

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.33.50.010

## **Коррекция профессионального выгорания сотрудников МВД тренингом по развитию эмоционального интеллекта**

**Проскурякова Лариса Александровна**

Доктор биологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и общей педагогики,  
Кемеровский государственный университет,  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,  
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;  
e-mail: lora-al@yandex.ru

**Милентьева Ирина Сергеевна**

Доктор технических наук, доцент, профессор кафедры бионанотехнологии,  
Кемеровский государственный университет,  
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт,  
654027, Российская Федерация, Новокузнецк, Пионерский пр., 13;  
e-mail: irazumnikova@mail.ru

**Хаимова Панина Наумовна**

Независимый эксперт,  
119019, Российская Федерация, Москва, ул. Моховая, 16;  
e-mail: Khaimova@mail.ru

### **Аннотация**

Представлены результаты экспериментального исследования по влиянию тренинга эмоционального интеллекта на профессиональное выгорание сотрудников МВД. Раскрыты понятия эмоционального интеллекта и профессионального выгорания, особенности профессиональной деятельности сотрудников полиции. Установлено значимое снижение эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личностных достижений у респондентов. Разработаны практические рекомендации для психолога правоохранительных учреждений по использованию апробированного тренинга.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Проскурякова Л.А., Милентьева И.С., Хаимова П.Н. Коррекция профессионального выгорания сотрудников МВД тренингом по развитию эмоционального интеллекта // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 91-99. DOI: 10.34670/AR.2023.33.50.010

### **Ключевые слова**

Психологический эксперимент, психологический тренинг, эмоциональный интеллект, профессиональное выгорание, сотрудники полиции.

## **Введение**

Актуальность данного исследования обусловлена нарастающей, в связи со сложной политической обстановкой, потребностью нашего государства в сотрудниках правоохранительных органов. Данная профессия имеет свою специфику, которая, порождает определенные требования к субъекту труда. Профессии типа «человек-человек» характеризуются высокой нагрузкой на эмоциональную и коммуникативную сферу, а также требуют от субъекта труда развитого эмоционального интеллекта [Бодров, 2001]. Профессиональная деятельность сотрудников министерства внутренних дел имеет свои особенности, которые заключаются в экстремальных, стрессовых условиях выполнения профессиональной деятельности, сложного, преступного социального окружения, негативной эмоциональной нагрузки и т. д.

Квалификационные требования, накладываемые на психику сотрудников полиции в рамках их профессиональной сферы, высокие и имеют определенный перечень качеств личности. Кроме этого, к особенностям служебной деятельности относится высокий риск возникновения чрезвычайных ситуаций, несущих угрозу здоровью и жизни; работа с огнестрельным оружием; коммуницирование с преступниками и иными маргинальными личностями, умение совладать своим поведением, регулировать свою эмоциональную устойчивость. Вследствие чего может развиваться профессиональное выгорание, снижается эффективность их деятельности. Успешному выполнению профессиональных действий, несущих риск и сильное негативное эмоциональное напряжение, способствует развитый эмоциональный интеллект сотрудника МВД, что подтверждено литературными данными [Проскурякова, 2022]. В настоящее время проблема профессионального выгорания среди сотрудников МВД – действительно частое явление, что требует разработку и внедрение психокоррекционных мероприятий, проведение различных профилактических и коррекционных мер. Важно, что развитие понимания собственных эмоций и эмоций других людей, а также умения управлять ими, может способствовать легкому преодолению, как обыденных, так и экстремальных ситуаций, возникающих в данной профессиональной сфере довольно часто.

## **Изложение основного материала**

Осуществлен психологический анализ профессиональной деятельности сотрудников МВД, соответственно схеме, разработанной Е. А. Климовым [Климов, 2021]. Мы рассмотрели историю, социальную ценность и перспективы развития изучаемой профессии, осуществили обзорную характеристику профессиональной деятельности и условий труда, а также изучили требования к профессионально-важным качествам сотрудника МВД.

Так как к задачам профессиональной деятельности сотрудника МВД относятся обеспечение безопасности личности граждан, профилактика и пресечение преступлений, определение причин и раскрытие преступлений, охрана общественного порядка и контроль безопасности общества, то для сотрудников характерно повышенное психоэмоциональное напряжение. А оно, в свою очередь, является фактором профессионального выгорания.

