

УДК 341

**Нимировская Юзефа Казимировна**

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры педагогики и психологии,

Санкт-Петербургский университет

Министерства внутренних дел Российской Федерации

[yuzefa\\_nimirovskaya@mail.ru](mailto:yuzefa_nimirovskaya@mail.ru)

**Yuzefa K. Nimirovskaya**

PhD in Pedagogy, Associate Professor at the

Department of pedagogy and psychology, Saint Petersburg University  
of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation.

[yuzefa\\_nimirovskaya@mail.ru](mailto:yuzefa_nimirovskaya@mail.ru)

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ**

### **FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT AMONG EMPLOYEES OF INTERNAL AFFAIRS BODIES**

***Аннотация.** Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел накладывает на них большую ответственность за результат служебной деятельности. К числу задач, решение которых представляется возможным с привлечением сотрудников правоохранительных органов – это борьба с преступностью. В статье представлено понимание феномена эмоционального выгорания применительно к профессиональной деятельности. Рассмотрены функциональные состояния организма как предиктора профессионального выгорания. Определена важность наличия компетенций в вопросе противодействия эмоциональному выгоранию, чтобы не допустить профессиональных патологий эмоционального характера.*

***Ключевые слова:** эмоции, выгорание, профессиональная деятельность, функциональное состояние.*

***Annotation.** The professional activity of an employee of the internal affairs bodies imposes on them great responsibility for the result of official activities. Among the tasks that are possible to solve with the involvement of law enforcement officers is the fight against crime. The article presents an understanding of the phenomenon of emotional burnout in relation to professional activity in order to prevent the development of diseases in humans from unregulated emotions. Functional states of the body as a predictor of professional burnout are considered. The importance of having competencies in the issue of countering emotional burnout is determined in order to prevent professional pathologies of an emotional nature.*

***Keywords:** Emotions, burnout, professional activity, functional state.*

### *Введение.*

Профессиональная деятельность сотрудника органов внутренних дел накладывает на него большую ответственность за результат служебной деятельности. К числу задач, решение которых представляется возможным с привлечением сотрудников правоохранительных органов – это борьба с преступностью. Актуальность в настоящее время для России приобрел Указ Президента Российской Федерации от 02 июля 2021г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации» [11].

Профессия сотрудника правоохранительных органов предполагает постоянное воздействие стрессовых и опасных ситуаций, что вызывает проявление у представителей данной профессии состояние эмоциональной напряженности в организме, что проявляется в ухудшении качества профессиональной жизни. Можно сказать, что выгорание рассматривается как синдром истощения, связанный с продолжительным стрессом, а отрицательное психоэмоциональное состояние проявляется как «синдром эмоционального выгорания». Он возникает как, своего рода, защита, когда под угрозой оказывается физиологическое и психологическое благополучие человека.

В каталоге Международной классификации болезней (МКБ-11) дается определение выгорания как синдрома, возникающего «в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удается справиться» [5].

На связь эмоционального выгорания с профессиональной деятельностью указывал Г. Фрейденбергер, который в 1974 году впервые предложил понятие «эмоциональное выгорание» (англ. burnout). Американский психиатр определяет данный феномен как «состояние изнеможения, истощения, потеря работоспособности, мотивации, возникающие вследствие интенсивного и эмоционально нагруженного общения в процессе профессиональной работы с клиентами, пациентами, учениками» [10, с.159].

Согласно современным определениям, под эмоциональным состоянием понимается психическое состояние, характеризующееся как возрастание интенсивности эмоций и переживаний, как реакция на внутренний или внешний стимул.

Исследуя данную проблему психоэмоционального состояния, возникающего и влияющего на различные виды деятельности, автор указывает на интерес к данной теме, при этом затрагивает спектр понятий, имеющих отношение к категории профессиональной деятельности сотрудника ОВД.

Надо отметить, что интерес к этой проблеме и по сей день не угасает, остается весьма актуальным, так как эмоциональное состояние человека оказывает огромное влияние на профессиональную деятельность и на качество жизни, в целом. Одним из способов защиты и сохранения

функциональных резервов организма является способность человека к эмоциональной устойчивости.

Согласимся с точкой зрения О.В. Крапивина, отметившего, что «одними из наиболее рискованных сфер трудовой деятельности выступают правоохранительные службы» [3]. В свою очередь, Ю.Е. Дьячкова обосновывает возможность эмоционального выгорания у психологов органов внутренних дел, рассматривая условия профессиональной деятельности как доминантный фактор [2, с. 18].

#### *Основная часть.*

Интересны исследования Беркли Кристины Маслах, которая соотносит «эмоциональное выгорание с синдромом эмоционального истощения, проявляющиеся в профессиональной деятельности в форме низкой самооценки, равнодушием со стороны окружающих людей. В данном контексте, составляющие эмоционального выгорания определяются как психофизиологический феномен ответной реакции организма на стресс в профессиональной деятельности. Профессор связывает выгорание с такими симптомами, как: истощение, цинизм (внутреннее дистанцирование от работы, деперсонализация), снижение персональных достижений [4, с. 39]. Работы К. Маслах сыграли роль в понимании того, что при выгорании организм человека не способен восстановиться даже после отдыха и хорошего сна.

