

СЕКЦІЯ 5

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ФАКТОР ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

EMOTIONAL BURNOUT AS A FACTOR IN THE FORMATION OF POST-TRAUMATIC STRESS DISORDERS AMONG POLICE OFFICERS

У роботі проведено комплексне дослідження впливу емоційного вигорання на посттравматичні стресові розлади в співробітників поліції. Представлено феноменологічні характеристики понять «посттравматичний стресовий розлад» та «емоційне вигорання». Проведено теоретичний аналіз проблеми посттравматичного стресового розладу на сучасному етапі розвитку психологічного знання в цьому напрямі. Посттравматичний стресовий розлад є тривожним розладом, у якому страх і супутні симптоми зберігаються тривалий час після травматичної події. Його симптоми можуть проявитися майже негайно після травмуючої події або ж через місяці, а іноді й роки після неї.

Емпіричне дослідження проводилося у формі опитування й анкетування співробітників поліції міста Харкова. Як піддослідні виступили поліцейські у віці від 20 до 45 років загальною чисельністю 100 осіб. Дослідження проводилося із застосуванням двох методик: «Рівень емоційного вигорання (PEB)» В.В. Бойко та «Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» Т.М. Кеале. Результати діагностики рівня емоційного вигорання розділено на окремі фази формування. Розглянуто порушення в емоційній сфері співробітників поліції й посттравматичні стресові реакції організму співробітників органів внутрішніх справ на екстремальні ситуації. Проаналізовано фактори, що детермінують виникнення посттравматичного стресового розладу й емоційного вигорання в співробітників поліції. Установлено кореляційні зв'язки між показниками посттравматичного стресового розладу та фазами емоційного вигорання в працівників поліції.

Емоційне вигорання нами розглядається як детермінанта виникнення посттравматичного стресового розладу в співробітників поліції. Порушення в емоційній сфері й механізми розвитку посттравматичних стресових реакцій організму на екстремальні ситуації недостатньо вивчені та вимагають уваги дослідників з метою розроблення ефективної програми, що включає методи психологічної роботи з особами, котрі пережили фізичний або емоційний стрес.

Ключові слова: емоційне вигорання, посттравматичний стресовий розлад, психічне напруження, резистенція, виснаження, співробітники поліції.

This paper presents a comprehensive study of the effects of burnout on post-traumatic stress disorders among police officers. Phenomenological characteristics of the concepts of "post-traumatic stress disorder" and "emotional burnout" are presented. A theoretical analysis of the problem of post-traumatic stress disorder at the present stage of psychological research advancement in this domain is carried out.

An empirical study was conducted in the form of a survey and a questionnaire among police officers of the city of Kharkov. The respondents were police officers within the age frame 20 to 45 with a total number of 100 people. The study was conducted alongside two methods: "The Level of Emotional Burnout (LEB)" V.V. Boiko and the "Mississippi Post-Traumatic Stress Disorder Scale" T.M. Keape. Diagnostic results of the level of emotional burnout were subdivided into separate phases of formation.

The study examined violations in the emotional sphere of police officers and post-traumatic stress reactions of the organism of internal affairs officers to extreme situations. The factors determining the occurrence of post-traumatic stress disorder and emotional burnout among police officers are analyzed. Correlations between indicators of post-traumatic stress disorder and phases of emotional burnout among police officers are established.

We consider emotional burnout to be a determinant of the occurrence of post-traumatic stress disorder among police officers. Disorders in the emotional sphere and mechanisms for the development of post-traumatic stress reactions of the body to extreme situations have not been yet subject to a systematic study and need additional research focus with a view of working out an effective program that would include methods of psychological counseling for people who have experienced either physical or emotional stress.

Key words: burnout, post-traumatic stress disorder, mental stress, resistance, exhaustion, police officers.

УДК 159.9:159.972
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.12-1.23>

Віденєєв І.О.

к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки

Харківська державна академія культури

Перевозна Т.О.

к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки

Харківська державна академія культури

Радько О.В.

к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки

Харківська державна академія культури

Постановка проблеми. Екстремальні ситуації та психоемоційне напруження неминучі в сучасному суспільстві. У зв'язку з цим інтерес психологічної науки до вивчення наслідків впливу на психіку людини різнома-

нітних обставин, у тому числі надзвичайних (війни, стихійні лиха, катастрофи, насильницькі злочини тощо) значно зріс. Пильної уваги в дослідників вимагають порушення в емоційній сфері співробітників поліції й пост-

травматичні стресові реакції організму людини на екстремальні ситуації.

