УДК 159.9**Эмоциональное выгорание у сотрудников органов внутренних дел: причины и профилактика****Распопин Евгений Владимирович**

Кандидат психологических наук, доцент,
кафедра философии, психологии и гуманитарных дисциплин,
Уральский юридический институт МВД России,
620057, Российская Федерация, Екатеринбург, ул. Корепина, 66;
e-mail: ev73@mail.ru

Аннотация

Целью исследования выступило изучить причины эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел, а также рассмотреть способы профилактики этого состояния. Исследование проводилось на выборке сотрудников в количестве 144 человек. Для сбора эмпирического материала о причинах эмоционального выгорания и способах его профилактики был проведен письменный опрос сотрудников, результаты которого обрабатывались при помощи контент-анализа. Было установлено, что основными причинами выгорания являются высокие нагрузки, некомпетентность руководителей, дефицит личного времени, стрессы, нехватка психологической работы и др. Основными мерами профилактики выгорания являются полноценный и своевременный отдых, психологическая работа с сотрудниками, работа с коллективом и т.д. Для самопрофилактики выгорания сотрудники используют общение с близкими, хобби, спорт, отдых.

Для цитирования в научных исследованиях

Распопин Е.В. Эмоциональное выгорание у сотрудников органов внутренних дел: причины и профилактика // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 4А. С. 99-104.

Ключевые слова

Эмоциональное выгорание, профессиональный стресс, профилактика, самопрофилактика, сотрудники органов внутренних дел.

Введение

Одним из основных факторов, оказывающих деструктивное влияние на психоэмоциональное состояние сотрудников и эффективность их служебно-профессиональной деятельности, является эмоциональное выгорание [Бубнов, 2022, Войтенко, 2020, Нимировская, 2022, Шематонова, 2021].

В целом, выгорание представляет собой состояние эмоционального, интеллектуального и физического истощения, вызванного длительным профессиональным стрессом. Также существует прямая связь этого состояния с психоэмоциональным напряжением, тревогой, депрессией [Забелина, 2023].

Существует ряд факторов, способствующих формированию выгорания у сотрудников. Причем эти факторы могут присутствовать не только в профессиональной сфере, но и в личной жизни сотрудника [Волгин, 2019].

Основными причинами профессионального выгорания являются частая смена руководителей, организационно-штатные изменения, противоречия в стиле руководства, повышенные требования к сотрудникам, отсутствие объективных критериев оценки результативности труда, неэффективная система поощрения и стимулирования сотрудников и др. [Зайцева, 2023].

На этом фоне возрастает необходимость профилактики эмоционального выгорания [Костюк, 2016]. Основными формами профилактики являются диагностические, обучающие, коррекционные и организационные мероприятия [Пряхина, 2022]. Среди конкретных способов профилактики можно отметить развитие психологической грамотности и компетентности, изучение основ управления стрессом, самопрофилактику выгорания и др. [Богатырев, 2020].

В связи с этим, целью исследования выступило изучить причины эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел, а также рассмотреть способы психологической профилактики этого состояния.

Методы

Для сбора эмпирического материала о причинах эмоционального выгорания и способах его профилактики был проведен письменный опрос сотрудников, который включал следующие вопросы:

1. Замечали ли Вы у себя признаки выгорания за время службы?
2. Если да, то что помогало Вам справиться с этим состоянием?
3. Какие, по Вашему мнению, существуют причины эмоционального выгорания у сотрудников ОВД?
4. Какие, по Вашему мнению, могут быть предложены способы психологической профилактики эмоционального выгорания у сотрудников?

Опрос проводился на выборке сотрудников ОВД в количестве 144 человек. Стаж службы сотрудников составляет от 1 до 19 лет.

Результаты опроса обрабатывались при помощи контент-анализа, процедура которого состояла в выделении тематических категорий и подсчете процентных долей упоминания этих категорий в отчетах респондентов.

Результаты

По результатам исследования было установлено, что признаки эмоционального выгорания отмечают у себя 68,8% сотрудников. Безусловно, это высокие результаты, подтверждающие актуальность изучаемой проблемы.

При этом выгорание слабо коррелирует со стажем службы ($r = -0,03$, не знач.). Это говорит о том, что выгорание связано не со стажем, а, очевидно, с условиями службы, психологическими особенностями сотрудников и т.д.

Для того, чтобы справиться с симптомами выгорания, сотрудники используют следующие способы:

1) общение с родными и друзьями, поддержка близких (этот способ отметили 44,4 % респондентов);

2) хобби, досуг (кино, чтение, музыка, рисование, прогулки) (32,6 %);

3) спорт, активный отдых (21,5 %);

4) пассивный отдых, сон, физическое восстановление (21,5 %);

5) смена деятельности и обстановки (в т.ч. места службы), переключение на другую деятельность (20,1 %);

6) саморазвитие, цели и планы на будущее, работа над собой, мотивирование себя на преодоление трудностей (10,4 %);

7) юмор (7,6 %).

