

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПАТРУЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Н. В. Юнг

к. психол. наук, доцент кафедри практичної та клінічної психології
ФПСР ОНУ імені І.І. Мечникова

Багато людей живуть із симптомами емоційного виснаження і навіть не здогадуються про це, але їм це точно заважає жити повноцінним життям. Важливість боротьби з цією проблемою та бажання описати особливості цього синдрому для визначення методів його ефективного лікування, у подальшому бажання знайти вирішення цієї проблеми раз і назавжди, зумовило вибір цієї теми для мого подальшого дослідження.

Ключові слова: психологічні особливості вигорання, емоційне вигорання.

Many people live with symptoms of emotional exhaustion and do not even realize it, but it definitely prevents them from living a full life. The importance of combating this problem and the desire to describe the features of this syndrome in order to determine methods for its effective treatment, and subsequently the desire to find a solution to this problem once and for all, determined the choice of this topic for my further research.

Keywords: psychological characteristics of burnout, emotional burnout.

Поняття «емоційне вигорання» – це синдром постійної втоми, стан фізичного та емоційного виснаження, який підсилюється з часом. За визначенням американського психолога Х. Маслача, вигорання – це «особливий стан, який включає почуття емоційного виснаження, знемоги, симптоми дегуманізації та деперсоналізації, негативне самосприйняття, зниження або втрату професіоналізму» [3]. Вперше термін «емоційне вигорання» ввів американський психіатр Герберт Фрейденбергер ще у 1974 році.

На сьогоднішній день існує велика кількість досліджень цього феномену. Незважаючи на це, термін «емоційне вигорання» не відноситься до чітко визначених понять в системі психологічних знань. У наукових працях та дослідженнях використовуються

різні варіанти перекладу англійського терміну «burnout»: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання».

Зустрічаються також такі терміни: «професійне вигорання» і «психічне вигорання» [2].

Причин появи емоційного вигорання може бути дуже багато, наприклад, це робота в неробочі години чи накопичення негативних думок, перфекціонізм, великі навантаження чи відчуття відповідальності. Працівники патрульної служби поліції можуть відчувати стрес при мобілізаційних заходах (мобілізація – призов військовозобов'язаних на службу в діячу армію у зв'язку із запровадженням воєнного стану), відчувати себе пригніченими своїми обов'язками. Цікаво, що прояви емоційного вигорання найбільш проявляються у працівників молодшого віку (22-27 років) та старшого віку (40-60 років), середній вік згідно нашим дослідженням (28-39 років) найбільш стабільний. Також до появи синдрому емоційного вигорання найбільш схильні та чутливі люди професії типу «людина-людина», в яку групу входять працівники патрульної служби поліції.

Виклад основного матеріала дослідження: Для дослідження ми використовували 3 різноманітні методики: проективну методику «Людина під дощем», «Діагностику емоційного вигорання», «Діагностика з виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання». У дослідженні взяли участь 39 працівників патрульної поліції, віком від 22 до 60 років. Не всі охоче відповідали на запитання тесту, більш того, чоловіки ставилися з недовірою до методик, які ми проводили, у той час, як жінкам навпаки було цікаво дізнатися їхні результати.

Після проведення тесту-опитувальника «Діагностика з виявлення психологічних особливостей емоційного вигорання» я отримала такі результати: 96,8% опитаних знають, що таке емоційне вигорання, а 89,8% стикалися з ним.

Серед опитаних 65,6% можуть назвати себе стресостійкою та впевненою у собі людиною, проте 34,4% – ні. 36,3% респондентів складно сказати «ні». 49,5% вважають себе перфекціоністами. 72,8% опитаних, тобто більшість, гостро реагує на спори на конфлікти. Також статистика одного запитання змусила мене замислитися: 57,9% респондентів важливо, що про них думають

інші люди (начальник, колеги, члени родини). Під час емоційного вигорання 39,6% опитаних людей припинили займатися своїми хобі та зустрічатися з друзями, 67,8% опитаних страждало від проявів емоційного вигорання і помічало сильне погіршення якості їхнього життя.

Аналіз відповідей до проективної методики «Людина під дощем» довів, що люди, схильні до емоційного вигорання, – це люди з поганою стресостійкістю, більшість під час війни втратила свої орієнтири та має тенденцію до втечі від своїх проблем шляхом заміщення або переведення уваги. Також таким людям притаманно оцінювати свої проблеми, як постійні, а не тимчасові. Проаналізувавши відповіді до онлайн-тесту «Діагностика емоційного вигорання (К. Масlach, С. Джексон)» були отримані середні та високі показники рівня емоційного вигорання. Більшість опитаних працівників патрульної поліції знаходяться на межі середнього та високого показника. Багато працівників патрульної поліції знаходяться у так би мовити «проміжному» стані емоційного вигорання. Їхні тести мають досить високі показники, проте не занадто, щоб поставити їм діагноз емоційного вигорання. Результати дослідження також довели, що потреба у вивченні способів лікування та розповсюдженні способів профілактики емоційного вигорання є сучасною проблемою.

Висновки: У сучасному шаленому ритмі життя необхідно дбати про своє здоров'я і пам'ятати, що саме від нас та нашого ставлення до ситуації залежить наскільки обставини можуть впливати на нас. Формула для профілактики емоційного вигорання, складається з правильного харчування, хобі або занять, які приносять енергію та підвищують настрій, спорту, якісного відпочинку, часу на природі та спілкування з близькими людьми.

Література

1. Каряка І.В. Психокорекція емоційного вигорання особистості засобами психодрами. Науковий журнал «Науковий вісник Херсонського державного університету». Херсон, Вип. №2. 2019. С. 23–28.
2. Юридична психологія: хрестоматія / Укладачі:

Л. І. Казміренко, О. І. Кудерміна. Київ, 2017. 427 с.

3. Методичні рекомендації до курсу «Юридична психологія» для студентів спеціальності 053 «Психологія» / Юнг Н.В.. - Одеса : Букаев В.В.:2024.24 с.

4. Budiynskiy N.F., Vishtalenko E.D., Yung N.V. The course of lectures of general psychology. Part 2. Odessa: publisher Bukaev V.V., 2017. 100 p.