

**ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ В КОНТЕКСТЕ
СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ У УЧАСТКОВЫХ
УПОЛНОМОЧЕННЫХ ПОЛИЦИИ**

Кайгородова Надежда Захаровна

Алтайский государственный университет, профессор, Барнаул, Россия

E-mail: kaigorodova56@gmail.com

Курсакова Елена Николаевна,

Барнаульский Юридический институт, доцент

E-mail: en-kursakova@yandex.ru

Елена Андреевна Шагако,

студентка 5 курса АлтГУ

Аннотация. Исследована взаимосвязь выраженности симптомов эмоционального выгорания и особенностей смысложизненных ориентаций у участковых уполномоченных полиции. Полученные данные свидетельствуют, что личность с высоким уровнем осмысленности жизни, который удовлетворён её процессом, понимающий свою ответственность за принятые решения и совершаемые им действия, не подвергнется синдрому эмоционального выгорания в ходе своей профессиональной деятельности. Личность, не обладающая достаточным уровнем развития вышеназванных качеств, имеет больший риск возникновения этого синдрома.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, цели в жизни, процесс жизни, результат жизни, локус контроля-Я, локус контроля-Жизнь, осмысленность жизни.

**EMOTIONAL BURNOUT IN THE CONTEXT OF MEANINGFUL
ORIENTATIONS AMONG DISTRICT POLICE COMMISSIONERS**

Kaigorodova Nadezhda Zakharovna

Altai State University, professor, Barnaul, Russia

E-mail: kaigorodova56@gmail.com

Kursakova Elena Nikolaevna,

Barnaul law institute, Associate Professor, Barnaul, Russia

E-mail: en-kursakova@yandex.ru

Elena Andreevna Shagako,

5th year student of AltSU, Barnaul, Russia

Abstract. The relationship between the severity of the symptoms of emotional burnout and the features of the sense of life in the district police officers was investigated. The data obtained show that a person with a high level of meaningfulness of life, who is satisfied with her process, who understands her responsibility for the decisions made and the actions performed by him, will not undergo the emotional burnout syndrome in the course of her professional activities. A person who does not have a sufficient level of development of the above qualities has a greater risk of developing this syndrome.

Key words: emotional burnout, goals in life, life process, result of life, locus of control-I, locus of control-Life, and meaningfulness of life.

Участковым уполномоченным полиции, по роду своей деятельности вовлеченным в длительное напряженное общение с другими людьми, свойственен, как и другим специалистам системы «человек - человек», так называемый синдром «эмоционального выгорания», который проявляется как состояние физического и психического истощения, вызванного интенсивными межличностными взаимодействиями при работе с людьми, сопровождающимися эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью [1, 5, 8, 9]. Это связано также с тем, что в своей деятельности участковый уполномоченный полиции, помимо профессиональных знаний, умений и навыков, в значительной мере использует свою личность, являясь своего рода «эмоциональным донором» [2, 7]. Такая работа предъявляет жесткие требования к психофизиологическим особенностям профессионала и требует научно обоснованные методы отбора, адаптации к труду и профилактики синдрома эмоционального выгорания.

«Выгорание», с одной стороны, позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. С другой стороны, выгорание может отрицательно сказываться на исполнении профессиональной деятельности. Не все работники сферы «человек-человек» подвержены этому синдрому, поэтому актуальным является исследование факторов, влияющих на выраженность эмоционального выгорания.

Проблему эмоционального выгорания исследовали следующие психологи: Г.Селье, Р.П.Мильруд, К.Маслач, В.В.Бойко, Д.Трунов, В.Е.Орел, Л.М.Митина, Н. В. Кузьмина, В. П. Зинченко, Б. Ф. Ломов, В. А. Пономаренко, В.Д.Шадриков, М.И.Лисина, А.И.Сильвестров, Е.В.Субботский, Л.С.Выготский, И.В.Дубровина и др.

Из литературы известно, что выраженность эмоционального выгорания определяется рядом таких факторов как: спецификой и стажем трудовой деятельности, личностными особенностями работающих, отношением их к своему здоровью и действиями по предотвращению их негативных последствий [1, 3, 4, 6, 10 и др.].