В.В. Бойко рассматривает профессиональное выгорание с позиции общего адаптационного синдрома. Г.Селье., высказывает мнение о том, что «эмоциональное выгорание представляет собой выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия».

В данном контексте проанализированы психовегетативные и психосоматические показатели при эмоциональном выгорании личности, лежащие в основе трех стадий выгорания: напряжения, резистентности и истощения [1, с.67].

К критически стрессовому фактору, характерного можно отнести личностные характеристики начальника. Так, К. Чернисс высказывает позицию, согласно которой, «большая ответственность за развитие выгорания в организации лежит на руководителе» [9].

В.Е. Орел выделил симптомы и механизмы эмоционального проявления у людей с различными характеристиками типов. Можно привести пример[6]:

1. Стенический тип характеризуется проявлением эмоционального состояния в форме гнева, ярости сопровождается мобилизацией энергии и сил.
2. Астенический тип - испуг, страх, тревога – все функции организма подавлены.

В аспекте нашего исследования, отметим позицию ученого Т.В. Форманюк, включившим в понятие «эмоциональное выгорание» три

составляющие: «эмоциональную истощенность, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений» [8, с.12].

У сотрудников полиции эмоциональная устойчивость организма варьируется очень широко, поскольку поведенческие признаки у всех разные и, следовательно, необходим разный уровень регуляции у них физиологической защитной реакции.

На психофизиологическом уровне эмоциональное выгорание проявляется в снижении эмоционального фона, снижении самооценки в профессиональном достижении, в усталости, бессоннице, нарушениях со стороны желудочно-кишечного тракта, нарушениях со стороны работы сенсорных систем (зрительной, слуховой, осязательной, вестибулярной).

Функциональные резервы организма при растрачивании энергетического запаса приводят к развитию утомления и чувству усталости (психического утомления). Динамика расходования запаса сил организма в процессе профессиональной деятельности объясняется психофизиологическими возможностями.

Выскажем позицию о важности учитывать такие функциональные состояния при мобилизации организма, как трансформация физиологического состояния в форму активации для выполнения профессиональных действий. Спротивляемость определяется функциональными резервами организма и чем выше энергозатраты, тем сильнее протекают процессы восстановления, задействуя функциональные резервы организма.

Наличие компетенций в вопросе противодействия эмоциональному выгоранию будет способствовать сохранению здоровья сотрудникам при нарушении у них эмоционального равновесия. Т.А. Степанова определяет компетентность как «освоенные способы деятельности» [7, с. 12]. Поэтому в процессе обучения психологов в образовательных организациях МВД России важно использовать учебную информацию, позволяющую сформировать знания и умения у обучающихся правильно оценивать психофизиологические маркеры при снижении функциональных резервов организма при эмоциональном выгорании и помогать коллегам-сотрудникам справляться с их проблемами. Подготовка специалистов-психологов в образовательных организациях МВД России предполагает обучению пониманию механизмов управлять эмоциональным состоянием организма.

В рамках учебной дисциплины «Психофизиология» в Санкт-Петербургском университете МВД России курсанты и слушатели от 19 лет до 35 лет приняли участие в исследовании психоэмоционального состояния. Была использована методика экспресс-оценки эмоциональных состояний «Градусник». Целью применения данной методики является выявление эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям:

1. Восторженному, радостному, светлому (приятному).

2. Спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному.

3. Раздраженному, пресыщенному (Рис. 1).

Курсант или слушатель должен сделать отметку того уровня состояния, который он испытывает в данный момент.

