

## ПСИХИЧЕСКОЕ ВЫГОРАНИЕ У СОТРУДНИКОВ МИНИСТЕРСТВА ВНУТРЕННИХ ДЕЛ С РАЗНОЙ ВЫСЛУГОЙ ЛЕТ

---

**Е. В. Макеева**, студентка 4 курса ГИУСТ БГУ

Научный руководитель:

кандидат исторических наук,

доцент **К. В. Стволыгин** (ГИУСТ БГУ)

---

Профессиональная деятельность сотрудников Министерства внутренних дел Республики Беларусь (далее – сотрудников МВД) насыщена разнообразными проблемными ситуациями и конфликтами, требующими быстрого принятия решений. Эти обстоятельства ведут к эмоциональному перенапряжению, развитию утомляемости, раздражению, появлению стресса, что в итоге может ускорять процессы психического выгорания у сотрудников МВД. Все это наряду с недостаточной проработкой проблемы в научной литературе определило цель нашего исследования – выявление особенностей психического

выгорания у сотрудников МВД с разной выслугой лет.

На современном этапе наиболее часто употребляется определение психического выгорания, которое дали К. Маслач и С. Джексон. Они понимают психическое выгорание как синдром эмоционального истощения, деперсонализации и уменьшения личностных достижений, которое возникает у индивидов, работающих с людьми [1, с. 4].

Психическое выгорание проявляется в ощущении эмоционального перенапряжения и в чувстве опустошенности, истощенности своих эмоциональных ресурсов. В. Е. Орел считает, что возраст и стаж работы специалиста имеют наиболее тесную связь с его психическим выгоранием [2, с. 17].

В проведенном исследовании была выдвинута гипотеза о том, что существуют особенности психического выгорания у сотрудников МВД с разной выслугой лет. Исследование проводилось на базе Чечерского РОВД Гомельской области. Выборка составила 30 сотрудников органов внутренних дел: 15 человек с выслугой до 5 лет и 15 человек с выслугой более 10 лет. Для изуче-

ния психического выгорания использовалась методика «Определение психического выгорания» А. А. Рукавишникова [3, с. 357–360]. Методика нацелена на интегральную диагностику психического выгорания, включающую изучение таких его компонентов, как психоэмоциональное истощение, личностное отдаление и профессиональная мотивация. Для статистической обработки полученных эмпирических данных был использован *U*-критерий Манна – Уитни.

В результате проведенного исследования выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение – были выявлены статистически значимые различия у сотрудников МВД с разной выслугой лет по шкалам *психоэмоциональное истощение, личностное отдаление, профессиональная мотивация и психическое выгорание*.

Результаты исследования показали, что сотрудники МВД с выслугой более 10 лет испытывают психическое истощение гораздо чаще и в более сильной форме, чем сотрудники со стажем работы до 5 лет. Сотрудники с выслугой более 10 лет чаще испытывают агрессивность, раздражительность, душевную апатию. При этом повышается их чувствительность к оценкам других, снижается эмоциональная толерантность. Все чаще возникает желание не идти на работу либо поскорее закончить рабочий день. Это происходит по причине того, что служба в силовых структурах предполагает длительное включение сотрудника в сложные ситуации, которые требуют от него больших эмоциональных затрат. Низкий уровень психоэмоционального истощения у сотрудников с выслугой до 5 лет можно объяснить тем, что сотрудники, только пришедшие на работу, уверены в себе и в том, что вокруг есть много чего стоящего и интересного. Они с энтузиазмом берутся за любую деятельность.

Сотрудники со стажем работы более 10 лет в гораздо большей степени подвержены возникновению такой формы социальной дезадаптации, как личностное отдаление. Оно проявляется в циничном, негативном отношении к людям, нежелании контактировать с ними. У сотрудника снижается степень включенности в работу. При-

чинами таких изменений выступают особенности службы в силовых структурах: постоянное общение с личностями, ведущими противоправный образ жизни, необходимость идти на риск, чрезмерная ответственность, высокие нагрузки и т. д.

Со временем профессиональная мотивация сотрудников снижается. Так, у сотрудников с выслугой до 5 лет она выше, чем у сотрудников со стажем работы 10 лет. Это объясняется тем, что сотрудник с большим стажем работы уже «насытился» работой, у него не вызывают интерес его ежедневные занятия. Он не чувствует свою профессиональную эффективность, не получает отдачи, и в результате снижается его потребность в профессиональных достижениях и в профессиональной деятельности в целом.

Таким образом, сотрудники МВД со стажем более 10 лет гораздо сильнее подвержены психическому выгоранию, нежели сотрудники с выслугой до 5 лет. Однако умело проводимая и своевременная работа специалистов по социальной работе и психологов позволит минимизировать действие отрицательных факторов, которые оказывает служба в силовых структурах на личности сотрудников. Специалистам по социальной работе, психологам следует проводить с сотрудниками МВД мероприятия, направленные на профилактику психического выгорания (расслабляющие практики, практика совладания (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств), обучение коммуникации, развитие навыков общения и социальной поддержки и т. д.).

### Литература

1. Рукавишников, А. А. Личностные детерминанты и организационные факторы генезиса психического выгорания у педагогов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / А. А. Рукавишников. – Ярославль, 2000. – 169 л.
2. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М. : Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
3. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М., 2002. – 490 с.