Исходя из этого, целью данной работы является изучение степени выраженности «эмоционального выгорания» в связи со смысложизненными ориентациями участковых уполномоченных полиции.

Были использованы следующие эмпирические методы: тест «Смысложизненные ориентации» Д.А. Леонтьева, опросник на эмоциональное выгорание В.В. Бойко.

Полученные данные были подвергнуты математической обработке с помощью корреляционного анализа по Спирмену и регрессионного анализа.

Для исследования связи эмоционального выгорания и личностных особенностей участковых уполномоченных полиции был выполнен корреляционный анализ полученных данных. Значимые связи были найдены по следующим шкалам (таблица 1):

Таблица 1

Значимые корреляционные связи ($p \leq 0,05$) симптомов эмоционального выгорания и субшкалами СЖО

Симптомы эмоц. выгор./шкалы СЖО	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	Локус контроля-Я	Локус контроля-Жизнь	Осмысленность жизни
---------------------------------	--------------	---------------	-----------------	------------------	----------------------	---------------------

Переживание психотравм.обстоят.		0,290				
Неудовлет. собой	0,569	0,718	0,922	0,533	0,496	0,766
Тревога	0,437	0,945		0,465		
Фаза напряжения		0,752				
Эмоционально нрав. дезор.	0,272			0,275		
Расширение сферы экон. эмоц.	0,326	0,778				
Эмоцион. дефицит	0,580	0,878	0,576	0,381	0,715	0,678
Эмоцион. отстран.	0,315			0,303		
Психосоматич. и вегетатив. нарушен.	0,966	0,302	0,829	0,896	0,387	0,534

Связь симптома «переживания психотравмирующих обстоятельств» с показателям по шкале СЖО «процесс жизни» указывает на то, что субъект гораздо тяжелей переживает психотравмирующие факторы, обладая высокой степенью осознанности в процессе своей жизни.

Симптом неудовлетворенности собой значимо связан со всеми шкалами СЖО, что позволяет сделать вывод о том, что субъект с высоким уровнем осмысленности жизни предъявляет к себе гораздо более высокие требования, нежели другие, что является сильной предпосылкой к возникновению эмоционального выгорания.

Симптом «тревога» тесно связан прежде всего с высокими баллами по шкале «процесс жизни» - значимость 0,945. Высокие требования к процессу собственной жизни и важность этого процесса для субъекта формирует у него при определённых обстоятельствах, которые включают особенности профессиональной деятельности, состояние тревоги и даже депрессии, вызываемые диссонансом между ожиданиями и действительностью.

Фаза напряжения в целом является как бы запускающим механизмом эмоционального выгорания и предвестником его возникновения. Мы

обнаружили корреляционную связь между этой фазой и шкалой СЖО «Процесс жизни», что позволяет объединить предыдущие симптомы и сопоставить их со шкалой «Процесс жизни». Напряжение проявляется тогда, когда субъект обнаруживает диссонанс между своими представлениями о том, какой должна быть его жизнь, и тем, что есть на самом деле. В данном случае сюда относятся и переживание психотравмирующих факторов, и неудовлетворённость собой, и высокая степень тревоги.

Симптом «эмоционально-нравственной дезориентации» проявляется в том, что профессионал не только осознает, что не проявляет должного эмоционального отношения к своему подопечному, но и оправдывает свои действия. Здесь наблюдается связь между этим симптомом и показателями по шкалам «Цели в жизни» и «Локус контроля-Я», что может говорить о том, что субъект за собственными устремлениями и попытками добиться чётко поставленной высокой цели перестаёт проявлять эмпатию к окружающим. Он чётко понимает, что только он сам способен помочь себе в достижении цели, и приобретает несколько эгоистичные мотивы, мешающие здоровому взаимодействию с окружающими, что не может не повлиять на психологическое благополучие и здоровье, и в данном случае влияет.