Посттравматичним стресовим розладом (далі – ПТСР) називають тривожний розлад, у якому страх і супутні симптоми зберігаються тривалий час після травматичної події. Цей стресовий розлад виникає внаслідок травми після латентного періоду. Його симптоми можуть проявитися майже негайно після травмуючої події або ж через місяці, а іноді й роки після неї. Коли такий стан зберігається протягом багатьох років і має хронічний перебіг, то може відбутися перехід після переживання травми до постійної зміни особистості.

ПТСР включає чотири фази:

1. Психологічний шок (реакція тривоги, напруження; пригнічення активності; порушення орієнтування в навколишньому середовищі; жах; відчуття безпорадності, безсилля, ступор; дезорганізація діяльності).

2. Заперечення того, що відбувається: «Цього не може бути!» (захисна реакція організму; опір вищий за норму; реорганізація поведінки).

3. Агресія (гострі спалахи страху, паніки, гніву й роздратування; надмірне вживання алкоголю або наркотиків; повторювані епізоди спогадів про подію; нічні кошмари).

4. Виснаження (розпад діяльності; психосоматичні хвороби; особистісні деформації).

ПТСР піддається велика кількість населення планети, а жінки в 2 рази частіше відповідають критерію ПТСР, ніж чоловіки. Цікавим є те, що, за даними американських авторів, поширеність ПТСР серед населення становить 8–9%. Українські ж дослідники вказують, що його частота коливається в межах від 1 до 12%, а з підвищенням частоти катастроф і травматичних ситуацій може варіюватися в межах 48–80%.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Початкові дослідження посттравматичних стресових розладів з'явилися в 1980–1994 роках. У зарубіжній психологічній науці зазначений напрям отримав міжнародне визнання, обґрунтована необхідність аналізу проблем природної захисної психічної реакції, яка може перевищити нормальний рівень залежно від тривалості й інтенсивності впливу. Згідно зі статистичними даними, у 18% представників небезпечних професій виявлено ПТСР, серед них і співробітники поліції.

Серед причин стресу в співробітників поліції потрібно відзначити такі: ненормований робочий день, часті відрядження, конфлікти на службі, участь у бойових діях, будь-які екстремальні ситуації й події, що викликають психологічний стрес. Різноманітні надзвичайні обставини створюють екстремальні умови для фізичного та психічного здоров'я співробітників поліції. У видах діяльності, де на суб'єкта впливає високий ступінь відповідальності,

істотну ресурсну роль відіграє здатність діяти в умовах ризику, індивідуальна схильність і готовність до ризику. Цей ресурс відображає, напевно, «граничний модус буття особистості» як один із модусів буття в професійних сферах, пов'язаних із екстремальними навантаженнями [2, с. 25].

Найбільш потужні стресори для співробітників поліції – це загроза власному життю, життю колег по службі та інших осіб; втрати в підрозділі серед особового складу; застосування або використання зброї, ураження нею чи смертельне поранення іншої людини; всілякі катастрофи або руйнівні стихійні лиха, що спричинили масову загибель людей. Співробітників, які пережили аналогічні ситуації, зараховують до групи підвищеного ризику виникнення психічних порушень.

Постановка завдання. Провісником виникнення ПТСР є порушення в емоційній сфері співробітників поліції, які проявляються в психічному напруженні, резистентності, виснаженні, тобто, на нашу думку, емоційне вигорання детермінує ПТСР. Ця гіпотеза зумовила мету дослідження, у якому ми застосували дві методики: «Рівень емоційного вигорання (РЕВ)» В.В. Бойко й «Міс-сісіпська шкала посттравматичного стресового розладу» Т.М. Кеапе.

Виклад основного матеріалу дослідження. Варто зазначити, що перші праці з «емоційного вигорання» з'явилися в 1970-і рр. в США. Один із основоположників ідеї вигорання – Х. Фреденбергер, американський психіатр, який працював у службі медичної допомоги. У 1974 р. Х. Фреденбергер описав якийсь феномен і дав йому назву «burnout» (у перекладі цей термін можна зіставити з такими еквівалентами, як «згорання», «вигорання»). Цим терміном характеризувалося психологічний стан здорової людини, що перебуває в емоційно навантаженій атмосфері в інтенсивно тісному спілкуванні з клієнтами під час надання їм професійної допомоги.

Факторів, що сприяють «емоційному вигоранню», чимало. Виділяються особистісні, рольові та організаційні фактори виникнення стану вигорання. До особистісних факторів зараховують вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, освітній рівень, соціальне походження. Серед рольових чинників виділяють рольову конфліктність, рольову невизначеність, організаційні чинники, такі як багатогодинна робота, яка не оцінюється належним чином, що вимагає виняткової продуктивності або відповідної підготовки [3, с. 46].