Было выяснено, что среди мыслительных свойств сотрудники МВД должны обладать развитым словесно-логическим мышлением, развитым социальным и эмоциональным интеллектом, что обеспечит высокую эффективность работы при взаимодействии с коллегами

и различным контингентом населения, а также обеспечит преодоление стрессовых ситуаций [Проскурякова, 2022].

Проанализировав научную литературу, мы пришли к выводу, что в научном мире нет единого понимания феноменов эмоционального интеллекта и профессионального выгорания.

В нашем исследовании под эмоциональным интеллектом мы будем понимать определение Д. В. Люсина, который рассматривает данное явление как способность к пониманию своих и чужих эмоций и управление ими [Люсин, 2004].

Также, рассмотрев различные определения понятия «профессиональное выгорание» мы определились, что в дальнейшем мы будем основываться на определении профессионального выгорания, рассмотренном в работе С. В. Королевой и Ю. Н. Марчук [Осухова, 2011]. Авторы описывают его в качестве специфического вида профессионального заболевания сотрудников, которые в силу профессии должны взаимодействовать с людьми. А так же авторы выделяют ухудшение эмоциональной, мотивационной, физиологической и коммуникационной сфер жизни сотрудника.

Объектом исследования является профессиональная деятельность сотрудников МВД.

Цель исследования: изучить, разработать и внедрить тренинг по развитию эмоционального интеллекта на профессиональное выгорание сотрудников МВД.

## Материалы и методы

Выборку составили 42 сотрудника «Управления МВД по г. Новокузнецку», 21 – в контрольной и 21 – в экспериментальной. Подавляющее большинство опрошенных (74%) являются мужчинами в возрасте от 27 до 42 лет. Также среди респондентов присутствуют женщины (26% выборки) от 30 до 39 лет. Для реализации поставленных задач использовали методы: теоретический анализ научной литературы, профессиографический анализ деятельности, психодиагностическое тестирование, эксперимент, математико-статистическая обработка данных (t-критерий Стьюдента). Для получения эмпирического материала мы применяли следующие психодиагностические методики:

- «Тест эмоционального интеллекта», Д. В. Люсин;
- «Диагностика эмоционального интеллекта», М. А. Манойлова;
- «Диагностика уровня эмоционального выгорания», В. В. Бойко;
- «Опросник профессионального выгорания», К. Маслач (в адаптации Н. Е. Водопьяновой).

Разработан тренинг «Эмоциональный интеллект» с целью его развития у сотрудников МВД, который состоит из 8 занятий, продолжительностью 16 часов. Каждого занятия составляет 2 академических часа, 1 академический час равен 45 минутам. Рекомендуемая периодичность занятий два раза в неделю. План тренинга представлен в таблице 1.

**Таблица 1 – План психологического тренинга «Эмоциональный интеллект»**

№	Наименования разделов (занятий)	Количество часов
1	Приветствие	2
1.1	Знакомство	2
2	Эмоциональный интеллект	12
2.1	«Из чего состоит эмоциональный интеллект»	2
2.2	«Эмпатийное слушание и сопереживание»	2
2.4	«Саморефлексия и управление собой»	2

№	Наименования разделов (занятий)	Количество часов
2.5	«Управление эмоциями собеседника»	2
2.6	«Выражение эмоций»	2
2.7	«Эмоции объединяют»	2
3	Завершение	2
3.1	Подведение итогов, рефлексия	2

Исследование проходила в 3 этапа: входная диагностика психологических показателей у сотрудников МВД, разработка и внедрение тренинга по развитию эмоционального интеллекта в экспериментальной группе. Выходная диагностика исследуемых параметров.

