

D. Sherman. URL: [https://www.mirecc.va.gov/visn16/docs/OEFManual122107\\_2\\_.pdf](https://www.mirecc.va.gov/visn16/docs/OEFManual122107_2_.pdf).

13. Pinna K.L., Hanson S., Zhang N., et al. Fostering resilience in National Guard and Reserve families: a contextual adaptation of an evidence-based parenting program. *Am J Orthopsychiatry*. 2017. 87:185–193.

14. Survivor Outreach Services (SOS). URL: <https://www.armymwr.com/programs-and-services/personal-assistance/survivor-outreach>.

15. Wounded warrior project. URL: <https://www.woundedwarriorproject.org/programs/mental-wellness>.

16. Veterans bridge home. URL: [https://veteransbridgehome.org/?ga\\_d\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwztOwBhD7ARIsAPDKnkCxbR8uMOeto0EgfDiG90x3rE0hgV5eabtX6dfqSkOWKQelPNfHwoaAmoDEALw\\_wcB](https://veteransbridgehome.org/?ga_d_source=1&gclid=Cj0KCQjwztOwBhD7ARIsAPDKnkCxbR8uMOeto0EgfDiG90x3rE0hgV5eabtX6dfqSkOWKQelPNfHwoaAmoDEALw_wcB).

**УДК 159.98**

***Романенко Оксана Вікторівна,***

професор кафедри юридичної психології

Національної академії внутрішніх справ,

доктор психологічних наук, професор

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0104-0093>*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ**

В умовах воєнного стану в Україні підвищуються вимоги до професійної діяльності поліцейських. Важливою складовою правоохоронної діяльності є взаємодія з населенням, що потребує високого рівня сформованості комунікативних умінь і навичок. Оскільки особливістю роботи є спілкування зі специфічними категоріями громадян, їхні дії нерідко є стресовим фактором для поліцейського, що безпосередньо відображається на психоемоційному стані працівників, нерідко обумовлюючи формування такого явища, як синдром емоційного вигорання.

Аналіз наукових праць вітчизняних дослідників (О. Бандурка, В. Барко, О. Джу́жа, М. Костицький, В. Медведєв, О. Цільмак та ін.) дає змогу визначити найбільш значущі чинники, що задіяні у процесі формування синдрому емоційного вигорання у працівників поліції: залежність від зовнішніх і внутрішніх факторів оперативно-службової діяльності та специфічність умов формування у них ціннісно-орієнтованої спрямованості щодо виконання професійних обов'язків. При нагромадженні несприятливих ситуацій ознаками емоційного вигорання у поліцейських можуть бути прояви корисливої поведінки, агресії, надмірної емоційної збудливості, зниження самоконтролю, підвищена конфліктність, дратівливість. Залучення захисних психологічних механізмів призводить до емоційного відсторонення від

стресових ситуацій, що згодом проявляється в байдужому ставленні до громадян, нехтуванні процесуальними нормами і службовою етикою, приниженні людської гідності, застосуванні психологічного, а іноді й фізичного насильства.

Працівники Національної поліції України щоденно стикаються зі значними психологічними та фізичними стресорами, що обумовлені ненормованим робочим днем, відсутністю вихідних, подвійними навантаженнями внаслідок недостатності робочих кадрів. Поміж інших, ситуативних факторів емоційного вигорання у поліцейських визначають шум в робочому приміщенні, конфлікти з учасниками процесуальних дій та колегами, ускладнення взаємин з керівництвом, обмежені можливості в прийнятті рішень і плануванні своєї роботи.

Специфіка діяльності працівників правоохоронних органів полягає в тому, що вона ґрунтується на чітких, конкретних обов'язках, які не передбачають ініціативності або творчого підходу, характеризуються зниженням ролі людського фактору, суворою дисципліною та постійним контролем (як зовнішнім, з боку керівництва, так і самоконтролем емоцій); труднощами формування згуртованого колективу на тривалий час; виконанням різноманітних, суб'єктивно складних завдань. Ускладнені умови професійної діяльності в органах Національної поліції України спричинюють високу плінність кадрів, що негативно відображається на роботі системи в цілому.

Динамічність професійної діяльності поліцейських вимагає підвищеної мобілізації фізичних та інтелектуальних ресурсів, спричинює формування такого функціонального стану як пересичення, а в подальшому призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання є станом емоційного, психічного і фізичного виснаження, що розвивається в результаті хронічного стресу середньої інтенсивності в умовах професійної діяльності. Потенційно вигорання може виникнути при виконанні будь-якого виду діяльності. Але найчастіше воно виникає у представників професій типу «людина-людина» [1].

