

УДК 616-083

*А.В. Абрамов, В.Л. Олефиренко***УРОВЕНЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

Донецкий медицинский университет, Отдел охраны здоровья УМВД Украины в Донецкой области

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, сотрудники органов внутренних дел

Синдром эмоционального выгорания (от англ. burn-out — прекращение горения) — это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Это клиническое нарушение (МКБ-10: Z 73 - Проблемы связанные с трудностями управления своей жизнью) характеризуется состоянием физического утомления и разочарования, которое возникает у людей, занятых в альтруистических профессиональных областях. В исследованиях Maslach и Jackson [1] показано, что данный синдром сопровождается эмоциональным истощением, деперсонализациями, снижением работоспособности. Эмоциональное выгорание представляет собой приобретенный стереотип эмоционального, чаще всего профессионального, поведения. Выгорание отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время, могут возникать его дисфункциональные следствия, когда выгорание отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с сотрудниками.

Выгорание не эпизод, а конечный результат процесса «сгорания дотла». Мы работаем в спокойной обстановке, требующей устойчивого внимания и напряжения, единственным постоянством которой является ее постоянная изменчивость. Стресс вызывается множеством требований (стрессорами), которые непрерывно суммируются в разных сферах нашей жизнедеятель-

ности. Наше чувство контроля над тем, что происходит, может иметь решающее значение. Если мы учимся реагировать адаптивным способом, мы более успешно и эффективно действуем и повышаем свою функциональную активность и уверенность, тогда как дезадаптивные реакции ведут нас по нисходящей спирали к выгоранию. Когда требования (внутренние и внешние) постоянно преобладают над ресурсами (внутренними и внешними), у человека нарушается состояние равновесия. Непрерывное или прогрессирующее нарушение равновесия неизбежно ведет к выгоранию. Выгорание — не просто результат стресса, а следствие неуправляемого стресса [2].

Проблема эмоционального выгорания достаточно актуальна для работников органов внутренних дел (ОВД). Это связано с тем, что сотрудники правоохранительных органов, в сравнении с другими представителями профессий типа «человек-человек», объективно наиболее подвержены массовому деформирующему воздействию. Ряд служб и подразделений внутренних дел (уголовный розыск, «Беркут», ППС, следствие) относятся к группе с высокой вероятностью возникновения профессиональной деформации. Кроме того в последнее время в научной литературе все чаще высказывается мнение, что самоубийство и профессиональная деформация является психологически родственными явлениями [3]. В связи с изложенным, основной целью настоящей работы было изучение уровня эмоционального выгорания у сотрудников оперативных подразделений ОВД, в зависимости от стажа работы.

Материал и методы исследования

Нами было обследовано 132 сотрудника различных служб и подразделений внутренних дел крупного промышленного региона. Для достижения цели исследования всех испытуемых разделили на две группы, в зависимости от стажа работы. Первая группа состояла из 68 человек про-

работавших в милиции 10-15 лет, вторую (64 человека) представляли сотрудники увольняющиеся с работы по выслуге лет (стаж работы 20 и более лет). Основную часть испытуемых составляли лица мужского пола, занимающиеся по роду своей профессиональной деятельности не-

посредственным контактом с людьми: следователи, сотрудники уголовного розыска, дознаватели. Все они были обследованы с помощью методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко [4]. Тест состоит из 84 вопросов на которые испытуемого просят дать ответ «да» или «нет». Каждый вариант ответа предварительно оценен компетентными судьями тем или иным числом баллов. Это сделано потому, что признаки, включения в симптом, имеют разные значения в определении его тяжести. Максимальную оценку получает признак, наиболее показательный для симптома. В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты: 1) определяется сумма баллов

раздельно для каждого из 12-ти симптомов выгорания: переживание психотравмирующих обстоятельств; загнанность в клетку; тревога и депрессия; неадекватное избирательное эмоциональное реагирование; эмоционально-нравственная дезориентация; расширение сферы экономии эмоций; редукция профессиональных обязанностей; эмоциональный дефицит; эмоциональная отстраненность; личностная отстраненность (деперсонализация); психопатические и психовегетативные нарушения; 2) подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования выгорания: напряжение; резистенция; истощение; 3) находится итоговый показатель уровня эмоционального выгорания.

Полученные результаты и их обсуждение

В ходе обследования выявлена значительная статистически достоверная разница в количественных показателях степени выраженности ряда симптомов выгорания. Так, у лиц со стажем работы в милиции до 15 лет наблюдается начало формиро-

вания симптомов неадекватного эмоционального реагирования (13 баллов) и редукция профессиональных обязанностей (9,8 балла). Вместе с тем ни одна фаза развития стресса не вышла за пределы нормальных показателей (Табл 1).

Таблица 1

Степень выраженности уровня эмоционального выгорания у сотрудников ОВД в зависимости от стажа работы

Синдромы и фазы выгорания	стаж 10-15 лет	стаж 20-25 лет
Переживание психотравмирующих обстоятельств	4,65	11,3*
Неудовлетворенность собой	3,4	7,2
Загнанность в клетку	2,4	7,3
Тревога и депрессия	5,7	10,7*
Напряжение	16,1	36,6**
Неадекватное эмоциональное реагирование	13,0*	16,6**
Эмоционально-нравственная дезориентация	8,6	10,3*
Расширение сферы экономии эмоций	3,5	9,0
Редукция профессиональных обязанностей	9,8*	14,7*
Резистенция	34,9	50,6*
Эмоциональный дефицит	3,7	6,9
Эмоциональная отстраненность	6,7	8,4
Личностная отстраненность	3,7	9,3
Психосоматические и психовегетативные нарушения	3,0	8,2
Истощение	17,24	32,8
ВЫГОРАНИЕ	68,26	119,95

Примечание: * складывающийся симптом; ** сложившийся симптом.

