, якщо до тренінгу високий рівень цього показника демонстрували 16,1% респондентів, то після тренінгу високим рівнем цього показника характеризувалися більше половини (54,8%) респондентів (табл. 1). У контрольній групі значущого підвищення рівня цього показника не було зафіксовано.

Отже, доведено вплив тренінгу на підвищення рівня знань персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій з проблем професійного вигорання, формування певних навичок профілактики професійного вигорання та посилення мотивації рятувальників до профілактики професійного вигорання.

З метою оцінки ефективності тренінгу проаналізовано отримані дані щодо *рівня професійного вигорання* учасників експериментальної та контрольної груп. Для аналізу фактичного рівня вираженості компонентів професійного вигорання персоналу Державної

служби України з надзвичайних ситуацій використовувалася методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка [1].

У ході дослідження рівня професійного вигорання в рятувальників ми детально розглянули основні компоненти синдрому: напруження, резистенцію та виснаження. Як показали результати формувального експерименту, зафіксовано статистично значущі відмінності ( $p < 0,05$ ) між експериментальною та контрольною групами у другому зрізі щодо рівня сформованості *фази напруження* в персоналу (табл. 2). Слід зазначити, що в першому зрізі подібні відмінності між експериментальною та контрольною групами не виявлено.

Таблиця 2

**Рівень сформованості фаз професійного вигорання персоналу  
Оперативно-рятувальної служби ДСНС України в експериментальній  
та контрольній групах до та після формувального експерименту**

Фази вигорання	Вираженість	Кількість досліджуваних у %			
		Експериментальна група		Контрольна група	
		1 зріз	2 зріз	1 зріз	2 зріз
Напруження	Несформована	38,7*	51,6*	35,5	32,3
	Формується	32,3*	32,3*	29,0	35,5
	Сформована	29,0*	16,1*	35,5	32,3
Резистенція	Несформована	22,6*	45,2*	29,0	35,5
	Формується	41,9*	35,5*	41,9	32,3
	Сформована	35,5*	19,4*	29,0	32,3
Виснаження	Несформована	38,7	45,2	29,0	32,3
	Формується	41,9	41,9	45,2	48,4
	Сформована	19,4	12,9	25,8	19,4

\* $p < 0,05$

Порівняльний аналіз результатів першого та другого зрізів в експериментальній та контрольній групах показав зниження рівня напруження в експериментальній групі (табл. 2). Зокрема, до початку експерименту в експериментальній групі в 29,0% рятувальників виявлено сформовану фазу напруження, а після експерименту рівень напруження в учасників знизився до 16,1%, разом із тим, кількість рятувальників, у яких спостерігалась несформована фаза напруження, збільшилась з 38,7% до 51,6%. У контрольній групі також виявлено певну динаміку до зниження рівня напруження, що може пояснюватися дією випадкових чинників, але зменшення показника не є значущим.

Також значущі відмінності ( $p < 0,05$ ) між експериментальною та контрольною групами у другому зрізі спостерігались щодо *фази резистенції*. Згідно з даними, отриманими у першому зрізі, значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами були відсутні.

Порівняльний аналіз результатів першого та другого зрізів, проведеного в експериментальній та контрольній групах, показав, що в експериментальній групі спостерігається позитивна динаміка зниження рівня резистенції (табл. 2). Дійсно, до початку експерименту в експериментальній групі в 35,5% рятувальників виявлено сформовану фазу резистенції, а після експерименту рівень сформованості відповідної фази в учасників зменшився до 19,4%, разом із тим, кількість рятувальників, у яких спостерігалась несформована фаза резистенції, збільшилась з 22,6% до 45,2%. Стосовно контрольної групи за результатами першого та другого зрізів не зафіксовано значущих змін.

Здійснено аналіз рівня вираженості *фази виснаження* в експериментальній та контрольній групах. Результати формувального експерименту показали відсутність значущих змін рівня виснаження в учасників тренінгу в експериментальній та контрольній групах (табл.

2). Окрім того, не зафіксовано відмінностей за рівнем виснаження персоналу між експериментальною та контрольною групами у першому та другому зрізі.

Отже, доведено ефективність тренінгу щодо зниження рівня професійного вигорання на стадії напруження та резистенції персоналу Державної служби України з надзвичайних ситуацій.

Таким чином, дослідження ефективності тренінгу в процесі проведення формувального експерименту показало можливість використання тренінгової програми для профілактики та зниження рівня вияву професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України.

#### **Висновки:**

1. За результатами тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України» знайдено відмінності між експериментальною та контрольною групами у другому зрізі за характеристиками, що визначають розуміння сутності професійного вигорання, знання умов профілактики та подолання професійного вигорання, рівень володіння методами та прийомами попередження професійного вигорання, а також рівень мотивації до профілактики та подолання професійного вигорання.

2. У результаті проведення тренінгу в учасників експериментальної групи зафіксовано статистично значуще зниження рівня професійного вигорання у фазах напруження та резистенції.

3. Аналіз результатів впровадження тренінгу «Профілактика та подолання професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби ДСНС України» довів його ефективність для зниження рівня професійного вигорання рятувальників.

**Перспективи подальших досліджень** полягають в аналізі ефективності впровадження тренінгової програми з профілактики та подолання професійного вигорання у різних за організаційно-професійними та соціально-демографічними ознаками групах рятувальників.