Вчені визначають дві основні групи чинників формування синдрому емоційного вигорання: 1) індивідуальні, (соціально – демографічні особливості співробітника (вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, освітній та кваліфікаційний рівні, соціальне походження, етнічна та расова приналежність) і особистісні особливості співробітника (витривалість, локус контроль, стратегії подолання, самооцінка, тип поведінки, нейротизм (тривожність), екстраверсія і т. д.); 2) організаційні, до яких переважно відносять умови праці (робочі перевантаження, дефіцит часу, тривалість робочого дня), зміст роботи (інтенсивність професійного спілкування, участь у прийнятті рішень, самостійність у своїй роботі), соціально-психологічні особливості (взаємини в організації, наявність соціальної підтримки), а також

рольові особливості (рольові конфлікти, рольова амбівалентність тощо) [2].

Однією з найбільш поширених моделей синдрому емоційного вигорання є трьохфакторна модель, яка включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова синдрому та виявляється у зниженню емоційному фоні, байдужості чи емоційному перенасиченні. Деперсоналізація виявляється у деформації стосунків з іншими людьми, підвищенні негативізму, цинічності по відношенню до навколишніх. Редукція особистих досягнень може проявлятися в негативному ставленні до себе, розчаруванні в професії, негативізмі в оцінюванні професійних досягнень та перспектив кар'єрного зростання [3].

У вчених немає єдиної думки стосовно того, хто більше схильний до процесу вигорання: жінки чи чоловіки. Водночас зазначається, що саме в правоохоронній діяльності чоловіки виявляються більшою мірою схильними до стримування власних емоцій, ніж жінки. Це може сприяти затримці негативних почуттів, яка з часом трансформується в деперсоналізацію, як одного з проявів емоційного вигорання [4].

Згідно з проведеним нами опитуванням патрульних поліцейських, найвищі показники компонентів емоційного вигорання представлені саме у вигляді емоційного виснаження, на другому місці – деперсоналізація, на третьому – редукція особистих досягнень. При цьому у чоловіків більшою мірою виражені показники деперсоналізації, а у жінок – емоційного виснаження, що обумовлено більшою емоційною чутливістю та вразливістю жінок. Жінки більш чутливі до характеру професійних взаємин, важче переживають конфлікти, несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі, непорозуміння з керівництвом.

Як показали дослідження українських вчених, одним з найбільш вагомих чинників стресу та емоційного вигорання особистості є вплив сім'ї. Чоловіки отримують більшу підтримку в родині, що допомагає їм легше впоратися зі стресом. Для жінок, які працюють в правоохоронних органах, більшою мірою виражений рольовий конфлікт «сім'я – робота» внаслідок поєднання робочих переважань через додаткові домашні та сімейні обов'язки [5].

Профілактика формування синдрому емоційного вигорання у поліцейських виступає одним з першочергових завдань психологічного супроводження професійної діяльності, що може бути реалізовано через такі заходи: кризове управління персоналом, оптимізація соціально-психологічного клімату в підрозділах поліції, удосконалення психодіагностичної, просвітницької та корекційної роботи. Узагальнення й використання новітніх досягнень юридичної науки та практики сприятиме вирішенню відомих проблем,

покращенню адаптації до вимог професії, досягненню професійної майстерності, опануванню новими видами перепідготовки персоналу, що забезпечить вирішення завдань кадрового моніторингу, збереження працездатності та попередження емоційного вигорання у працівників поліції.

#### *Список використаних джерел*

1. Burke R. J., Greengalass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*. 2003. V. 48 (2). P. 187–202.
2. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти) підруч. Київ: Національна академія внутрішніх справ України, 1996. 192 с.
3. Daniel J., Shabo I. Psycholological burnout in professional with permanent communication. *Studia-Physchologica*. 1999. V. 35 (4–5). P. 412–414.
4. Don Kurtz. Burnout Among Police Officers: Differences In How Male, Female Police Officers Manage Stress May Accentuate Stress On The Job. *American J. of Criminal Justice*. 2008. V 2. P. 17–26.
5. Білевич Н.О. Актуальні тенденції професійної кар'єри жінок-поліцейських в Україні. *Юридична психологія: наук. журн.* Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2018. № 1 (22). С. 122–133.

**УДК 159.942.5**

***Сагайдак Юлія Вікторівна,***

провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень ННІЗДН Національної академії внутрішніх справ, кандидат юридичних наук, доцент

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7056-7721>*

### **ПСИХОЛОГІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ**

Збройна агресія РФ 24.02.2022 р. стала додатковим фактором психоемоційного навантаження на працівників поліції та внесла свої корективи у роботу правоохоронних органів. Сьогодні працівники Національної поліції ще більше стикаються із наднормовими психоемоційними та фізичними навантаженнями, напруженістю, страхом, стресом, ризиком як фізичної так і психологічної травматизації, необхідністю використовувати зброю, захищаючи життя та здоров'я людей.