Основными причинами эмоционального выгорания являются:

1) высокие нагрузки, переработки, ненормированный рабочий день, дефицит отдыха (72,2 %);

2) некомпетентность руководителей (профессиональная непригодность, неумение работать с людьми и т.д.) (36,8 %);

3) дефицит личного времени (26,4 %);

4) эмоциональные нагрузки, стресс и на этом фоне – нехватка психологической работы (22,2 %);

5) монотонность работы, однообразие, рутинность (18,8 %);

6) проблемы в коллективе (неудовлетворительный психологический климат, конфликты, проблемные сотрудники) (12,5 %);

7) формализм, избыток пустой работы (статистика, отчетность), что создает ощущение бессмысленности и бесполезности работы (10,4 %);

8) избыточный контроль и давление, запреты, ограничения (11,8 %);

9) высокие требования, сложность, ответственность работы (6,9 %).

10) низкая заработная плата (6,3 %);

11) выполнение задач, не связанных с прямыми обязанностями (3,5 %);

12) дефицит, нехватка кадров (2,8 %).

Способы психологической профилактики эмоционального выгорания, которые предлагают сотрудники, в целом, вытекают из его причин:

1) отдых, своевременные отпуска и полноценные выходные дни (31,3 %);

2) индивидуальная работа с психологом (психологические консультации, психологическое просвещение, психотерапия) (24,3 %);

3) работа с коллективом (формирование благоприятного климата, совместные спортивные и культурно-массовые мероприятия) (20,1 %);

- 4) разграничение личной и профессиональной жизни, активная жизнь вне работы (хобби и увлечения, общение с близкими и друзьями) (18,8 %);
- 5) повышение заработной платы (17,4 %);
- 6) адекватное и равномерное распределение нагрузки (16,0 %);
- 7) нормированный график службы, адекватные условия труда (13,9 %);
- 8) адекватная система руководства и управления (10,4 %);
- 9) улучшение системы мотивации, стимулирования, поощрения (9,0 %);
- 10) снижение избыточного контроля и давления (6,3 %);
- 11) решение проблемы дефицита кадров (4,9 %);
- 12) обучение тайм-менеджменту, самоорганизации деятельности (3,5 %);
- 13) смена деятельности, функциональных обязанностей (3,5 %).

Заключение

Таким образом, по результатам исследования было установлено, что наличие признаков выгорания отмечают у себя 68,8% сотрудников, что подтверждает актуальность изучения данной проблемы.

Были выявлены основные причины, а также способы профилактики и самопрофилактики эмоционального выгорания.

Полученные результаты могут использоваться для организации психологической работы по профилактике эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел.

Библиография

1. Богатырев С. В. Современные зарубежные и отечественные исследования эмоционального выгорания и стресса у сотрудников полиции // Академическая мысль. 2020. № 4 (13). С. 106–109.
2. Бубнов А. Л. Социально-психологические факторы эмоционального выгорания и развития стресса у сотрудников органов внутренних дел // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. 2022. № 8–3. С. 111–115.
3. Войтенко Л. М., Дукичева Ю. С. Исследование взаимосвязи индивидуально-типологических особенностей и эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел // Гуманизация образования. 2020. № 5. С. 52–60.
4. Волгин Е. В. Факторы и критические ситуации, детерминирующие эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел // Психология и педагогика служебной деятельности. 2019. № 2. С. 32–34.
5. Забелина Т. А. Особенности формирования профессионального стресса и эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел // Психология и педагогика служебной деятельности. 2023. № 2. С. 25–27. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2023-2-25-27>.
6. Зайцева Е. А., Казаков А. А. Профессиональное выгорание сотрудников правоохранительных органов: причины и факторы // Социальное управление. – 2023. Т. 5. № S1. С. 81–84.
7. Костюк И. И. Роль профилактики и коррекции развития синдрома эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел // Проблемы и перспективы современной науки. 2016. № 11. С. 91–97.
8. Нимировская Ю. К. Особенности эмоционального выгорания у сотрудников органов внутренних дел // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. № 11–1. С. 80–83.
9. Пряхина М. В., Гончарова Н. А. Психологическая профилактика синдрома эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел // Modern Science. 2022. № 3–1. С. 356–361.
10. Шематонова С. В., Гулидова Ю. А. Копинг-поведение как фактор эмоционального выгорания сотрудников органов внутренних дел // Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки. 2021. № 17. С. 39–41.

