

В. Криволапчука. Київ: Видавництво Людмила. 2022. 40 с.

2. Важливі навички в періоди стресу: ілюстроване керівництво. Копенгаген: Європейський регіональний офіс ВООЗ, 2020. 128 с.

УДК 159.944-057.36«364»

Ботнаренко 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>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Інтерес та увагу до синдрому вигорання в сучасних умовах можна пояснити значним зростанням кількості працівників, які відчувають себе емоційно виснаженими та знесиленими, що у результаті позначається на продуктивності праці та неспроможності впоратись з професійними обов'язками. В сьогоденних обставинах особливо схильними до розвитку цього синдрому є працівники тих професій, які за фахом, окрім спілкування з людьми, постійно «взаємодіють з війною»: військовослужбовці, працівники правоохоронних органів, медичні працівники, журналісти тощо.

Особливо актуальним аналіз і профілактика синдрому емоційного вигорання постає нині, коли на фоні подій та інформації про війну підтримка внутрішньої стабільності та емоційного стану вкрай ускладнюється. Так, за даними усного опитування різних категорій осіб, проведеного нами протягом першого півріччя 2023 року, лише 4 % українців наразі не відчувають симптомів емоційного вигорання, інші ж опитані особи або нині перебувають у стані стресу та/або виснаження (знесилення), або ж відчувають та/або відчували його симптоми за останній рік.

Не позбавлені від негативного психологічного впливу війни і працівники Національної поліції України, психологічне здоров'я яких є однією з важливих умов забезпечення рівня готовності до виконання службових завдань. Однак, високе емоційне напруження і стрес-фактори як постійні супроводжуючі чинники поліцейської діяльності, сильний страх як за власне, так і за життя та здоров'я близьких, що

додалися за останній рік, поряд з підвищенням загального стану тривожності, спричиняють порушення стійкості психічних функцій, цілісності особистості правоохоронця, зменшують продуктивність праці, і, навіть, призводять до соматичних і нервово-психічних захворювань. Тому питання забезпечення збереження психологічного здоров'я працівників поліції (у цьому аспекті – життя заходів щодо попередження їх емоційному вигоранню) останнім часом є однією з вагомих проблем, що вимагає посиленої уваги і, разом з тим, постійного аналізу, вивчення та удосконалення.

У зарубіжній літературі зазначений феномен відомий як «burnout» («staff burn-out» – вигорання працівників) і був введений американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 р. з метою характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги [1]. Найвідоміший опис цього синдрому дала згодом американська дослідниця К. Маслах: «Емоційне вигорання – синдром фізичного і емоційного виснаження, що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття стосовно клієнтів і пацієнтів [2]. Окрім цього, вчена у 1986 р. розробила опитувальник з метою визначення рівнів вираження та поширення синдрому вигорання (перегорання) серед професійного контингенту. Розроблену методику використовують у практиці охорони здоров'я, освіти, бізнесі та управлінні для сучасної та всебічної діагностики синдрому вигорання з подальшим визначенням рівня профілактичного впливу як при створенні оптимізації терапевтичного середовища, так і щодо профілактики накопичення емоційного напруження [3]. Вона вважається нагальною і фундаментальною і нині.

Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки [4]. Багатьма науковцями (К. Дзюба, Л. Чеканська) зазначений синдром розглядається як стрес-реакція на емоційно виснажливі умови роботи, відданість своїй роботі та знецінення відпочинку.

У 2019 році емоційне вигорання було занесено до Міжнародного класифікатора хвороб (МКХ-11) як професійне явище, де його було означено трьома параметрами (вимірами): 1) відчуттям виснаження або відсутності енергії; 2) підвищеною психічною відстороненістю від роботи, або почуттям негативізму чи цинізму, пов'язаним з роботою; 3) відчуттям неефективності та відсутності досягнень [4].

На сьогодні визначено декілька основних підходів до вивчення синдрому емоційного вигорання. Так, зазначений феномен визначають як стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно-перевантажених ситуаціях спілкування і тлумачиться як синдром хронічної втоми з безпричинною, сильно вираженою, вимотуючою організм загальною втомою, що заважає жити у звичайному ритмі і не проходить після відпочинку [5]; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості [6]; механізм психологічного захисту в формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на діяльність, пов'язану з напруженими емоційними зв'язками, який кардинальним чином впливає на професійну діяльність та змінює якість життя людини [7].

