

соціальні працівники, медичні працівники тощо, які мають достатні навички для надання психологічної допомоги в екстрених ситуаціях.

Отже, протоколи психологічної допомоги та першої психологічної допомоги не є тотожними, оскільки різняться своїм функціонально-змістовим спрямуванням, однак вони подібні, їх об'єднує скерованість на покращення психічного стану людини. Якщо протокол першої психологічної допомоги ставить перед собою завдання надати негайну підтримку в критичний момент, то протокол психологічної допомоги забезпечує комплексну допомогу на довгостроковій основі. Обидва протоколи відображають важливість турботи, співчуття та емпатії у взаємодії з людьми та є сучасними, а головне, дієвими інструментами надання психологічної допомоги тим, хто її потребує.

#### *Список використаних джерел*

1. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського: практичний poradnik / Ю. Бойко-Бузиль, О. Давидова та ін.; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука. Київ: Видавництво Людмила. 2022. 40 с.

2. Деякі питання надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб: постанова Кабінету Міністрів України від 29.11.2022 № 1338 (URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-%D0%BF#Text>).

**УДК 159.944-057.36**

*Ботнарєнко Ірина Анатоліївна,*

старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем протидії злочинності навчально-наукового інституту № 1 Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4697-3767>*

### **ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ЖІНОЧОЇ ТА ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ**

Службова діяльність працівників поліції обумовлюється винятковими психоемоційними, соціальними і правовими умовами. Напруженість, інтенсивність, екстремальність, небезпека та різного роду ризики, підвищена відповідальність за вчинені дії та скоєні акти – зазначені фактори є рушійним чинником формування у працівників поліції станів емоційного занепокоєння, фізичного та психічного виснаження, фахових стресів тощо. Особливо відчутний вплив стану виснаження працівників поліції відбувся під час воєнного стану: перевантаження нервової системи призводить до появи емоційної

втоми, а постійне спілкування зі значною кількістю осіб, яким потрібна допомога, є чинником зниження їх адаптаційних механізмів.

З урахуванням зазначеного, в період 2022–2023 р. нами було здійснено дослідження гендерних особливостей емоційного вигорання працівників поліції різної статі, на підставі яких було отримано такі дані.

У результаті дослідження рівня емоційного вигорання працівників поліції за методикою В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання» [1] ми отримали такі кількісні показники рівня сформованості зазначеного феномену. Їх значення представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

**Кількісні показники рівня сформованості емоційного вигорання у поліцейських за опитувальником В. В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання»**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<i>Напруження</i>	•	•	•
жінки	24 %	18 %	13 %
чоловіки	21 %	12 %	12 %
<i>Резистентність</i>	•	•	•
жінки	10 %	22 %	22 %
чоловіки	9 %	20 %	17 %
<i>Виснаження</i>	•	•	•
жінки	20 %	15 %	20 %
чоловіки	20 %	15 %	10 %

Як ми бачимо з наведених у таблиці даних, у переважної кількості респондентів рівень емоційного вигорання знаходиться на стадії формування, при цьому за гендерним розподілом саме у жінок, хоча і незначні, але домінуючі показники за усіма шкалами.

Зокрема, за інтегральним індексом емоційного вигорання отримано такі відмінності: жінки в порівнянні з чоловіками демонструють вищий рівень синдрому вигорання. Професійна поліцейська діяльність призводить до того, що жінки-поліцейські в більшій мірі, ніж чоловіки, виснажуються на роботі, більш сильно демонструють особистісне віддалення та втрату професійної мотивації. У «жіночій» вибірці досить помітні такі зміни: почуття емоційного спустошення, втоми, апатія, низька професійна самооцінка тощо. Високий ризик вигорання саме жінок обумовлений специфікою поліцейської діяльності. Для жінок-поліцейських цієї сфери характерні: наявність високого психічного навантаження, пов'язаного зі сприйняттям та переживанням страждань людей; високі вимоги до рівня емпатії для полегшення страждання; високий рівень відповідальності за результати роботи в силу її специфіки; високий ризик ідентифікації з проблемами людей та їхніх сімей; усвідомлення

недостатнього впливу на результат процесу безлічі факторів, які неможливо контролювати та змінити. Зазначені чинники є додатковими джерелами стресу для жіночого складу поліцейських.

За рівнем емоційного вигорання оцінка гендерних відмінностей показала, що чоловіки і жінки відрізняються за домінуючими компонентами феномену: у жінок більше, ніж у чоловіків, представлені два компоненти емоційного вигорання – «емоційне виснаження» та «редукція особистих досягнень». А у чоловіків більше, ніж у жінок, виявлено компонент «деперсоналізація», що може мати вияв у погіршенні взаємостосунків з колегами та оточуючими.