### Результаты исследования

Входная психодиагностика показала, что до проведения тренинга общий результат эмоционального интеллекта по всей выборке сотрудников методики Д. В. Люсина характеризуется преобладанием у большинства респондентов (55%) среднего уровня, оставшаяся часть продемонстрировала наличие высокого уровня (45%). По методике М. А. Манойловой половина сотрудников (50%) характеризуются высоким уровнем, у оставшихся служащих (50%) выявлен средний уровень. Общий результат эмоционального выгорания по выборке для методики В. В. Бойко характеризуется преобладанием у большинства респондентов (57%) среднего уровня, меньше обследуемых продемонстрировали наличие низкого уровня (33%), оставшаяся часть служащих (10%) имеют высокий уровень. По методике профессионального выгорания К. Маслач большинство сотрудников (81%) характеризуются средним уровнем, оставшаяся часть служащих (19%) продемонстрировали обладание низким уровнем.

После внедрения тренинга улучшились показатели эмоционального интеллекта и профессионального выгорания у экспериментальной группы. Выходная диагностика показала развитие эмоционального интеллекта (у 14 % по методике Д. В. Люсина, у 19 % по методике М. А. Манойловой) и снижение профессионального выгорания (у 5 % по методике В. В. Бойко, 10% по методике К. Маслач). Для таких сотрудников теперь характерно точное понимание и интерпретация эмоций собеседника и своих собственных, эффективное использование полученной эмоциональной информации для формирования процесса общения и адаптации к особенностям партнера, а также служащие меньше переживают истощение психических ресурсов, более активно включаются в межличностное общение, удовлетворены своей профессией и выполняемыми действиями, достигнутыми результатами.

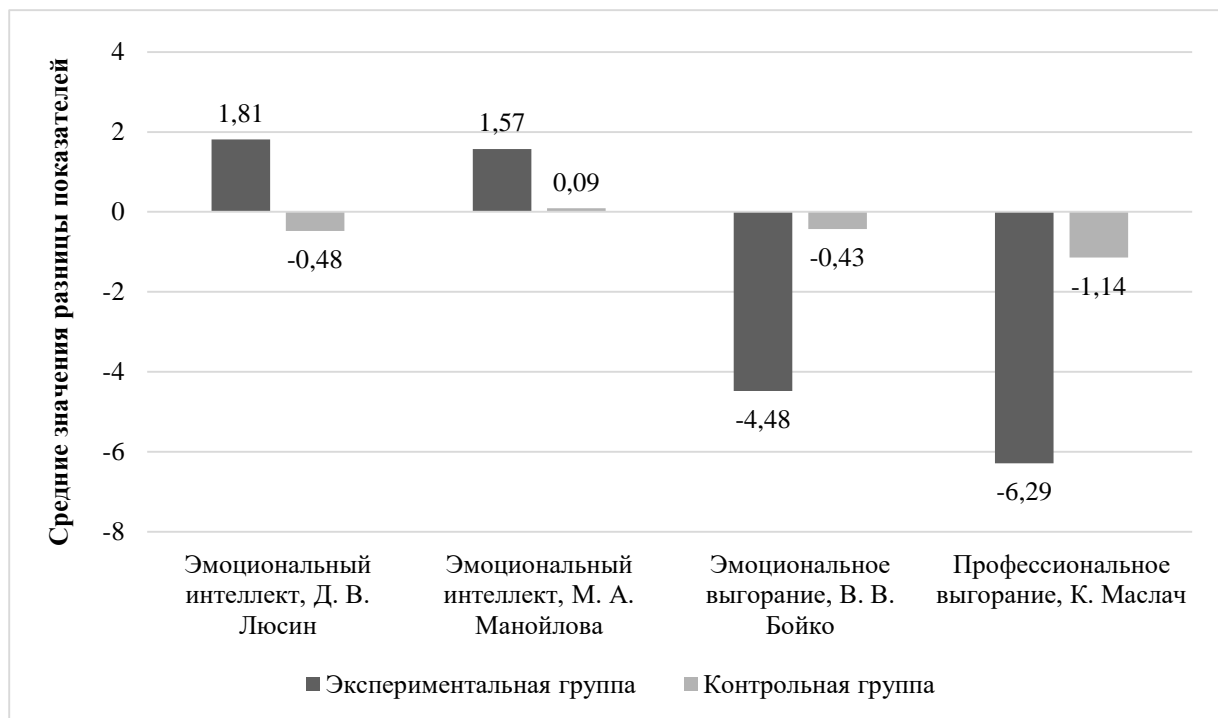
Разность (средняя изменчивость) показателей эмоционального интеллекта и профессионального выгорания входной и выходной диагностики обследуемых групп представлена на рисунке 1.