На думку М.В. Борисової, фактори, що впливають на розвиток вигорання, діляться на об'єктивні й суб'єктивні. До об'єктивних належать несприятливий соціально-психологічний клімат колективу, недоліки в організації діяль-

ності. Суб'єктивні фактори – це високий рівень нейротизму, наявність неузгодженості в ціннісній сфері, низький рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції емоцій і поведінки. В.Є. Орел до таких факторів зараховує індивідуальні (соціально-демографічні характеристики, особистісні особливості) й організаційні (умови роботи, робочі перевантаження, зміст праці). Т.В. Зайчикова в роботах ділить фактори, що сприяють вигоранню, на три групи: соціально-економічні, соціально-психологічні та індивідуально-психологічні. До першої групи включені економічна нестабільність, складні політичні процеси, соціальний статус професії, рівень соціальної захищеності й оплати праці. До другої зараховують бажання працювати в обраній організації, взаємини в колективі, ефективність праці, мотиви праці. У третій групі виділяють рівні тривожності, агресивності, ригідності, рівень суб'єктивного контролю, соціально-демографічні фактори розвитку вигорання.

Зарубіжні автори К. Маслач та Е. Джексон виділяють особистісні й ситуаційні фактори. К. Кондо розділяє фактори, що впливають на розвиток вигорання, на особистісний, рольовий (індивідуальні характеристики самих професіоналів) та організаційний (особливості професійної діяльності) компоненти. В основі ідеї, запропонованої К. Маслач та Е. Джексоном, лежить твердження, що стан вигорання є результатом невідповідності між особистістю й роботою фахівця: чим більша ця невідповідність, тим вища ймовірність виникнення стану вигорання.

До особистісних факторів ризику виникнення стану вигорання К. Маслач та Е. Джексон зараховують:

- невідповідність між вимогами, що пред'являються до працівника, і його внутрішніми ресурсами;
- прагнення працівника мати більшу самостійність у професійній діяльності;
- відсутність винагороди, що переживається працівником як невизнання його праці;
- утрату почуття позитивної взаємодії з колегами;
- відсутність уявлення про справедливість на роботі;
- невідповідність між етичними принципами особистості й вимогами роботи.

У роботах В.В. Бойко підкреслюється домінуюча роль особливостей професійної діяльності у виникненні вигорання та виділяються групи факторів, що формують вигорання.

Так, до групи організаційних, зовнішніх, чинників включаються умови матеріального середовища, зміст роботи й соціально-психологічні умови діяльності, а саме: хронічне психоемоційне напруження, нечітка організація та планування праці, підвищена відповідальність за

виконувани функції, неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності. Під час вивчення впливу умов роботи основний упор зроблений переважно на тимчасові параметри діяльності й обсягу роботи. Практично в усіх дослідженнях цього напрямку показано, що підвищення навантаження в діяльності, понаднормова робота стимулюють розвиток вигорання. Аналогічні результати отримані й між тривалістю робочого дня та вигоранням. Перерви в роботі надають позитивний ефект і знижують рівень вигорання, але цей ефект має тимчасовий характер, рівень вигорання частково підвищується через три дні після повернення до роботи й повністю відновлюється через три тижні.

Група внутрішніх факторів включає схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття й переживання) обставин професійної діяльності (це психологічне явище виникає в людей із підвищеною відповідальністю за доручену справу), слабку мотивацію емоційної віддачі в професійній діяльності. Емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше в тих, хто менш реактивний і сприйнятливий, більш емоційно стриманий. На думку В.В. Бойко, автора застосовуваної нами методики, емоційне вигорання – це «вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив».

Емоційне вигорання являє собою стереотип емоційної, часто професійної поведінки. «Вигорання» частково є функціональним стереотипом, тому що дає людині змогу дозувати й досить економічно витратити енергетичні ресурси. Водночас можуть виникати й дисфункціональні наслідки в ситуації, коли емоційне вигорання негативно позначається на виконанні професійної діяльності, а також у взаєминах з іншими співробітниками.

За допомогою методики В.В. Бойко можна діагностувати провідні симптоми «емоційного вигорання», визначити, до якої з фаз розвитку стресу вони мають стосунок: «напруження», «резистенції» або «виснаження». У методику включено 84 судження, будь-яка фаза стресу діагностується на основі характерних для неї чотирьох симптомів:

I. Фаза «напруження» – провісник, «запускає» механізм у формуванні емоційного вигорання. Виражається симптомами: незадоволеністю собою, переживанням психотравмуючих обставин, «загнаністю в клітку», тривогою й депресією.

