

УДК 159.923

## ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК УМОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПРАЦІВНИКІВ ПЕНІТЕНЦІАРНИХ ЗАКЛАДІВ

Шкраб'юк В.С., Млиниська М.М.

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Здійснено теоретичний аналіз причин, чинників, форм емоційного вигорання особистості. Обґрунтовано негативний вплив емоційного вигорання на психологічне благополуччя особистості. Розкрито особливості впливу даного синдрому на особистість у професійній діяльності. Проаналізовано психологічні механізми розвитку синдрому емоційного вигорання у працівників установ виконання покарань. Розглянуто рекомендації з профілактики емоційного вигорання у співробітників пенітенціарних закладів.

**Ключові слова:** психологічне благополуччя, синдром «емоційного вигорання», емоційне виснаження, особистість, профілактика.

**Постановка проблеми.** За останні десятиліття питання психологічного благополуччя все частіше стає предметом вивчення психологів. Це викликано гострою для психологічної науки та практики необхідністю у визначенні того, що саме є основою для внутрішньої рівноваги особистості, яким чином здійснюється регуляція поведінки та як можна допомогти людині у вирішенні питання благополуччя.

Одним із актуальних проблем сьогодення є збереження психічного здоров'я та підтримання психологічного благополуччя працівників установ виконання покарань, діяльність яких здійснюється

під впливом особливих психологічних, соціальних і правових умов, характеризується низкою специфічних особливостей та відноситься до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю. Характер діяльності працівників пенітенціарних закладів, складність умов її здійснення, психоемоційні та фізичні навантаження сприяють швидкому розвитку емоційного вигорання особистості.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблеми психологічного здоров'я та чинники психологічного благополуччя особистості розглядалися такими науковцями як Б.С. Братусь,

В.М. Павленко, Н. Бредберн, Л.В. Куликов; питання задоволеності професійною діяльністю аналізували І.В. Заусенко, Р.М. Шаміонов; синдром «емоційного вигорання» вивчали Л. Карамушка, Т. Ранинська, К. Масляч, В.В. Бойко; особливості професійного стресу та окремі прояви синдрому емоційного вигорання досліджували В. Зеньковський, А. Реан; професійну деформацію та емоційне вигорання працівників установ виконання покарань та правоохоронних органів вивчали С.П. Безносів, Б.Д. Новиков, В.С. Медведєв та ін.

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.** Відомо, що робота в установах виконання належить до найбільш складних професій, яка висуває дуже високі психологічні та психофізичні вимоги до працівників. Умови, в яких працюють співробітники характеризуються непередбачуваністю ситуації і тому виступають екстремальними. Висока нервово-психічна напруженість вимагає не тільки професійної компетенції, але і доволі високого рівня емоційної стійкості та фізичної витривалості. Через специфіку діяльності у працівників установ виконання покарань спостерігаються різні негативні зміни у сфері здоров'я, зумовлені впливом синдрому «емоційного вигорання». Даний синдром є наслідком довготривалого впливу стресу, що призводить до стану емоційного, психологічного та фізичного виснаження.

**Метою** статті є висвітлення негативного впливу емоційного вигорання на психологічне благополуччя особистості та надання рекомендацій з профілактики даного синдрому у співробітників пенітенціарних закладів.

**Виклад основного матеріалу.** На даний час сформувався доволі багато уявлень про те, який зміст необхідно вкладати в поняття «психологічне благополуччя». На думку вітчизняних дослідників (П.П. Фесенка та Т.Д. Шевеленкової [9]) психологічного благополуччя є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами. Науковець Р.М. Шаміонов [8] розглядає психологічне благополуччя як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності.

Психологічне благополуччя особистості складається з чотирьох відносно автономних ієрархічних рівнів [1, 9]:

1. Рівень психосоматичного здоров'я – як відображення взаємозв'язку психічної та соматичної сфери людини.
2. Рівень психічного здоров'я – як прояв внутрішньої цілісності, гармонії з оточуючим середовищем, особистісної зрілості.
3. Рівень соціальної адаптації – як стан рівноваги з соціальним середовищем.
4. Рівень психологічного здоров'я – як здатність до розуміння змісту свого існування.

Кожен рівень – це відповідний етап функціонального здоров'я особистості, які в сукупності і утворюють цілісність, тобто повноцінне здоров'я. Психологічне благополуччя особистості є одним із визначальних чинників не тільки особистого

життя людини, але і професійної діяльності, а повноцінне психічне здоров'я – важливою умовою професійної самореалізації особистості.