У загальному розумінні, синдром емоційного вигорання – це стан емоційного, розумового і фізичного виснаження, спричинений тривалим і надмірним стресом та/або перенапруженням, що має часову тенденцію до зростання. Іншими словами, це наростаюча реакція психіки на важке психічне навантаження. Виснаження – це провідний симптом та основна ознака такого синдрому, від якої походять всі інші симптоми.

Структура синдрому емоційного вигорання є досить складною і включає три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукцію професійних досягнень. Емоційне виснаження – відчуття емоційної спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація (дегуманізація) означає цинічне ставлення власне до роботи і об'єктів своєї праці [3]. Емоційно виснаженим працівникам притаманне майже повне виключення емоцій зі сфери професійної діяльності, байдуже ставлення до будь-яких подій: ні позитивні обставини, ні негативні не викликають «емоційного відгуку». Причому це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки професійної

діяльності емоційний захист. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників відчуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній [8]. Зникає потяг до фахового та особистісного вдосконалення, з'являється схильність до прийняття традиційних форм знання, шаблонних дій, ригідність операцій мислення. В результаті формується стійке негативне ставлення до самого себе, відчуття провини, що призводить до підвищеної тривожності, песимістичної налаштованості і репресивності [6].

Процес емоційного вигорання, зазначає С. Мартиненко, виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово [9]. У «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні, після чого емоційна напруга переходить у фізичну (людина не відчуває в собі ніяких ресурсів на виконання будь-яких (навіть дріб'язкових) вправ, початок будь-якої діяльності чи роботи вимагає докладання значних зусиль. Така втома є провокуючим чинником виникнення стану пригніченості, апатії, «спалахів» роздратувань, агресії, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Людина втрачає здатність зосереджуватися на виконуваній роботі, з'являється брак часу на важливі справи. Паралельно з роздратуванням на оточуючих виникає потреба в усамітненні. Захисною реакцією організму на нездатність обмеження спілкування є вияв байдужості до людей, цинізм, а, підчас, й агресія [9].

З метою вчасного реагування на стан емоційного вигорання, працівники поліції повинні бути обізнані з симптоматикою та особливостями проявів цього синдрому. Не слід забувати, що за психологічною підтримкою можна (і потрібно!) звертатись до фахівців служби психологічного забезпечення Національної поліції, які зможуть надати кваліфіковану профілактично-корекційну допомогу і забезпечити збереження (корегування, відновлення) психологічного здоров'я у працівника поліції.

Список використаних джерел

1. Вознюк Н. Феномен вигорання практичного психолога, його причини та способи подолання. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/2942>.
2. Maslach C. Burnout: The cost of caring. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1982.
3. Юрченко І., Савченко І., Буряк О. Професійне вигорання медичних працівників за сучасних умов. *Медсестринство*. 2020. №

4. С. 11–15. URL: <file:///C:/Users/asus%20720/Downloads/11865-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-42001-1-10-20210304.pdf>.

4. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (ICD-11 MMS). URL: <https://icd.who.int/browse11/lm/en> (дата звернення: 08.04.2023).

5. Яремчук А. А. Синдром професійного «вигорання», як допомогти педагогу? URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/70.pdf.

6. Культура здоров'я особистості : курс лекцій / [І. О. Олександр, В. С. Ерушко, Т. І. Бережна та ін.]. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2010. 196 с.

7. Черевко О. Синдром емоційного вигорання. URL: <https://narkosumy.lic.org.ua/statti/syndrom-emotsijnogo-vygorannya/>.

8. Maslach C. Prevention of burnout: new perspectives / C. Maslach, J. Goldberg//Applied and Preventive Psychology. 1998, Vol. 7 .P .63–74.

9. Мартиненко С. Діагностування «професійного вигорання» вчителя початкової школи. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33687541.pdf>.

УДК 159.9:351.74.08-049.5

Брисковська Оксана Миколаївна,

провідний науковий співробітник
наукової лабораторії з проблем протидії злочинності
ННІ №1 Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6902-9969>

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТРУКТУРНИХ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОСОБИСТОЇ БЕЗПЕКИ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Особиста професійна безпека поліцейського – це система заходів, знань умінь та навичок, що забезпечує збереження життя, здоров'я фізичного і психічного, за умови не тільки підтримання але і підвищення рівня професійних дій та психологічної готовності до виконання завдань в екстремальних та інших стресових ситуаціях.

На сьогодні існує наказ МВС «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які