

ВДЕНЄЄВ Ігор Олександрович,
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Харківська державна академія культури*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Екстремальні ситуації і психоемоційні напруги неминучі в сучасному суспільстві. У зв'язку з цим інтерес психологічної науки до вивчення наслідків впливу на психіку людини різноманітних обставин, в тому числі надзвичайних (війни, стихійні лиха, катастрофи, насильницькі злочини і ін.) значно зріс [1]. Пильної уваги дослідників вимагають порушення в емоційній сфері працівників правоохоронних органів і посттравматичні стресові реакції організму людини спостерігаються у працівників в останні роки в зв'язку з екстремальним характером служби та залученням ОВС до врегулювання конфлікту на сході України.

Посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) називають тривожний розлад, в якому страх і супутні симптоми зберігаються тривалий час після травматичної події. Це 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 нього. Коли такий стан зберігається протягом багатьох років і має хронічний перебіг, то може відбутися перехід після переживання травми до постійної зміни особистості.

ПТСР включає в себе чотири фази:

1. Психологічний шок (реакція тривоги, напруги; 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 вище норми; 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).

Серед причин стресу у працівників ОВС потрібно відзначити

наступні: ненормований робочий день, часті відрядження, конфлікти на службі, участь у бойових діях, будь-які екстремальні ситуації і події, що викликають психологічний стрес. Різноманітні надзвичайні обставини створюють екстремальні умови для фізичного і психічного здоров'я працівників ОВС.

Найбільш потужні стресори для працівників ОВС - це загроза власному життю, життя колег по службі та інших осіб; втрати в підрозділі серед особового складу; застосування або використання зброї, ураження їм або смертельне поранення іншої людини; всілякі катастрофи або руйнівні стихійні лиха, які спричинили масову загибель людей. Працівників, які пережили аналогічні ситуації, відносять до групи підвищеного ризику виникнення психічних порушень.

Провісником виникнення ПТСР є порушення в емоційній сфері працівників ОВС, які проявляються в психічній напрузі, резистенції, виснаженні, тобто, на нашу думку, емоційне вигорання детермінує посттравматичні стресові розлади. Дана гіпотеза підтверджена нами в проведеному емпіричному дослідженні із застосуванням двох методик: «Рівень емоційного вигорання (УЕВ)» В. В. Бойко і «Мисисипська шкала посттравматичного стресового розладу» Т. М. Кеапе.

Факторів, що сприяють «емоційному вигоранню», чимало. 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» почасти є функціональним стереотипом, тому що дозволяє людині дозувати і досить економно витратити енергетичні ресурси. Одночасно можуть виникати і дисфункціональні слідства в випадках, коли емоційне вигорання негативно позначається на виконанні професійної діяльності, а також у відносинах з іншими співробітниками.

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

I. Фаза «напруга» - провісник і «запускає» механізм у формуванні емоційного вигорання. Виражається симптомами: незадоволеність собою, переживання психотравмуючих обставин,

«загнаність в клітку», тривога і депресія.

II. Фаза «резистенції». Виділення цієї фази в самостійну фазу умовно. Опір наростаючому стресу фактично починається з появи напруги. Особа прагне до психологічного комфорту і в зв'язку з цим намагається знизити вплив і тиск на нього зовнішніх обставин. Симптомами можна назвати: розширення сфери економії емоцій, неадекватне емоційне реагування, емоційно-моральну дезорієнтацію, а також редукцію професійних обов'язків.

III. Фаза «виснаження». Дана фаза характеризується падінням загального енергетичного тону і стрімким ослабленням нервової системи.

«Вигорання» саме по собі стає невід'ємним атрибутом особистості. До симптомів відносять: психосоматичні та психовегетативні порушення, емоційний дефіцит, особистісну відстороненість (деперсоналізація), емоційну відстороненість.

Переходячи до результатів емпіричного дослідження, зазначимо, що воно проводилося в формі опитування та анкетування працівників правоохоронних органів. У якості піддослідних виступили поліцейські у віці від 20 до 45 років загальною чисельністю 100 чоловік. Результати діагностики рівня емоційного вигорання були розділені на окремі фази формування.

Щодо рівня емоційного вигорання отримані наступні результати: у 86% випробовуваних не сформована фаза «Напруга», у 13% вона знаходиться в стадії формування, 1% має сформовану фазу; у 90% випробовуваних не сформована фаза «резистенції», у 9% вона знаходиться в стадії формування, у 1% вже сформувався; у 84% не сформувалася фаза «Виснаження», у 15% вона знаходиться в стадії формування, у 1% сформувалася фазою емоційного вигорання.

Основною особливістю змін функціонального стану працівників правоохоронних органів в процесі робочого дня є перевантаження нервово-психічної сфери, яка в залежності від специфіки трудового процесу може поєднуватися з напругою або перенапруженням інших систем організму. Так, за результатами опитування протягом робочого дня 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 була спрямована на виявлення ознак посттравматичного стресового розладу у працівників ОВС із застосуванням «Місісіпської шкали посттравматичного стресового розладу» Т.М. Кеапе, створеної на основі MMP1.

В результаті з 100 випробовуваних: у 54% виявлено середній рівень; у 45% виявлено підвищений рівень; у 1% виявлено високий рівень ПТСР. Примітно, що жоден респондент з вибірки не має низький і знижений рівень посттравматичного стресового розладу за Місісіпською шкалою.

Кореляційна матриця, виконана за методикою Пірсона, показала наявність взаємозв'язків показників ПТСР з фазами емоційного вигорання. Встановлено, що існують стійкі позитивні взаємозв'язки між посттравматичним стресовим розладом і фазами емоційного вигорання, особливо «напругою» (0,33). Високий рівень напруги передбачає ранній розвиток емоційного вигорання у працівників ОВС та підвищує ризик виникнення посттравматичного стресового розладу. Результати діагностики також свідчать про те, що зі ста випробовуваних тільки у одного респондента виявлено високий рівень ПТСР, присутні всі симптоми і розвинені всі фази «емоційного вигорання». В ході опитування стало відомо, що даний респондент брав участь в бойових діях, що є підставою для подібних результатів і свідчить про необхідність проведення з ним психокорекційних заходів в індивідуальній формі.

Слід зробити висновок, що емоційне вигорання нами розглядається як детермінанта виникнення посттравматичного стресового розладу у працівників ОВС. Таким чином, порушення в емоційній сфері і механізми розвитку посттравматичних стресових реакцій організму на екстремальні ситуації недостатньо вивчені і вимагають уваги дослідників з метою розробки ефективної програми, що включає методи психологічної роботи з особами, котрі пережили фізичний або емоційний стрес.

Список бібліографічних посилань

1. Віденєв І. О. Проблема нервово-психічного напруження в діяльності працівників ОВС (гендерний аспект). *Вісник Національної академії оборони України*: збірник наукових праць. Київ, 2014. 2 (39). С. 187-193.