Вперше термін «burnout» (вигорання) був використаний в науці американським психіатром Х.Дж. Фрейденбергом у 1974 р. для опису особливого розладу особистості у здорових людей, який виникає внаслідок інтенсивного та емоційно насиченого спілкування в процесі професійної діяльності з клієнтами, пацієнтами, учнями. До цього дане поняття найчастіше використовувалося у зв'язку з концепцією професійного стресу і визначалося як нездатність подолати стрес, що призводить до деморалізації, фрустрації і зниження продуктивності діяльності [8].

Велике зацікавлення викликають дослідження В.В. Бойко [1], який вважає, що емоційне вигорання – це вироблений людиною механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Емоційне вигорання – динамічний процес, що виникає поступово, у повній відповідності з механізмом розвитку стресу.

Психологи (Н.А. Коинкова, В.А. Тропов) виділяють наступні групи симптомів, які є характерними для синдрому емоційного вигорання:

- фізичні симптоми: втома, фізичне виснаження; безсоння; утруднене дихання, запаморочення, нудота, погане самопочуття; надмірна пітливість, тремтіння; підвищення артеріального тиску; захворювання шкіри, виразки;

- емоційні симптоми: нестача емоцій; песимізм, цинізм в роботі та особистому житті; байдужість, відчуття фрустрації, безпорадності, дратівливості, агресивності, тривожності, нездатність зосередитися, депресія, почуття провини, втрата ідеалів, надії та професійних перспектив, домінування почуття самотності;

- поведінкові симптоми: робочий час більше 45 годин на тиждень, під час робочого дня проявляється втома та бажання відпочити, байдужість до їжі, недостатнє фізичне навантаження, куріння, вживання алкоголю, ліків, імпульсивна емоційна поведінка;

- інтелектуальний стан: зменшення інтересу до нових теорій та ідей в роботі, виникнення втоми, апатії, інтересу до життя, байдужість до нововведень, формальне виконання роботи;

- соціальні симптоми: відсутність часу чи енергії для соціальної активності, зменшення активності та інтересу до відпочинку, обмеження соціальних контактів роботою, відчуття ізоляції, нерозуміння інших, відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег тощо [4, 7].

Аналізуючи дану проблему, Е.Ю. Райкова наголошує, що емоційне вигорання це довготривалий процес і виділяє в ньому 3 стадії [6]:

1. Перша стадія – нервово напруження. Проявляється на рівні виконання функцій, неусвідомленої поведінки: забування якихось моментів, збої у виконанні рухових дій тощо. Зазвичай на ці симптоми ніхто не звертає уваги. Залежно від характеру діяльності, рівня нервово-психічного навантаження та особистих якостей працівника пенітенціарного закладу ця стадія може тривати 3-5 років.

2. Друга стадія – опір. Спостерігається зниження зацікавленості роботою, спілкуванням

з іншими (в тому числі і вдома, з друзями), збільшення апатії наприкінці тижня, поява стійких соматичних симптомів (немає сил, енергії, головний біль увечері, «мертвий сон без сновидінь», збільшення числа простудних захворювань тощо), підвищується дратівливість. Тривалість другої стадії – 10-15 років.

3. Третя стадія – емоційне вигорання (виснаження). Характерним її проявом є повна втрата інтересу до роботи і життя загалом, емоційна байдужість, відчуття постійної нестачі сил. Ця стадія може тривати 10-20 років.

Варто зауважити, що важливе значення в діяльності працівників пенітенціарних закладів має їх емоційна налаштованість, яка безпосередньо впливає на характер виробничих стосунків, на перспективу професійних прагнень, а також на безпеку людей, які працюють із засудженими. Сфера діяльності таких осіб вимагає від них стресостійкості, високої емоційної саморегуляції, суворої регламентації діяльності та службової взаємодії. Загалом це можна розглядати в якості показників емоційного здоров'я та психологічного благополуччя.

Робота з засудженими відзначається суперечливим характером, оскільки пов'язана, з одного боку, з перевихованням засуджених та їх ресоціалізацією, а з іншого – з постійним контролем їх поведінки та контактів з кримінальною субкультурою, яка сама є закритою і суворо структурованою. Виховна робота з засудженими має будуватися у рамках особистісного підходу, приймаючого, толерантного ставлення до їх особливостей, їх минулого, сьогодення та майбутнього, а також зацікавленості у їхньому розвитку і соціально-позитивній самореалізації. З іншого боку, практично у кожного працівника пенітенціарного закладу існує психологічний бар'єр, пов'язаний з толерантним ставленням до засуджених, який або ігнорується, або приховується і не знаходить адекватного вираження у професійній діяльності. Також причиною є неправильне застосування стягнень та заохочень до засуджених [2].