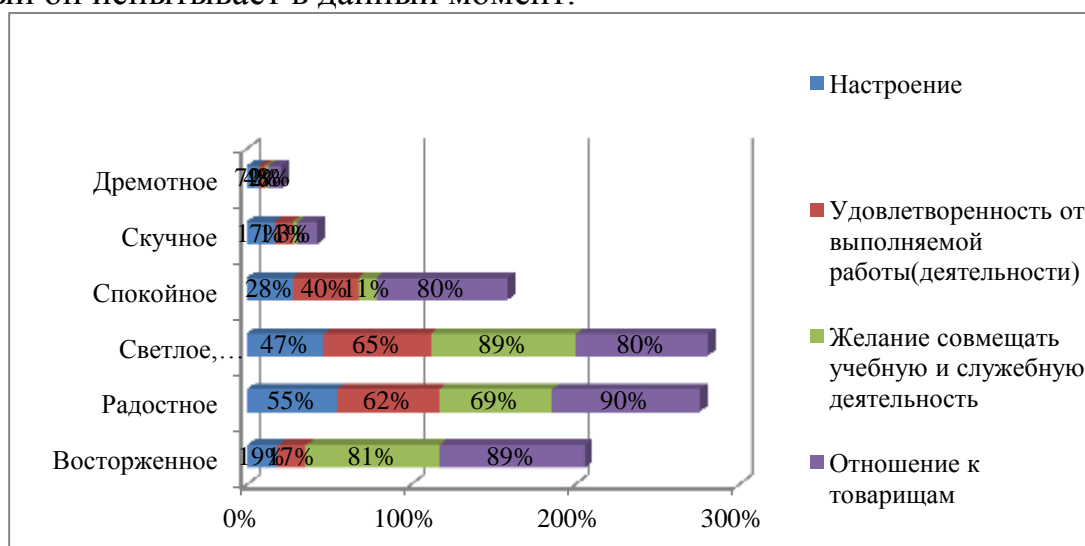


Рис. 1. Результаты методики «Градусник».

В целях решения обозначенной проблемы, были проанализированы ответы. Оказалось, что наиболее плохое настроение было у тех, кто сильнее расстраивается в связи с трудностями или неудачами в учебе. При оценке эмоциональных состояний обращали внимание на такие показатели как настроение, удовлетворенность от выполняемой деятельности, желание совмещать учебную и служебную деятельность, отношение к товарищам.

#### *Выводы.*

Эмоциональные процессы могут стать следствием эмоционального выгорания у сотрудников правоохранительных органов. Крайне важно уметь управлять своим эмоциональным состоянием, чтобы не допустить профессиональных патологий эмоционального характера и быть личностью здоровой с устойчивыми моральными взглядами и убеждениями. Эмоциональная устойчивость человека при различных эмоциогенных воздействиях выражается в стабильности его поведения.

#### **Литература:**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. Москва: Филин, 2016. – С. 67 - 74.
2. Дьячкова Ю.Е. Деятельностные факторы профессиональной деформации психологов правоохранительных органов //Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2014. №3. – С.18.
3. Крапивина О.В. Эмоциональное выгорание как форма профессиональной деформации у пенитенциарных служащих: автореф. дис. ... канд. психол. наук Тамбов. 2004.- 22 с.
4. Маслах К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Статья 1978. С. 39.

5. Международная классификация болезней: «профессиональный синдром» эмоционального выгорания//Всемирная организация здравоохранения, 2019// URL: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/ru/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/)(дата обращения 18.10.2022).

6. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. - 2013. – Том 22. №1. - С. 100.

7. Степанова Т.А. Сопровождение стандартов нового поколения // Ярославский педагогический вестник. 2012. №4. Том.І. – С.12-16.

8. Форманюк Т. Синдром «эмоционального выгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя //Вопросы психологии. 1994. №6. – С. 12-16.

9. Чернисс К. Профессиональное выгорание: беспокойство за работников и боссов растет. М., 1998. -132 с.

10. Freudenberger, H. J. (1974) Staff burn-out // Journal of Social Issues. Vol. 30. No. 1. P. 159-165.

11. Указ Президента РФ от 02.07. 2021г. № 400 Стратегия национальной безопасности Российской Федерации [Электронный ресурс]: <https://rg.ru>. (дата обращения 19.10.2022г.).

#### **Literature:**

1. Boyko V.V. The energy of emotions in communication: a look at yourself and others. Moscow: Filin, 2016. – pp. 67-74.

2. Dyachkova Yu.E. Activity factors of professional deformation of psychologists of law enforcement agencies //Scientific support of the personnel training system. 2014. No. – p.18.

3. Krapivina O.V. Emotional burnout as a form of professional deformation in penitentiary employees: abstract. dis. ... cand. psychological sciences Tambov. 2004.- 22 p.

4. Maslakh K. Professional burnout: how people cope. Article 1978. p. 39.

5. International classification of diseases: "professional syndrome" of emotional burnout//World Health Organization, 2019// URL: [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/ru/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/ru/)/(accessed 18.10.2022).

6. Orel V. E. The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical studies // Psychological Journal. - 2013. – Volume 22. No. 1. - p. 100.

7. Stepanova T.A. Maintenance of new generation standards // Yaroslavl Pedagogical Bulletin. 2012. No. 4. Vol.I. – p.12-16.

8. Formanyuk T. The syndrome of "emotional burnout" as an indicator of professional maladaptation of a teacher //Questions of psychology. 1994. No.6. – pp. 12-16.

9. Cherniss K. Professional burnout: concern for employees and bosses is growing. М., 1998. -132 p.

10. Freudenberger, H. J. (1974) Staff burn-out // Journal of Social Issues. Vol. 30. No. 1. P. 159-165.

11. Decree of the President of the Russian Federation dated 02.07.2021 No. 400 National Security Strategy of the Russian Federation [Electronic resource]: <https://rg.ru>. (accessed 19.10.2022).