

Олександра Сидоренко,
доцент кафедри соціальних
та поведінкових наук
Херсонського державного
аграрно-економічного
університету, кандидат
психологічних наук, доцент

ЗАРУБІЖНИЙ І ВІТЧИЗНЯНИЙ ДОСВІД ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УПРАВЛІНСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Сучасне управлінське середовище характеризується високою динамікою, постійними змінами та значним психоемоційним навантаженням. Керівники всіх рівнів стикаються з викликами, що вимагають швидкого реагування, багатозадачності та високого рівня відповідальності. Такий інтенсивний режим діяльності, у поєднанні з високими очікуваннями щодо ефективності, створює сприятливі умови для розвитку професійного вигорання.

Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах, де управлінська діяльність пов'язана з екстремальними ситуаціями, підвищеним ризиком та постійною взаємодією з людьми, які перебувають у стані стресу чи кризи. Прикладом може слугувати діяльність керівного складу Національної поліції України, де емоційне навантаження, відповідальність за життя та безпеку громадян, а також не завжди оптимальні умови праці призводять до виснаження психологічних ресурсів, зниження ефективності та загострення проблем зі здоров'ям. Це, своєю чергою, негативно впливає на якість управлінських рішень та загальну ефективність функціонування всієї системи.

Таким чином, профілактика та подолання професійного вигорання в управлінському середовищі є критично важливим завданням для забезпечення стабільності, ефективності та сталого розвитку організацій. Збереження психологічного здоров'я та високої продуктивності управлінців є ключовим фактором для досягнення стратегічних цілей будь-якої структури.

Феномен професійного вигорання став предметом інтенсивних наукових досліджень завдяки працям таких відомих вчених, як Б. Анан'єв, Л. Виготський, С. Джексон, К. Леонгард,

Х. Маслач, Х. Фрейденбергер та багатьох інших. Їхні роботи заклали методологічну базу для розуміння сутності, симптомів та стадій розвитку цього синдрому.

Значний внесок у дослідження впливу вигорання на психологічний стан особистості зробили К. Роджерс, Є. Грімейл, А. Адлер, А. Алієв, М. Буриш, В. Гремлінг, Дж. Грінберг, Л. Карамушка, Л. Китаєв-Смик, Н. Левицька, Е. Махер, В. Орел, Т. Форманюк, У. Шауфелі. Проблеми діагностики та корекції професійного вигорання вивчали В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Козлова, К. Кондо, Д. Трунов.

Актуальність проблеми вигорання серед співробітників правоохоронних органів, зокрема управлінців, відображена у працях вітчизняних вчених: О. Бандурки, Н. Мілорадової, Н. Карпенко, Н. Баранюк, А. Баратинської, О. Борисюк, М. Фостяк, А. Костюка, З. Кісіль, Т. Кодлубовської, Т. Макоти, Г. Попова, Л. П'янківської, В. Розова, О. Тімченко, Д. Швеця та інших. Їхні дослідження спрямовані на ідентифікацію факторів ризику та розробку заходів щодо подолання цього явища, що є надзвичайно важливим для управлінської сфери.

Управлінська діяльність, особливо в сферах, що вимагають постійної взаємодії з людьми та високого рівня відповідальності (як-от у Національній поліції України), супроводжується значними психологічними ризиками. Постійний контакт з негативними проявами, насильством та стражданням, а також високий рівень стресу призводять до виснаження ресурсів та розвитку професійного вигорання. Цей синдром характеризується емоційним виснаженням, цинізмом та зниженням відчуття особистих досягнень, що негативно позначається на ефективності управлінця та функціонуванні організації в цілому.

Іноземні дослідження підтверджують значний вплив стресових факторів на поліцейських, які є яскравим прикладом управлінського середовища з підвищеним ризиком. Р. Голембієвський (1992) виявив кореляцію між рівнем вигорання та психічними проблемами у правоохоронців [10, с. 236]. Р. Берк (1993) встановив прямий зв'язок між задоволеністю роботою та психічним/фізичним здоров'ям, підкресливши високий рівень вигорання серед поліцейських [10, с. 236].

Фактори стресу, що призводять до вигорання, класифікуються по-різному. П. Куртцен (1996) виділяє

внутрішні умови праці та індивідуальні чинники. Дж. Нел (1999) розрізняє внутрішні (організаційні, станційні, особистісні) та зовнішні (соціальні, правоохоронні) причини. Дж. Піенар та С. Ротман (2003) пропонують модель «інвентаризації поліцейського стресу», що включає стресові ситуації, вимоги роботи та дефіцит ресурсів [10, с. 238].