Емоційне вигорання негативно впливає на виконання працівниками установ виконання покарань професійної діяльності, оскільки призводить до емоційної та особистої байдужості, неадекватного емоційного реагування, психосоматичних порушень. Зникнення гостроти відчуттів та переживань у сфері емоцій, збільшення кількості конфліктів у колективі, втрата відчуття цінності професійної діяльності, тривожність, депресія – все це супроводжує процес формування синдрому емоційного вигорання.

Найбільш часто особистісні зміни у пенітенціарних працівників проявляються зниженням ефективності професійної діяльності, змінами людських якостей і, перш за все моральних, коли людина втрачає вірне уявлення про зміст служби, не поважає себе за те, що працює із засудженими, сприймає роботу як засіб досягнення власних егоїстичних цілей [3, 10].

Вивчаючи питання професійної деформації працівників пенітенціарної системи, можна виділити низку її характерних рис, які сприяють формуванню комплексного уявлення про це негативне явище. Зокрема, можна виокремити такі риси:

– за характером – це процес впливу низки факторів як зовнішніх (оточуючого середовища, змісту, умов, тривалості виконання службово-трудової діяльності тощо), так і внутрішніх особливостей самої особи (світоглядних, моральних, психологічних, емоційних, вольових, інтелектуальних особливостей, наявності психічних аномалій тощо) на працівника установи виконання покарання;

– за походженням – це результат саме професійної діяльності особи та виконання нею функціональних обов'язків;

– за наслідком – це вплив на якість (професіоналізм, компетентність, ініціативність, чесність, відданість справі України тощо) службової (трудової) діяльності, що виконується працівником пенітенціарної системи;

– за об'єктом впливу – це структура особистості (стереотипів сприймання, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки тощо) працівника установ виконання покарань [2, 7].

Таким чином, у структурі професійної деформації працівників пенітенціарної системи можна виділити елементи, які слід вважати об'єктами організаційно-правового впливу, спрямованого на попередження та подолання цього негативного явища. Зокрема, такими елементами є: особистість працівника установи пенітенціарної системи; сукупність факторів негативного впливу (зовнішніх та внутрішніх); процес деформації; наслідок деформації (якість службової (трудової) діяльності, порушення дисципліни та законності).

При аналізі проблеми емоційного вигорання працівників пенітенціарних закладів, можна виділити такі групи чинників, що призводить до виникнення емоційного вигорання [3, 4, 7]:

1) чинники, зумовлені специфікою самої роботи, до якої можна віднести: детальну правову регламентацію діяльності, наявність владних повноважень, підвищена відповідальність за результати власних дій, психічне та фізичне надмірне навантаження, яке пов'язане з нестабільним графіком, відсутність часу для відпочинку та відновлення потрачених сил, необхідність в процесі виконання службової діяльності вступати в контакт зі злочинцями, що може привести до засвоєння елементів кримінальної субкультури;

2) індивідуально-психологічні чинники, до яких відносять: недостатня професійна підготовка працівників, завищені особистісні очікування, професійні установки (сприймання інших людей як можливих порушників закону), особливості соціально-психологічної дезадаптації особистості працівників, які призводять до прояву агресії, схильності до насильства, жорстокості, зміна мотивації діяльності (втрата інтересу до діяльності, розчарування в професії);

3) соціально-психологічні чинники. До них відносяться: неадекватний та жорсткий стиль керівництва підлеглими; низька суспільна оцінка діяльності працівників установ виконання покарань, що часто призводить до невпевненості в необхідності власної професії.

З метою профілактики емоційного вигорання доцільно проводити роботу з оптимізації організації професійної діяльності працівників пенітенціарних закладів, застосовувати справедливую систему заохочень та покарань, покращувати

матеріально-побутові умови підлеглих. Необхідно враховувати, що служба в пенітенціарних закладах, в ситуаціях з розподілом відповідальності значно обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а нечіткий та нерівномірний розподіл відповідальності за результати власної діяльності виступають чинником ризику.

Профілактика емоційного вигорання співробітників установ виконання покарань повинна бути спрямована на вивчення розумно поповнювати та використовувати особистісні ресурси, знижуючи вплив стресогенних чинників професійної діяльності. Для цього необхідне проведення занять з психологічного просвітництва в сфері змісту ресурсів по відновленню психічного здоров'я, вивчення способів адекватного емоційного реагування, розвитку мотивації до особистісного росту та усвідомленої регуляції свого життєвого шляху [2].