Разность значений выходной и входной диагностики эмоционального интеллекта показала, что в экспериментальной группе регистрируется повышение рассматриваемого показателя (изменение на 1,81 для методики Д. В. Люсина, и 1,57 для методики М. А. Манойловой), а также снижение показателей профессионального выгорания (изменение на -4,48 для методики В. В. Бойко, и -4,48 для методики К. Маслач).

У контрольной группы есть тенденция к снижению эмоционального интеллекта по методике Д. В. Люсина (изменение на -0,48) и его повышению по методике М. А. Манойловой (изменение на 0,09), имеется тенденция к уменьшению профессионального выгорания (изменение на -0,43

для методики В. В. Бойко, и -1,2 для методики К. Маслач).

Таким образом, проведение тренинга эмоционального интеллекта способствует развитию эмоционального интеллекта и снижению профессионального выгорания.



**Рисунок 1 – Разность (средняя изменчивость) значений эмоционального интеллекта и профессионального выгорания выходной и входной диагностики в группах исследования**

Для определения статистической значимости различий средних величин рассматриваемых явлений, использовался t-критерий Стьюдента.

Показатели эмоционального интеллекта и профессионального выгорания и результаты применения t-критерия Стьюдента представлены в таблице 2.

**Таблица 2 – Результаты диагностики эмоционального интеллекта и профессионального выгорания в экспериментальной и контрольной группах**

Показатель эмоционального интеллекта и профессионального выгорания	Математический показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Внутриличностный интеллект (Д. В. Люсин)	Средняя изменчивость	1,05	0,24
	t-критерий	2,329*	
Общий эмоциональный интеллект (Д. В. Люсин)	Средняя изменчивость	1,81	-0,48
	t-критерий	2,658*	
Осознание своих эмоций (М. А. Манойлова)	Средняя изменчивость	0,71	0,24
	t-критерий	2,294*	
Общий эмоциональный интеллект (М. А. Манойлова)	Средняя изменчивость	1,57	0,10
	t-критерий	2,327*	
Истощение (В. В. Бойко)	Средняя изменчивость	-2,24	0,2
	t-критерий	2,496*	
Эмоциональное выгорание	Средняя изменчивость	-4,48	-0,43

Показатель эмоционального интеллекта и профессионального выгорания	Математический показатель	Экспериментальная группа	Контрольная группа
(В. В. Бойко)	t-критерий	2,657*	
Профессиональное выгорание (К. Маслач)	Средняя изменчивость	-6,29	-1,14
	t-критерий	2,063*	

\*Уровень значимости:  $p \leq 0,05$

Для оценки различий средних показателей уровня эмоционального интеллекта и профессионального выгорания у сотрудников МВД экспериментальной и контрольной групп было определено количество степеней свободы (40), в результате чего было определено табличное значение равное 2,021 (при  $p=0,05$ ) и 2,704 (при  $p=0,01$ ). Исходя из этого, была произведена оценка t-критерия Стьюдента.

По результатам данного метода математической обработки данных, представленных в таблице 1, было определено, что значение t-критерия Стьюдента для показателя внутриличностного эмоционального интеллекта (по методике Д. В. Люсина) и показатель осознания своих эмоций (по методике М. А. Манойловой) является значимым ( $p \leq 0,05$  и  $p \leq 0,05$ , соответственно). Так как t-критерий больше критического значения, то мы можем утверждать, что тренинг повлиял на уровень внутриличностного эмоционального интеллекта и осознание своих эмоций, а именно повысил рассматриваемые показатели (разница средних значений составляет 1,05 и 0,71, соответственно). Теперь исследуемые сотрудники МВД лучше понимают причины возникновения собственных эмоций, интерпретируют их значение и могут ориентироваться на данную информацию для регуляции своего состояния и ориентации в процессе общения.