У лиц со стажем работы более 20 лет достигают уровня формирования переживания психотравмирующих обстоятельств (11,3 балла), тревога и депрессия (10,7 балла), эмоционально-нравственная дезориентация (10,3 балла) и редукция профессиональных обязанностей (14,7 балла). Синдром неадекватного эмоционального реагирования у этих сотрудников достигает уровня сложившегося (16,6 балла). Две из трех фаз выгорания — напряжение и резистенция находятся в стадии формирования (36,6 и 50,6 балла соответственно).

Как и в исследовании В.С. Медведева [5], мы выделяем три группы факторов, ведущих к эмоциональному выгоранию: факторы, обусловленные спецификой деятельности органов правопорядка; факторы личностного свойства; факторы социально-психологического характера. К факторам, обусловленным спецификой деятельности правоохранительных органов, следует отнести:

- детальную регламентацию деятельности;
- корпоративность деятельности;
- экстремальность деятельности (необходимость выполнения профессиональных задач в опасных для жизни и здоровья ситуациях, риск, непредсказуемость развития событий, неопределенность информации о деятельности криминальных элементов, угрозы со стороны преступников и т. д.);
- осознание повышенной ответственности за конечный результат своего труда.

Среди факторов, отражающих особенности личности сотрудников правопорядка в формировании эмоционального выгорания, можно выделить:

- завышенный уровень притязаний;
- недостаточную профессиональную подготовленность при высоком уровне интернальности;
- низкая стрессоустойчивость;
- изменение мотивации деятельности (потеря интереса к деятельности, разочарование в профессии), особенно у сверхпреданных ей и т.п.

К факторам социально-психологического ха-

рактера можно отнести:

- повышенное общественное внимание к профессии;
- неадекватный и грубый стиль руководства подчиненными;
- конфликтные профессиональные отношения;
- неблагоприятное влияние ближайшего социального окружения вне службы (например, семья, друзей и т.д.);
- низкую общественную оценку деятельности органов правопорядка, что порой ведет к безысходности в деятельности сотрудников органов правопорядка, возникновению профессионального бессилия и неуверенности в нужности своей профессии.

Таким образом, профессиональная деформация развивается под влиянием факторов, относящихся к внешней среде деятельности (общение с правонарушителями, решение задач, применения к ним мер профилактики и пресечения и т.д.), факторов внутрисистемного взаимодействия (отношения с руководителем и сослуживцами, совместное выполнение служебных задач и т.д.) а также при наличии определенной личностной predisпозиции.

Работа по профилактике эмоционального выгорания включает в себя меры как психологического, так и непсихологического (организационно-управленческого, воспитательного) характера.

К частным задачам, решаемым в процессе профилактики эмоционального выгорания работников органов правопорядка следует отнести:

- выработку у сотрудников профессионально-иммунитета и высокой культуры в работе;
- повышение эмоциональной устойчивости у всех работников органов правопорядка;
- формирование установки на следование в работе кодексу профессиональной чести;
- формирование оптимального морально-психологического климата в службах и подразделениях органов правопорядка;
- выработка ответственности за свое собственное переживание стресса.

О.В. Абрамов, В.Л. Олефіренко

РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ В СПІВРОБІТНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Донецький медичний університет, відділ охорони здоров'я УМВС України в Донецькій області

У статті розглянуті проблеми емоційного вигорання в співробітників оперативних підрозділів внутрішніх справ. При дослідженні 132 чоловік виявлена залежність рівня емоційного вигорання і стажу роботи. Описано фактори ведучі до утворення емоційного вигорання, основні прояви цього розладу. Приведено загальні напрямки профілактики. (Журнал психіатрії та медичної психології. - 2001. - № 1 (8). - С. 82-85)

A.V. Abramov, V.L. Olefirenko

LEVEL OF EMOTIONAL BURN-OUT FOR THE EMPLOYEES OF LAW-ENFORCEMENT BODIES

Donetsk medical University, Department of guarding of health of Ukraine in Donetsk area

In the article the problems of emotional burn-out for the employees of operating divisions of internal business are reviewed. At research 132 persons the relation of a level of emotional burn-out and experience of activity is detected. The factors leading to formation of professional deformation, main developments of this distress are described. The general directions of preventive maintenance are adduced. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. - 2001. - № 1 (8). - P. 82-85)

Література

1. Maslach C. Job burnout-, how people cope, Public Wealf, Spring, h.56, 1978
2. Робертс Г.А. Профілактика вигорання // Обзор современной психиатрии. 1988г. - Вып 1. - С. 39-46.
3. Логвіненко О.І., Тимошук О.В. Врахування детермінантів в професійній деформації працівників ОВС як фактор запобігання суїцидальним проявам // Психологія суїцидальної

- поведінки: діагностика, корекція, профілактика. Київ - 2000р. - С. 103-105.
4. Практическая психодиагностика, методики и тесты. Самара. - 1998г. - 670с.
5. Медведєв В.С. Суїцид та професійна деформація працівників органів внутрішніх справ // Психологія суїцидальної поведінки: діагностика, корекція, профілактика. Київ - 2000р. - С. 62-65.

Поступила в редакцію 24.10.2001г.