Профілактика емоційного вигорання полягає в тому, що людина відкрита новому досвіду, прагне до того, чого хоче, але при цьому не поспішає і дає собі багато часу для досягнення позитивних результатів в роботі та житті. Необхідно мати підтримку у вигляді важливого для людини соціального життя (наявність сім'ї і друзів у стосунках з якими існує комфорт).

Важливою складовою роботи з профілактики емоційного вигорання виступає робота психолога з працівниками, спрямована на підвищення усвідомленості вибору даної професійної діяльності. Розуміння й прийняття значущості своєї праці допомагає знайти персональну цінність та зміст в роботі. Щоб уникнути емоційного виснаження необхідно аналізувати та оцінювати задоволеність власним життям. Таким чином, вироблення стратегії долаючої поведінки та усвідомлена регуляція життєвого шляху виступають важливим компонентом з профілактики синдрому емоційного вигорання та підвищення рівня психологічного благополуччя у працівників пенітенціарних закладів [5].

**Висновки і пропозиції.** Розроблення заходів профілактики синдрому «емоційного вигорання» виступає важливою та перспективною для збереження кадрового потенціалу установ виконання покарань. Ризик «вигорання» може бути зменшений шляхом інноваційних перетворень внутрішнього середовища організації, навчання працівників веденню здорового способу життя, навичкам ефективного ділового спілкування, стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях, підвищенню стресостійкості.

## Список літератури:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информ. Издат. Дом Филлин, 1996. – С. 132-147.
2. Зобков В. Про удосконалення профілактичних заходів проти жорстокості і професійної деформації офіцерів в'язничих колоній / В. Зобков, В. Смірнов, В. Гришин // Професійний фізіолог. – К., 2000. – № 3. – С. 11-17.
3. Ильина Е.С. Экстремальная профессия – сотрудник УИС / Е.С. Ильина // Развитие личности. – 2002. – № 4. – С. 169-173.
4. Коинкова Н.А. Особые условия профессиональной деятельности как причина возможных личностных деформаций / Н.А. Коинкова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2001. – № 1(15). – С. 11-15.
5. Медведев В.С. Шляхи попередження та подолання професійної деформації працівників УВП / В.С. Медведев // Проблеми пенітенціарної теорії і практики. – К.: Вид-во КІВС, 1996. – № 1. – С. 42-47.
6. Райкова Е.Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий / Е.Ю. Райкова // Молодой ученый. – 2011. – Т. 2. – № 5. – С. 92-97.
7. Тропов В.А. Особенности синдрома эмоционального выгорания и профессионально-личностных изменений у оперативных сотрудников уголовно-исполнительной системы / В.А. Тропов, И.А. Новикова, П.И. Сиидоров // Экология человека. – 2008. – С. 14-18.
8. Шамяионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамяионов. – Саратов, 2004. – 177 с.
9. Шевеленкова Т. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Шевеленкова, П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
10. Штефан Е.Ф. Особенности эмоционального выгорания у сотрудников исправительных учреждений, включенных в служебное общение с осужденными / Е.Ф. Штефан // Вестник института: преступление, наказание, исправление. Психологические науки, 2016. – № 33. – С. 73-76.

**Шкрабюк В.С., Млынська М.М.**

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

## ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК УСЛОВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОТРУДНИКОВ ПЕНИТЕНЦИАРНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

### Аннотация

Осуществлен теоретический анализ причин, факторов, форм эмоционального выгорания личности. Обосновано негативное влияние эмоционального выгорания на психологическое благополучие личности. Раскрыты особенности влияния данного синдрома на личность в профессиональной деятельности. Проанализированы психологические механизмы развития синдрома эмоционального выгорания у работников учреждений исполнения наказаний. Рассмотрены рекомендации по профилактике эмоционального выгорания у сотрудников пенитенциарных учреждений.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, синдром «эмоционального выгорания», эмоциональное истощение, личность, профилактика.

**Shkrabyuk V.S., Mlynishka M.M.**

Vasyl Stefanyk Precarpathian National University

## **PREVENTION OF EMOTIONAL EXHAUSTION AS A CONDITION OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EMPLOYEES OF PENITENTIAL INSTITUTIONS**

### **Summary**

Theoretical analysis of causes, factors, forms of emotional burnout of the person is carried out. The negative influence of emotional burnout on the psychological well-being of the individual is substantiated. The peculiarities of the influence of this syndrome on personality in professional activity are revealed. The psychological mechanisms of the development of emotional burnout syndrome in employees of penitentiary institutions are analyzed. Recommendations on the prevention of emotional burnout at the penitentiary institutions are considered.

**Keywords:** psychological well-being, syndrome of «emotional burnout», emotional exhaustion, personality, prevention.