Emotional Burnout Among Law Enforcement Officers: Causes and Prevention

Evgenii V. Raspopin

PhD in Psychological Sciences, Associate Professor,
Department of Philosophy, Psychology and Humanities,
Ural Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,
620057, 66, Korepina str., Yekaterinburg, Russian Federation;
e-mail: ev73@mail.ru

Abstract

The study aimed to investigate the causes of emotional burnout among law enforcement officers and examine prevention methods. The research involved a sample of 144 officers. Empirical data on burnout causes and prevention strategies were collected through written surveys, with results analyzed using content analysis. The study identified key burnout causes including excessive workload, managerial incompetence, lack of personal time, chronic stress, and insufficient psychological support. Primary prevention measures included adequate rest, psychological counseling, and team-building activities. For self-prevention, officers reported using strategies such as spending time with family, pursuing hobbies, engaging in sports, and relaxation.

For citation

Raspopin E.V. (2025) Emotsional'noe vygoranie u sotrudnikov organov vnutrennikh del: prichiny i profilaktika [Emotional Burnout Among Law Enforcement Officers: Causes and Prevention]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (4A), pp. 99-104.

Keywords

Emotional burnout, occupational stress, prevention, self-prevention, law enforcement officers.

References

1. Bogatyrev S. V. (2020) Sovremennye zarubezhnye i otechestvennye issledovaniya emocional'nogo vygoraniya i stressa u sotrudnikov policii [Modern foreign and domestic studies of emotional burnout and stress among police officers] // *Akademicheskaya mysl'*. No 4 (13). pp. 106–109.
2. Bubnov A. L. (2022) Social'no-psihologicheskie faktory emocional'nogo vygoraniya i razvitiya stressa u sotrudnikov organov vnutrennikh del [Socio-psychological factors of emotional burnout and stress development among law enforcement officers] // *Obshchestvennaya bezopasnost', zakonnost' i pravoporyadok v III tysyacheletii*. No 8–3. pp. 111–115.
3. Vojtenko L. M., Dukicheva Yu. S. (2020) Issledovanie vzaimosvyazi individual'no-tipologicheskikh osobennostej i emocional'nogo vygoraniya sotrudnikov organov vnutrennikh del [Investigation of the relationship between individual typological features and emotional burnout of law enforcement officers] // *Gumanizaciya obrazovaniya*. No 5. pp. 52–60.
4. Volgin E. V. (2019) Faktory i kriticheskie situacii, determiniruyushchie emocional'noe vygoranie v professional'noj deyatel'nosti sotrudnikov organov vnutrennikh del [Factors and critical situations that determine emotional burnout in the professional activities of law enforcement officers] // *Psihologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel'nosti*. No 2. pp. 32–34.
5. Zabelina T. A. (2023) Osobennosti formirovaniya professional'nogo stressa i emocional'nogo vygoraniya u sotrudnikov organov vnutrennikh del [Features of the formation of professional stress and emotional burnout among law enforcement

- officers] // *Psihologiya i pedagogika sluzhebnoj deyatel'nosti*. No 2. pp. 25–27. <https://doi.org/10.24412/2658-638X-2023-2-25-27>.
6. Zajceva E. A., Kazakov A. A. (2023) Professional'noe vygoranie sotrudnikov pravoohranitel'nyh organov: prichiny i faktory [Professional burnout of law enforcement officers: causes and factors] // *Social'noe upravlenie*. Vol. 5. No S1. pp. 81–84.
 7. Kostyuk I. I. (2016) Rol' profilaktiki i korrekcii razvitiya sindroma emocional'nogo vygoraniya u sotrudnikov organov vnutrennih del [The role of prevention and correction of burnout syndrome among law enforcement officers] // *Problemy i perspektivy sovremennoj nauki*. No 11. pp. 91–97.
 8. Nimirovskaya Yu. K. (2022) Osobennosti emocional'nogo vygoraniya u sotrudnikov organov vnutrennih del [Features of emotional burnout among law enforcement officers] // *Gumanitarnye, social'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki*. No 11–1. pp. 80–83.
 9. Pryahina M. V., Goncharova N. A. (2022) Psihologicheskaya profilaktika sindroma emocional'nogo vygoraniya sotrudnikov organov vnutrennih del [Psychological prevention of burnout syndrome of law enforcement officers] // *Modern Science*. No 3–1. pp. 356–361.
 10. Shematonova S. V. Gulidova Yu. A. (2021) Koping-povedenie kak faktor emocional'nogo vygoraniya sotrudnikov organov vnutrennih del [Coping behavior as a factor of emotional burnout of law enforcement officers] // *Vestnik obrazovatel'nogo konsorciuma Srednerusskij universitet*. Seriya: Gumanitarnye nauki. No 17. pp. 39–41.