Значение t-критерия Стьюдента для показателя общего эмоционального интеллекта (по методике Д. В. Люсина) и для показателя общего эмоционального интеллекта (по методике М. А. Манойловой) является значимым ( $p \leq 0,05$ ). Так как t-критерий больше критического значения, то мы можем утверждать, что тренинг повлиял на уровень общего эмоционального интеллекта, а именно повысил рассматриваемый показатель (разница средних значений составляет 1,81 и 1,57, соответственно). Теперь респонденты лучше понимают причины возникновения эмоций у себя и собеседника, без затруднений интерпретируют их, а также могут обуславливать выражение определенной эмоции, располагать эмоциональной информацией для повышения эффективности беседы с окружающими, снижать интенсивность негативных эмоциональных реагирований.

Полученное значение t-критерия Стьюдента для показателя истощение (по методике В. В. Бойко) является значимым ( $p \leq 0,05$ ). Так как t-критерий больше критического значения, то мы можем утверждать, что тренинг повлиял на уровень истощения, а именно снизил рассматриваемый показатель (разница средних значений составляет -2,24). После тренинга служащие МВД характеризуются повышением эмоционального тонуса, ярким эмоциональным реагированием, включенностью в межличностное взаимодействие, лучше чувствуют себя на уровне физического самочувствия.

Эмпирическое значение t-критерия Стьюдента для общего показателя эмоционального выгорания (по методике В. В. Бойко), а также для общего профессионального выгорания (по методике К. Маслач) является значимым ( $p \leq 0,05$ ). Так как t-критерий больше критического значения, то мы можем утверждать, что тренинг повлиял на уровень общего профессионального выгорания, а именно снизил рассматриваемый показатель (разница средних значений

составляет -4,48 и -6,29, соответственно). Сотрудники МВД теперь характеризуются наличием оптимального уровня эмоционального тонуса, проявляют открытость при межличностном взаимодействии, не избегают контактов с окружающими людьми, адекватно оценивают себя как профессионала, достигнутые результаты и в полной мере удовлетворены своей деятельностью.

С использованием математического метода *t*-критерия Стьюдента для сравнения средних значений рассматриваемых показателей между группами сотрудников до и после проведения тренинга, мы заключаем, что тренинг эмоционального интеллекта влияет на профессиональное выгорание сотрудников МВД, а именно: повышает общий показатель эмоционального интеллекта и снижает общее профессиональное выгорание.

### Заключение

Анализ психологических особенностей профессиональной деятельности сотрудников МВД установил, что для данных работников характерно профессиональное выгорание, что требует развитие эмоционального интеллекта.

В научном мире нет исследований, посвященных влиянию тренинга эмоционального интеллекта на профессиональное выгорание сотрудников МВД, однако есть работы, описывающие существующие взаимосвязи между этими явлениями.

Установлено, что тренинг эмоционального интеллекта значимо повлиял на профессиональное выгорание сотрудников МВД, повысив показатели эмоционального интеллекта и понизив проявления профессионального выгорания, снизились эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений, что доказывает эффективность его использования для сотрудников правоохранительных органов.

### Библиография

1. Бодров, В. А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – Москва: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
2. Казберов П.Н., Новиков А.В., Слабкая Д.Н., Социализация и ресоциализация в пенитенциарной сфере. Том 1 Инновационные технологии пенитенциарного воздействия на осужденных за преступления экстремистской и террористической направленности. Учебник / Под общей редакцией А.В. Новикова. Москва, 2019. – 144 с.
3. Казберов, П. Н. Экспертная профилактика в правоохранительной деятельности (психолого-педагогический аспект) : Учебник / П. Н. Казберов, А. В. Новиков, Д. Н. Слабкая. Том 1. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2019. – 248 с.
4. Климов, Е. А. Психология труда : учебник для вузов / Е. А. Климов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 249 с.
5. Люсин, Д. В. Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков. – Москва : Институт психологии РАН, 2004. – 176 с.
6. Осухова, Н. Г. Профессиональное выгорание, или как сохранить здоровье и не «сгореть» на работе : учебно-методическое пособие / Н. Г. Осухова. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2011. – 56 с.
7. Официальный сайт Министерства внутренних дел Российской Федерации: сайт. – 2023. – URL: <https://мвд.рф/> (дата обращения: 10.05.2023)
8. Проскурякова, Л. А. Аспекты связи коммуникативных способностей с психологическим благополучием сотрудников МВД / Л. А. Проскурякова, Т. В. Полина // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76-1. – С. 376-379. – EDN GUNRAU.
9. Солодкова Т. И. Тренинг развития эмоционального интеллекта как психологическое средство профилактики и коррекции синдрома «выгорания» // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2011. – №. 2. – С. 55-57.
10. Човдырова, Г. С. Психологические профессионально важные качества оперативных сотрудников различных направлений деятельности системы МВД России / Г. С. Човдырова // Вестник Московского университета МВД России. – 2016. – №6. – С. 201.