Симптом «расширения сферы экономии эмоций» имеет место, когда симптомы эмоционального выгорания проявляются уже вне профессиональной деятельности – дома, в общении с приятелями, знакомыми. Были обнаружены связи между этим симптомом и шкалами «Цели в жизни» и «Процесс жизни», что позволяет говорить о том, что именно профессионалы, чьи цели становятся частью процесса жизни и тесно вклиниваются в него, наиболее подвержены тому, чтобы их вынужденное в конкретных обстоятельствах поведение на работе распространялось и на повседневную, нерабочую жизнь.

Симптом «эмоционального дефицита» сопровождается раздражительностью, обидами, резкостью, грубостью. К профессионалу приходит ощущение, что эмоционально он не может помочь своим подопечным. Не в состоянии войти в их положение, соучаствовать и сопереживать. Здесь связи прослеживаются со всеми шкалами (0,580; 0,878; 0,576; 0,381; 0,715; 0,678), но наиболее высокие по значимости в данном случае – шкалы «Цели в жизни» и «Локус контроля-Жизнь».

Симптом «эмоциональной отстраненности» имеет проявление, когда человек постепенно начинает работать как бездушный автомат. Он почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. В других сферах он живет полнокровными эмоциями. Реагирование без чувств и эмоций - наиболее яркий симптом «выгорания», который свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб субъекту общения. Была выявлена связь этого симптома со шкалами «Цели в жизни» и «Локус контроля-Я». Субъект видит только цель своей профессиональной деятельности и концентрируется на ней, стараясь исключить эмоции, что помогает ему справиться, но при этом наносит ущерб психологическому состоянию и здоровью, приводя в конечном итоге к выгоранию.

Симптом «психосоматических и психовегетативных» нарушений. Если с нравственностью у человека все нормально, он не может себе позволить «плевать» на людей, а «выгорание» продолжает нарастать – могут происходить отклонения в соматических или психических состояниях, обостряться хронические заболевания. Этот симптом тесно связан со всеми шкалами опросника СЖО (0,966; 0,302; 0,829; 0,896; 0,387; 0,534) и выступает как итоговое проявление синдрома эмоционального выгорания.

Для уточнения форм зависимости фаз эмоционального выгорания с личностными особенностями был проведён регрессионный анализ, который позволил выявить следующие результаты.

Уравнение регрессии для фазы напряжения имеет следующий вид:

$$\text{ФН} = (-1,527) * \text{ЛКЖ} + 51,153$$

Фаза напряжения (ФН) в целом является как бы запускающим механизмом эмоционального выгорания и предвестником его возникновения. Отрицательная связь с такой шкалой СЖО, как «Локус контроля – Жизнь» может говорить об обратной зависимости этих показателей, то есть чем больше субъект уверен, что только он способен контролировать свою жизнь и свои поступки, их последствия, делать осознанный выбор, тем меньшая вероятность возникновения данной фазы эмоционального выгорания. Такой человек менее подвержен запуску механизма «выгорания» как такового. Как было отмечено выше корреляционный анализ выявил положительную связь этой фазы эмоционального выгорания с такой шкалой СЖО как «Процесс жизни» (0,752), и, можно предположить, что человека, который контролирует свою жизнь сам, не так сильно выбивает из колеи понимание того, что он не достиг тех целей, которых он ожидал, ибо он способен понять свою ответственность за принятые решения и поставить новую цель, чтобы продолжать к ней идти.

Уравнение регрессии для фазы резистенции имеет следующий вид:

$$\text{ФР} = (-0,493) * \text{ОЖ} + 82,527$$

Фаза «резистенции» (ФР) отражает сопротивление нарастающему стрессу начинается с момента появления напряжения. Человек стремится к психологическому комфорту и поэтому старается снизить давление внешних обстоятельств. Отрицательная связь этой фазы со шкалой СЖО «Осмысленность жизни» свидетельствует, что человеку, который обладает высоким уровнем осмысленности жизни, нет необходимости экономить эмоции

и выстраивать механизм защиты, приводящий в конечном итоге к отрицательным последствиям синдрома эмоционального выгорания.