#### **Список використаних джерел**

1. Бойко В.В. Енергія емоцій / В.В. Бойко. – [2-е вид., доп. і перероб.]. – СПб. : Пітер, 2004. – 474 с.
2. Грубі Т.В. Методи профілактики та синдром «професійного вигорання» в професійній діяльності працівників державної податкової служби України / Т.В. Грубі // Проблеми сучасної психології : зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. – Вип. 12. – С. 293–302.
3. Зайчикова Т.В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів: соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма / Т.В. Зайчикова ; за наук. ред. Л.М. Карамушки. – К. : Міленіум, 2004. – 24 с.
4. Ковровський Ю.Г. Рівень професійного вигорання у персоналу Оперативно-рятувальної служби МНС України / Ю.Г. Ковровський // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – Т. I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2014. – Вип. 41. – С. 100–104.
5. Ковровський Ю.Г. Тренінг «Профілактика професійного вигорання персоналу Оперативно-рятувальної служби МНС України» / Ю.Г. Ковровський // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С.Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К. : Видавництво «Фенікс», 2014. – Т. 12 : Психологія творчості. – Вип. 20. – С. 138–146.
6. Куриця Д.І. Психологічні чинники професійного стресу у держслужбовців : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.10 «Організаційна психологія; економічна психологія» / Д.І. Куриця. – К., 2013. – 362 с.
7. Назарук Н.В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.В. Назарук. – Івано-Франківськ, 2007. – 205 с.

1. Boyko V.V. Enerhiya emotsiy / V.V. Boyko. – [2-е вид., dop. i pererob.]. – SPb. : Piter, 2004. – 474 s.
2. Hrubı T.V. Metody profilaktyky ta syndrom «profesiynoho vyhorannya» v profesiyniy diyal'nosti pratsivnykiv derzhavnoyi podatkovoyi sluzhby Ukrainy / T.V. Hrubı // Problemy suchasnoyi psykholohiyi : zb. naukovykh prats' Kam"yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka, Instytutu psykholohiyi im. H.S.Kostyuka NAPN Ukrainy / za red. S.D. Maksymenka, L.A. Onufriyevoyi. – Kam"yanets'-Podil's'kyy : Aksioma, 2011. – Vyp. 12. – S. 293–302.
3. Zaychikova T.V. Profilaktyka ta podolannya syndromu «profesiynoho vyhorannya» u vchyteliv: sotsial'no-psykholohichni ta henderni aspekty. Navchal'na prohrama / T.V. Zaychikova ; za nauk. red. L.M. Karamushky. – K. : Milenium, 2004. – 24 s.
4. Kovrovs'kyy Yu.H. Riven' profesiynoho vyhorannya u personalu Operatyvno-ryatival'noyi sluzhby MNS Ukrainy / Yu.H. Kovrovs'kyy // Aktual'ni problemy psykholohiyi : zb. naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy / [red. kol. : S.D. Maksymenko (hol. red.) ta in.]. – T. I : Orhanizatsiyna psykholohiya. Ekonomichna psykholohiya. Sotsial'na psykholohiya / za red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky. – K. : Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy, 2014. – Vyp. 41. – S. 100–104.
5. Kovrovs'kyy Yu.H. Treninh «Profilaktyka profesiynoho vyhorannya personalu Operatyvno-ryatival'noyi sluzhby MNS Ukrainy» / Yu.H. Kovrovs'kyy // Aktual'ni problemy psykholohiyi: zb. naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy / [red. kol. : S.D. Maksymenko (hol. red.) ta in.]. – K. : Vydavnytstvo «Feniks», 2014. – T. 12: Psykholohiya tvorchosti. – Vyp. 20. – S. 138–146.
6. Kurytsya D.I. Psykholohichni chynnyky profesiynoho stresu u derzhsluzhbovtziv : dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.10 «Orhanizatsiyna psykholohiya; ekonomichna psykholohiya» / D.I. Kurytsya. – K.: 2013. – 362 s.
7. Nazaruk N.V. Psykholohichni zasoby profilaktyky «profesiynoho vyhorannya» vchytelya : dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiya» / N.V. Nazaruk. – Ivano-Frankivs'k, 2007. – 205 s.

**Kovrovskiy, Y.G. Analysis of the effectiveness of training "Prevention and overcoming of burnout among personnel of Operational-Rescue Service of State Emergency Service of Ukraine."** The author analyzes the knowledge, skills and motivation of personnel of the Operational-Rescue Service of SRS of Ukraine in the context of burnout prevention before and after the training "Prevention and overcoming of burnout among personnel of Operational-Rescue Service of State Emergency Service of Ukraine."

The post-training diagnostic found that the experimental and control groups differed in their understanding of the nature of burnout and knowledge of conditions for preventing and overcoming burnout, mastery of burnout prevention techniques as well as burnout prevention and overcoming motivation.

Comparative analysis of the pre- and after-training diagnostic results of the experimental and control groups showed a reduction in tension and resistance in the experimental group as a result of the training.

The author also discusses the severity of exhaustion phase in the experimental and control groups. The results of the training showed no significant changes in the level of exhaustion in the experimental and control groups. It is concluded that the training "Prevention and overcoming of burnout among personnel of Operational-Rescue Service of State Emergency Service of Ukraine" is effective in reducing levels of burnout among rescuers.

*Keywords:* burnout, burnout prevention, training, understanding the essence of burnout, knowledge of conditions for burnout prevention and overcoming, burnout phases.

#### **Відомості про автора**

**Ковровський Юрій Григорович**, науковий кореспондент лабораторії організаційної та соціальної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

**Kovrovskiy, Yuriy Grygorovych**, postgraduate student, Laboratory of organizational and social psychology, G.S.Kostiuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine.

E-mail: [kovrovskiy@ukr.net](mailto:kovrovskiy@ukr.net)

Отримано 15 лютого 2016 р.  
Рецензовано 18 лютого 2016 р.  
Прийнято 22 лютого 2016 р.