## **Correction of professional burnout of employees of the Ministry of Internal Affairs by training on the development of emotional intelligence**

**Larisa A. Proskuryakova**

Doctor of Biology, Associate Professor,  
Professor of the Department of Psychology and General Pedagogy,  
Kemerovo State University,  
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,  
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;  
e-mail: lora-al@yandex.ru

**Irina S. Milent'eva**

Doctor of Technical Science, Associate Professor,  
Professor of the Department of Bionanotechnology,  
Kemerovo State University,  
Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute,  
654027, 13, Pionerskii ave., Novokuznetsk, Russian Federation;  
e-mail: irazumnikova@mail.ru

**Panina N. Khaimova**

Independent researcher,  
119019, 16 Mokhovaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: Khaimova@mail.ru

### **Abstract**

The results of an experimental study on the influence of emotional intelligence training on the professional burnout of employees of the Ministry of Internal Affairs are presented. The concepts of emotional intelligence and professional burnout, the features of the professional activity of police officers are revealed. A significant decrease in emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements among respondents was found. Practical recommendations have been developed for the psychologist of law enforcement agencies on the use of proven training.

### **For citation**

Proskuryakova L.A., Milent'eva I.S., Khaimova P.N. (2023) Korrektsiya professional'nogo vygoraniya sotrudnikov MVD treningom po razvitiyu emotsional'nogo intellekta. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 91-99. DOI: 10.34670/AR.2023.33.50.010

### **Keywords**

Psychological experiment, psychological training, emotional intelligence, professional burnout, police officers.



---

## References

1. Bodrov, V. A. Psychology of professional fitness. Textbook for universities / V. A. Bodrov. – Moscow: PER SE, 2001. – 511 p.
2. Kazberov P.N., Novikov A.V., Slabkaya D.N., Socialization and resocialization in the penitentiary sphere. Volume 1 Innovative technologies of penitentiary impact on those convicted of crimes of extremist and terrorist orientation. Textbook / Under the general editorship of A.V. Novikov. Moscow, 2019. – 144 p.
3. Kazberov, P. N. Expert prevention in law enforcement (psychological and pedagogical aspect) : Textbook / P. N. Kazberov, A.V. Novikov, D. N. Slabkaya. Volume 1. – Moscow : Rusains Limited Liability Company, 2019. – 248 S.
4. Klimov, E. A. Labor Psychology : textbook for universities / E. A. Klimov. – Moscow : Yurayt Publishing House, 2021. – 249 p.
5. Lyusin, D. V. Social intelligence: Theory, measurement, research / D. V. Lyusin, D. V. Ushakov. – Moscow : Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2004. – 176 p.
6. Osukhova, N. G. Professional burnout, or how to preserve health and not "burn out" at work: an educational and methodological manual / N. G. Osukhova. – Moscow : Pedagogical University "The First of September", 2011. - 56 p
7. . Official website of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation: website. – 2023. – URL: <https://мвд.рф> / (accessed: 10.05.2023)
8. Proskuryakova, L. A. Aspects of the connection of communicative abilities with the psychological well-being of employees of the Ministry of Internal Affairs / L. A. Proskuryakova, T. V. Polina // Problems of modern pedagogical education. – 2022. – No. 76-1. – PP. 376-379. – EDN GUNRAU.
9. Solodkova T. I. Emotional intelligence development training as a psychological means of prevention and correction of "burnout" syndrome //Psychopedagogy in law enforcement agencies. - 2011. – No. 2. – pp. 55-57.
10. Chovdyrova, G. S. Psychological professionally important qualities of operational staff of various activities of the system of the Ministry of Internal Affairs of Russia / G. S. Chovdyrova // Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. – 2016. – No. 6. – p. 201.