Уравнение регрессии для фазы истощения имеет следующий вид:

$$\text{ФИ} = (-1,246) * \text{ЛКЖ} + 63,976$$

Фаза истощения характеризуется падением общего энергетического тонуса и ослаблением нервной системы. «Выгорание» становится неотъемлемым атрибутом личности. Отрицательная связь этой фазы со шкалой СЖО «Локус контроля – Жизнь» говорит о том, что субъект, способный контролировать свою жизнь, свои действия и их последствия, понимающий собственную ответственность, с меньшей вероятностью подвергнется полному комплексу симптомов эмоционального выгорания и испытает на себе его отрицательные последствия.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о значимой связи смысложизненных ориентаций профессионала с вероятностью возникновения синдрома эмоционального выгорания. Человек с высоким уровнем осмысленности жизни, который удовлетворён её процессом, понимающий свою ответственность за принятые решения и действия, которые он совершает, скорее всего не подвергнется синдрому эмоционального выгорания. Соответственно участковый уполномоченный полиции, не обладающий достаточным уровнем развития вышеназванных качеств, имеет больший риск возникновения такого синдрома.

Список литературы:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филин, 1996. 472 с.
2. Козловская Е. А. Психолого-педагогические основы деятельности участкового инспектора милиции. -М., 1990. - 80 с.

3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестн. Моск. ун-та. Серия 14. Психология. 2000. № 3. С. 4-21.
4. Маджуга А.Г., Давлетшина Р.М. Психологическая векторная модель здоровьесозидающего потенциала личности // Успехи современного естествознания. 2012. № 1. С. 57–62.
5. 113. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. — 330 с.
6. Пашук Н.С. Личностные черты как детерминанты возникновения и развития феномена «психического выгорания» у преподавателей вузов // Психологический журнал. – 2008. – № 1. – С. 19 – 24.
7. Психологической обеспечение профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел / Сб. тез. выступлений участников регион. семинаров практических психологов. М.: ЦИ и НМОКП МВД России, 2000. 372 с.
8. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. 2002. Т.23, № 3. С. 85-89.
9. Chernis, C. Professional burnout in human service organizations. New York: Pralger, 1980. 233 p.
10. Ozyrt A., Hayran O., Sur H.. Ozyrt A. Predictors of burnout and job satisfaction among physicians // Quart. J. Med. 2006. Vol. 99, № 3. P. 161 — 169.

References:

1. Bojko V.V. Jenergija jemocij v obshhenii: vzgljad na sebja i na drugih. М.: Filin, 1996. 472 s.
2. Kozlovskaja E. A. Psihologo-pedagogicheskie osnovy dejatel'nosti uchastkovogo inspektora milicii. -М., 1990. - 80 s.
3. Leonova A. B. Osnovnye podhody k izucheniju professional'nogo stressa // Vestn. Mosk. un-ta. Serija 14. Psihologija. 2000. № 3. S. 4-21.
4. Madzhuga A.G., Davletshina R.M. Psihologicheskaja vektornaja model' zdorov'esozidajushhego potenciala lichnosti // Uspehi sovremennogo estestvoznaniya. 2012. № 1. S. 57–62.

5. Orel, V. E. Sindrom psihicheskogo vygoranija lichnosti — M.: Izd-vo «Institut psihologii RAN», 2005. — 330 s.
6. Pashuk N.S. Lichnostnye cherty kak determinanty vzniknovenija i razvitija fenomena «psihicheskogo vygoranija» u prepodavatelej vuzov // Psihologicheskij zhurnal. – 2008. – № 1. – S. 19 – 24.
7. Psihologicheskij obespechenie professional'noj dejatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennih del / Sb. tez. vystuplenij uchastnikov region. seminarov prakticheskikh psihologov. M.: CI i NMOKP MVD Rossii, 2000. 372 s.
8. Ronginskaja T.I. Sindrom vygoranija v social'nyh professijah // Psihologicheskij zhurnal. 2002. T.23, № 3. S. 85-89.
9. Chernis, C. Professional burnout in human service organizations. New York: Pralger, 1980. 233 p.
10. Ozyrt A., Hayran O., Sur H.. Ozyrt A. Predictors of burnout and job satisfaction among physicians // Quart. J. Med. 2006. Vol. 99, № 3. P. 161 — 169.