II. Фаза «резистенція». Виділення цієї фази в самостійну фазу умовно. Опір наростаючому стресу фактично починається з появи напруження. Особа прагне до психологічного комфорту, у зв'язку з цим намагається знизити

вплив і тиск на неї зовнішніх обставин. Симптомами можна назвати розширення сфери економії емоцій, неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, а також редукцію професійних обов'язків.

III. Фаза «виснаження». Ця фаза характеризується спадом загального енергетичного тону і стрімким ослабленням нервової системи. «Вигорання» саме по собі стає невід'ємним атрибутом особистості. До симптомів зараховують психосоматичні та психовегетативні порушення, емоційний дефіцит, особистісну відстороненість (деперсоналізацію), емоційну відстороненість.

Переходячи до результатів емпіричного дослідження, зазначимо, що воно проводилося у формі опитування й анкетування співробітників поліції міста Харкова. Як піддослідні виступили поліцейські у віці від 20 до 45 років загальною чисельністю 100 чоловік. Результати діагностики рівня емоційного вигорання розподілені на окремі фази формування.

Щодо рівня емоційного вигорання отримано такі результати:

- у 86% випробовуваних не сформована фаза «напруження», у 13% вона знаходиться в стадії формування, 1% має сформовану фазу;

- у 90% випробовуваних не сформована фаза «резистенція», у 9% вона знаходиться в стадії формування, у 1% вже сформувалася;

- у 84% не сформувалася фаза «виснаження», у 15% вона знаходиться в стадії формування, у 1% є фазою емоційного вигорання, що сформувалася.

Основною особливістю змін функціонального стану співробітників правоохоронних органів у процесі робочого дня є перевантаження нервово-психічної сфери, яка залежно від специфіки трудового процесу може поєднуватися з напруженням або перенапруженням інших систем організму. Так, за результатами опитування, протягом робочого тижня 76% респондентів відзначають у себе дратівливість, 38% – порушення сну, 23% – зниження уваги, 16% – головний біль, 12% – слабкість, а також інші негативні зміни.

Крім того, емпірична частина дослідження спрямована на виявлення ознак посттравматичного стресового розладу в співробітників поліції із застосуванням «Міссісіпської шкали посттравматичного стресового розладу» Т.М. Кеале, створеної на основі MMP1.

У результаті зі 100 випробовуваних у 54% виявлено середній рівень; у 45% – підвищений рівень; у 1% – високий рівень ПТСР. Примітно, що жоден респондент із вибірки не має низький і знижений рівень ПТСР за Міссісіпською шкалою.

Кореляційна матриця, виконана за методикою Пірсона, показала наявність взаємозв'язків показників ПТСР із фазами емоційного вигорання. Установлено, що існують стійкі позитивні взаємозв'язки між ПТСР і фазами емоційного вигорання, особливо «напруження» (0,33). Високий рівень напруження передбачає ранній розвиток емоційного вигорання в працівників поліції й підвищує ризик виникнення ПТСР. Результати діагностики також свідчать про те, що зі ста випробовуваних тільки в одного респондента виявлено високий рівень ПТСР, наявні всі симптоми й розвинені всі фази «емоційного вигорання». У ході опитування стало відомо, що цей респондент проходив службу на сході України, брав участь у бойових діях, що є підставою для подібних результатів і свідчить про необхідність проведення з ним психокорекційних заходів в індивідуальній формі [1, с. 20].

Висновки з проведеного дослідження. Варто резюмувати, що емоційне вигорання нами розглядається як детермінанта виникнення ПТСР у співробітників поліції. Отже, порушення в емоційній сфері та механізми розвитку ПТСР організму на екстремальні ситуації недостатньо вивчені й вимагають уваги дослідників з метою розроблення ефективної програми, що включає методи психологічної роботи з особами, котрі пережили фізичний або емоційний стрес.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Афанасьєва Н.Є. Вплив психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності на симптоми емоційного вигорання. *Сучасний стан цивільного захисту України та перспективи розвитку* : матеріали 19 Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ : ІДУЦЗ, 2017. 530 с. С. 19–21.

2. Віденєв І.О. Стресостійкість в контексті психологічних ресурсів особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : збірник наукових праць. Суми, 2016. С. 24–27.

3. Посттравматичні стресові розлади : навчальний посібник / за заг. ред. проф. Б.В. Михайлова. 2-ге вид. Харків : ХМАПО, 2014. 285 с.