В ході проведення дослідження за опитувальником психологічного вигорання Maslach Burnout Inventory [2], було встановлено, що в нинішніх умовах значна кількість працівників поліції мають симптоми емоційного вигорання. Зокрема, високий рівень компоненту «емоційне виснаження» виявлено у 14 % опитаних жінок-поліцейських та 13 % чоловіків-поліцейських. Високий рівень «деперсоналізації» констатовано у 11 % жінок та 14 % чоловіків представників правоохоронної сфери. Також високий рівень компоненту «редукція особистих досягнень» (негативне позиціонування себе та своїх успіхів на професійному полі тощо) встановлено у 8 % жінок та 16 % чоловіків поліцейських. Значення останнього показника відображає тенденцію до негативної оцінки своєї компетентності та продуктивності, що підсилює послаблення фахової мотивації, збільшення негативізму у службових стосунках та порушень у їх формуванні, тенденцію до уникнення особистої відповідальності, до відокремлення (усамітнення, ізоляції) від оточуючих, до відгородження та неучасті, намагання спершу психологічно, потім фізично уникати робочого процесу [3]. Оцінка отриманих показників представлена в табл. 2.

Таблиця 2

**Рівень вираженості компонентів синдрому  
емоційного вигорання (%)**

✓	Компоненти емоційного вигорання	Рівень вираженості		
		Низький	Середній	Високий
✓	Емоційне виснаження	✓	✓	✓
	жінки	✓	✓	✓
	чоловіки	✓	✓	✓
✓	Деперсоналізація	✓	✓	✓
	жінки	10 %	16 %	14 %
	чоловіки	6 %	9 %	13 %
✓	Редукція особистих досягнень	✓	✓	✓
	жінки	11 %	18 %	8 %
	чоловіки	12 %	5 %	16 %

За результатами дослідження, найбільшу вираженість емоційного вигорання було відмічено у працівників середнього складу поліції, переважно у працівників, які займають посади, пов'язані з фізичним або психологічним навантаженням (оперативні, слідчі підрозділи), на другому місці за ступенем емоційного вигорання знаходиться управлінська (керівна) ланка. Найменш схильним до даного синдрому виявився допоміжний персонал.

Щодо особливостей своєї службової діяльності, 44,6 % опитаних зазначили, що вона пов'язана з психічними навантаженнями, 38,9 % – з дефіцитом часу, а 58,1 % зазначили, що їхня робота полягає у спілкуванні зі значною кількістю людей. Серед негативних сторін своєї професійної діяльності респонденти відмітили дефіцит часу на відпочинок, наявність багатьох завдань при відсутності достатності часу на їх виконання, постійна напруженість, знецінення результатів роботи, формалізм у певних випадках, щоденне спілкування з потенційно небезпечними особами, поганий контент серед затриманих та взятих під варту осіб, ненормований робочий день, ризик для життя та здоров'я.

Відмітимо, що ненормований робочий день та широке коло службових завдань є значним додатковим навантаженням на працівників поліції, наслідком яких є відсутність повноцінного відпочинку та достатнього відновлення фізичних та психічних ресурсів, що безпосередньо обумовлює виникнення синдрому емоційного вигорання.

Також нами було висунуто гіпотезу про те, що розвиток синдрому емоційного вигорання працівників поліції може залежати від індивідуально-психологічних особливостей та від стажу службової діяльності (вислуги років). Так, під час анкетування працівників поліції нами було отримано такі дані: серед респондентів, у яких виявлено ознаки синдрому емоційного вигорання, 46 % мають стаж службової діяльності до шести років. Серед респондентів зі стажем службової діяльності 13–19 років з ознаками цього синдрому – 22 % та 32 % поліцейських, які працюють в поліції більше 20 років. Отже, схильними до виникнення зазначеного феномену є поліцейські, які мають невеликий стаж службової діяльності або які працюють вже тривалий час.

45,5 % опитаних поліцейських відмітили зміну психоемоційного стану за останній рік, зокрема, відчуття тривоги, напруженості з'явилось в 33,3 % респондентів, у 30 % погіршився сон, емоційне перенавантаження відчули 33,3 % поліцейських.

