

Червоний Павло,
*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
навчально-наукового інституту № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Існує низка професій, в яких людина починає переживати почуття внутрішньої емоційної спустошеності, спричинене необхідністю постійних контактів з іншими людьми. Тобто більшою мірою схильні до емоційного вигорання особи, діяльність яких пов'язана з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікацій з нерегламентованим графіком роботи, з високою мірою відповідальності за результати праці, знаходженням в емоційно насиченій атмосфері [1, с. 33].

Емоційне виснаження виявляється у почутті емоційного спустошення та втоми, які виникають унаслідок надлишкового потоку робочого перевантаження, коли емоційні ресурси людини є вичерпаними і вона відчуває себе нездатною виявити адекватну емоційну реакцію на психологічному рівні [2, с. 227].

Саме інтенсивність та тривалість негативного впливу стресу від воєнних дій, ненормованість робочого часу, постійні виклики, дефіцит часу та інформації, необхідність застосування заходів фізичного впливу, зброї, спеціальних засобів, протидія злочинному оточенню, висока відповідальність за виконання професійних завдань впливають на появу у працівників поліції постійної надпильності, втоми, виснаження та інших деструктивних впливів, що у комплексі спричиняють психічні порушення і здатні сприяти появі синдрому «емоційного вигорання» [5, с. 1358].

Попередження та керування психологічним вигоранням нині стають важливими завданнями в професійному середовищі поліцейського.

Психологічна профілактика посідає вагоме місце в системі заходів, спрямованих на забезпечення високої ефективності діяльності працівників Національної поліції України, що зазначено у наказі МВС України від 6 лютого 2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» [4].

Заходи психопрофілактики спрямовані на забезпечення психічного здоров'я особистості поліцейського, превенцію неблагополуччя та створення сприятливих психологічних умов.

П'янківська Л.В. виокремлює базові ресурси у профілактиці синдрому «емоційного вигорання» у поліцейських, такі як духовні, фізичні, мотиваційні, ресурси саморозвитку та самопізнання, ресурси тайм-менеджменту, ресурси «підтримки» та ресурси саморегуляції психічного стану [5, с. 1358].

Дослідники Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. пропонують низку підходів щодо подолання емоційного вигорання. Насамперед, варто зменшити навантаження (на роботі або у побуті). Подумайте, хто вам у цьому може допомогти, щоб звільнити більше часу для відновлення. Робіть невеликі перерви протягом дня. Варто знизити рівень відповідальності. Попросіть колег або родичів «підстрахувати» вас у важливих справах. Визначте нову особисту мету та зробіть нижчим рівень власних очікувань. Зосередьтесь на собі. Виділіть більше часу, щоб відпочити, відімкнувши телефон. Окремим пунктом варто виділити сон, адже це найкращий спосіб поновити сили. Покращуйте стан власного здоров'я. Регулярно займайтесь спортом та гуляйте на свіжому повітрі. Пройдіть курс масажу, що розслабляє. Медитація та дихальні вправи. Це щоденні практики на очищення розуму [1, с. 36].

До загальних рекомендацій із запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання відносять: перший крок до подолання вигорання – розібратися із собою, зрозуміти свої цілі та уявити образ свого майбутнього, зрозуміти сенс того, чим саме людина займається; другий (інший спосіб) – перехід у сферу, яка лежить поруч. Тоді попередні знання, уміння та навички знаходять застосування. Людина робить так звану горизонтальну кар'єру; третій – не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей; четвертий – людина, залишаючись у тій же ситуації, починає робити акценти не на тому, що вона вже добре знає, уміє та засвоїла, а на тому, що являється для неї проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигорання [1, с. 36].

Як зазначає П'янківська Л.В., психологічна профілактика синдрому на рівні підрозділу має бути націлена на: рівномірний розподіл навантаження серед усіх членів колективу; створення можливостей для просування по службі й саморозвитку для всіх працівників; своєчасний зворотний зв'язок і позитивну підтримку осіб, чутливих до моральних заохочень або тих, які відрізняються невпевненістю; проведення спеціальних заходів, спрямованих на адаптацію молодих працівників до особливостей службової діяльності; делегування повноважень і навчання плануванню робочого часу [5, с. 1358].

Для запобігання професійному вигоранню Карамушка Л.М. пропонує використовувати такі умови: усвідомте і прийміть відповідальність за свій психічний стан, не перекладаючи цю відповідальність на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників і колег, лікарів); чітко організуйте свій робочий день, включаючи «реальні» завдання; заплануйте перерви в роботі, робіть їх до того, як відчуєте напруженість і втому; зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу; старайтесь не виконувати кілька справ одночасно; навчіться говорити «Ні» тим завданням, які не входять у Ваші прямі обов'язки; якщо у Вас щось не виходить в роботі, звертайтеся до свого довоєнного, позитивного досвіду; не прагніть у своїй роботі до постійного змагання з іншими, не виявляйте при цьому агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, посилаючись на умови воєнного часу; робіть свою роботу спокійно, виважено, постійно здійснюйте співвідношення завдань, які Ви хочете виконати, і наявних у Вас для цього ресурсів (фізичних, емоційних, інтелектуальних, матеріальних); визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши; навчіться «нюхати троянди», навіть в умовах війни (робіть собі невеличкі подарунки, милуйтеся природою, відкривайте нові для Вас місця); формуйте у себе звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що Ви маєте сьогодні, у дуже непростих життєвих ситуаціях); регулярно намагайтеся побути на самоті, навіть якщо Ви в умовах війни не маєте достатніх для цього умов в приміщенні, де Ви живете (вийдіть в кафе попиту каву, послушайте музику, прогуляйтесь, зробіть фізичні вправи); посміхайтесь якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень напруженості в умовах війни, дякуйте людям, коли вони роблять Вам щось приємне [3, с. 38].

Таким чином, головний вибір методів профілактики емоційного вигорання належить самій особистості. Важливо бути відкритим до нового, прагнути отримати різноманітний досвід, досягти позитивних результатів в роботі та житті. Нині ризик може бути зменшений завдяки інноваційним перетворенням внутрішнього середовища організації, навчанню працівників веденню здорового способу життя, навичкам ефективного ділового спілкування, стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях, підвищенню стресостійкості.

Список використаних джерел:

1. Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Том 32 (71) № 6 2021. С. 32-38.
2. Говорун М.В. Диференціація понять «професійне вигорання» та «професійна деформація» в діяльності педагогічних працівників

загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія. Зб. наук. пр. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. №19. С. 226-229.

3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. К.: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

4. Наказ МВС від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19>.

5. П'янківська Л.В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції *Журнал «Наукові інновації та передові технології»* № 3(31) 2024 С. 1355-1368.