Додаткові дослідження висвітлюють специфічні аспекти вигорання. Так, Р. Гершон (2002) виявив, що поліцейські старшого віку (понад 50 років) частіше стикаються зі стрес-індукованими проблемами, такими як зловживання алкоголем [10, с. 237]. С. Санлі (2006) продемонстрував, що умови праці, організація та оплата істотно впливають на задоволеність роботою та схильність до вигорання [10, с. 236]. М. Мартінуссен (2007) пов'язав вигорання з високими вимогами роботи та конфліктом «робота-сім'я», визначаючи його як потужний предиктор якості життя [10, с. 236–237]. В. МакКарті (2007) не виявив значних гендерних відмінностей у рівні вигорання серед поліцейських у США, але відзначив вищий рівень серед афроамериканських офіцерів [10, с. 237]. Шу-ся Ян та Ван Чуань-бо (2008) дослідили китайських поліцейських, виявивши, що причини вигорання — це тривала робота в ризикованих умовах, соціальний тиск та емоційне виснаження. Вони рекомендують оптимізувати умови праці та управління персоналом [10, с. 237–238]. Г. Холл (2010) запропонував комплексний підхід до вивчення взаємозв'язку між вимогами роботи, емоційним виснаженням та конфліктом «робота-сім'я» [10, с. 238]. С. Бектеман-Ерлансон (2013, 2016) та її колеги відзначили високий рівень вигорання серед шведських поліцейських, що пов'язано з високими психологічними вимогами, обмеженими можливостями впливу та недостатньою соціальною підтримкою [10, с. 237]. С. Фіглі (2002) та М. Мартінуссен (2007), С. Папазоглу (2017) вивчали феномен «втоми від співчуття», підкреслюючи, що постійне зіткнення зі стражданням призводить до емоційного виснаження [10, с. 238–239].

Незважаючи на значну кількість міжнародних досліджень, вивчення професійного вигорання у співробітників Національної поліції України потребує подальшого поглиблення. Серед вітчизняних наукових здобутків варто відзначити наступних: Т. Кодлубовська виявила високий рівень фізіологічного напруження у поліцейських, що свідчить про

значний вплив стресу [4]. З. Кісіль та Д. Швець акцентують на кумулятивному ефекті професійного стресу, що призводить до виснаження ресурсів [11]. В. Булах розглядає синдром вигорання як результат дисбалансу між вимогами середовища та ресурсами індивіда [3]. Л. П'янківська показала зв'язок між професійною дезадаптацією та інтенсивністю вигорання у курсантів МВС [7]. О. М. Борисюк і М. В. Фостяк виявили ранні ознаки емоційного вигорання у поліцейських, пов'язані з нейротизмом, зниженою самоефективністю та порушеннями емоційної регуляції [2]. Н. Білевич досліджувала гендерні відмінності вигорання, зазначивши, що чоловіки частіше використовують дистанціювання (деперсоналізація), а жінки схильні до емпатичного виснаження через високу емоційну залученість [1].

Особливо гостро проблема вигорання постала в умовах воєнного стану. Поліцейські щоденно стикаються з екстремальними ситуаціями, що призводить до виснаження психологічних ресурсів, підвищеного ризику депресивних розладів та суїцидальних тенденцій [8, с. 96]. Хронічний стрес та невизначеність знижують відданість службі та мотивацію [9, с. 183–184]. Постійна загроза життю та конфліктні ситуації викликають психологічну травму, руйнуючи звичний уклад життя [6, с. 57]. Навіть привабливість професій з підвищеним ризиком, як зазначає О. Корольов, не відміняє їхнього впливу на психіку [5, с. 79–80].

Отже, глибокий аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень підтверджує актуальність профілактики професійного вигорання в управлінському середовищі. Особливо це стосується правоохоронних органів, де діяльність пов'язана з постійним стресом, небезпекою та емоційним навантаженням, а в умовах війни – з посиленими психологічними викликами. Розробка та впровадження ефективних програм профілактики вигорання є не лише запорукою психологічного благополуччя управлінців, а й критично важливим фактором для забезпечення стабільності та ефективності функціонування всієї організації.

Список використаних джерел

1. Білевич Н. О. Гендерні особливості синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності поліцейських. У *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*:

тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 5 квіт. 2019 р.). Харків: Харків. нац. ун-т внутр. справ. 2019. С. 229–233.

2. Борисяк О. М., & Фостяк, М. В. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 2, С. 102–112.

3. Булах В. П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*. 2015. № 4/47, С. 47–51.

4. Кодлубовська Т. Б. *Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів*: дис. ... д-ра психол. наук (19.00.02). Київ. 2020.

5. Корольов О. Проблема підвищення безпеки життєдіяльності особистості. У *Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності*: збірник тез доповідей I Науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Львів, 20–21 жовтня 2022 року). Львів: ЛДУБЖД. 2022. С. 77–81.

6. Макаренко П. В., & Захаренко Л. М. Вияви професійної деформації в слідчих поліції. *Юридична психологія*. 2022. № 1(30). С. 54–63.

7. П'янківська Л. В. *Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України*: дис. ... канд. психол. наук (19.00.09). Київ. 2019.

8. Пономаренко Я. С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. У *Особистість, суспільство, війна*: тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) Харків: ХНУВС. 2022. С. 95–98.

9. Расторгуєва Н. О. Особливості попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період. *Юридичний бюлетень*. 2023. № 28, С. 180–188.

10. Ярещенко О. В. Професійне вигорання співробітників Національної поліції України: психологічні передумови і ризики. *Психологічний журнал*. 2019. № 5(9), С. 234–244.

11. Shvets D. V., & Kisil Z. I. Aspects of emotional burnout syndrome among employees of the National Police of Ukraine. У *Directions for the development of psychological sciences in Ukraine and EU countries*: Scientific monograph. Riga, Latvia: Baltija Publishing. 2023. pp. 58–84.