Щодо особистісних якостей працівників поліції чоловічої і жіночої статі, під час анкетування було з'ясовано, що жінки-поліцейські є більш самокритичними, ніж чоловіки-поліцейські, у більшій мірі схильні до переживань, недовірливі, але залежні від оцінки (думки) оточуючих,

чоловіки-поліцейські більш наполегливі, мають здатність і бажання приймати самостійні рішення. Для жінок-поліцейських характерна більша чутливість та вразливість, самовпевненість та практичність – відмітна риса чоловіків-поліцейських.

Серед інших особливостей синдрому емоційного вигорання серед поліцейських виявлено наступні. Основним симптомом емоційного вигорання чоловіків-поліцейських є емоційна відстороненість, що має свій вияв в поглинанні (притупленні) своїх емоцій. Жінки-поліцейські вигорають переважно за рахунок професійної мотивації. На виникнення синдрому емоційного вигорання безпосередньо впливають стереотипні уявлення щодо професійного статусу жінки в правоохоронній сфері, що у поєднанні з незадоволенням щодо її «професійного визнання» та емоційністю призводять до появи заниженої самооцінки, апатії, відсутності бажання ходити на роботу і т.д.

Крім того, при усному опитуванні працівників поліції виявлено відмінності у значеннях самоконтролю на чоловічій та жіночій вибірках, зокрема, має місце перевага показників у чоловіків над жіночими показниками у контролі за діями при невдачах, у контролі за діями під час планування. Прагнучи досягнути мету, чоловіки у більшій мірі, ніж жінки, схильні здійснювати ретроспективний аналіз своєї поведінки та скоєних помилок, щоб не допустити їх у майбутньому, але перед початком діяльності вони розробляють план своїх дій для реалізації поставлених цілей. Причина таких результатів може критися якраз в гендерних ролях і стереотипах, при яких чоловік не може дозволити собі повторно помилятися в тому самому, на відміну від жінок, які допускають таку можливість. А також у природній сутності чоловіка, що полягає в його раціональності, здатності планувати свою діяльність, умінні вибирати найбільш оптимальні стратегії вирішення завдань без вагань, що є для нього природним процесом, на відміну від жінки, яку вважають ірраціональною.

Отже, жінок-поліцейських значимо вирізняє більш високий рівень стресової напруги, більша вираженість фаз розвитку емоційного вигорання (напруга, резистенція та виснаження), а також таких окремих симптомів емоційного вигорання, як тривога та депресивні стани, підвищене емоційне реагування, внутрішня боротьба, психосоматичні порушення. Серед досліджуваних жінок також відзначено вищі показники таких параметрів: стомлюваність та перенасиченість професійною діяльністю, а також вищий рівень нервово-психічної напруги в порівнянні з працівниками поліції чоловічої статі.

Узагальнюючи дані проведеного дослідження, можна виділити такі симптоми емоційного вигорання у працівників поліції: психоемоційна та (або) фізична втома; перенасиченість робочим процесом, зміни в

емоційному стані (пооява роздратування та агресивності); негативне ставлення до себе; соціальне відчуження; відчуття безпорадності та безпорадності; небажання йти на службу; зниження якості роботи; сумніви в ефективності та значимості своїх результатів роботи; перенесення негативних емоцій та станів на оточуючих; поява соматичних скарг; негативне ставлення до роботи, оточуючих та життя в цілому. Отже, чоловіки-поліцейські меншою мірою піддаються стресовим переживанням і мають вищий рівень стресостійкості. Жінки-поліцейські переважно схильні до емпатії (співпереживання) і схильні до емоційної експресії (вияву почуттів). Це свідчить про те, що їх стресостійкість є значно нижчою, ніж у чоловіків.

#### *Список використаних джерел*

1. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. . URL: [https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika\\_diagnostiki\\_rivnya\\_emots](https://stud.com.ua/127602/pedagogika/metodika_diagnostiki_rivnya_emots).

2. Maslach, C., Jackson, S. E. (1986) Maslach burnout inventory : manual ; with a special supplement «Burnout in education». 2nd edn. Palo Alto, CA : Consulting Psychologists Press. v, 34 p.

3. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2015. № 1150. С. 30–33.

**УДК 364.62-057.36«364»**

***Бугрим Вікторія Григорівна,***

науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень ННІЗДН Національної академії внутрішніх справ;

***Галустян Олена Аркадійвна,***

старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень ННІЗДН Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук  
*ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2898-2387>*

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДЛЯ АДАПТАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Починаючи з 24 лютого 2022 року згідно Указу Президента України «Про введення воєнного стану в Україні» та Закону України «Про правовий режим воєнного стану» [1; 2] працівники Національної поліції України (НПУ) уповноважені здійснювати заходи, необхідні