

*Лихолат Олена,
доктор біологічних наук, професор, професор кафедри психології, Університет
митної справи та фінансів*

*Чехович Дарина,
бакалавр кафедри психології,
Університет митної справи та фінансів*

РІВЕНЬ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ЧИННИКИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Професійна діяльність поліцейських є однією з найбільш психологічно напружених, оскільки вона пов'язана з постійним впливом стресових чинників, високим рівнем відповідальності та ризиками для життя і здоров'я. Поліцейські щоденно стикаються із загрозами, конфліктними ситуаціями, необхідністю прийняття швидких рішень у складних умовах, що сприяє поступовому виснаженню психологічних ресурсів. Наслідком такого тривалого навантаження може стати професійне вигоряння, яке негативно впливає на професійну ефективність, міжособистісні відносини та загальний стан здоров'я працівників правоохоронних органів.

Професійне вигоряння серед поліцейських є проблемою, котра охоплює як фізичне, так і психоемоційне виснаження. Високий рівень професійного стресу сприяє розвитку деперсоналізації, цинічного ставлення до людей, втрати задоволення від роботи та відчуття професійної неспроможності. Це, своєю чергою, може призводити до зниження рівня громадської довіри до поліції, збільшення кількості помилок у виконанні службових обов'язків, зростання рівня агресії та конфліктності серед правоохоронців.

Умови воєнного стану в Україні суттєво вплинули на діяльність працівників правоохоронних органів, значно підвищивши рівень психологічного навантаження, інтенсивність службових обов'язків та ризики для життя і здоров'я. Працівники поліції опиняються в ситуаціях високої невизначеності, тривалого стресу, емоційного виснаження та дефіциту ресурсів для відновлення. Саме це створює передумови для розвитку професійного вигоряння – складного психоемоційного стану, що негативно позначається на ефективності службової діяльності, якості взаємодії з громадянами та психологічному благополуччі самих поліцейських.

Актуальність теми зумовлена необхідністю глибокого вивчення психологічних механізмів та особливостей прояву професійного вигоряння у працівників поліції в умовах воєнного стану, а також визначення факторів ризику та ресурсів, що сприяють його подоланню.

Для емпіричного дослідження було обрано поліцейських районного відділу поліції, що функціонує в умовах воєнного стану, обслуговує велику територію та забезпечує громадський порядок у складних соціальних і оперативних умовах. Вибірка включала 40 осіб, віком 26–45 років (середній вік досліджуваних – 38 років), серед яких: патрульні поліцейські, слідчі, оперативні співробітники, інспектори превенції, представники чергової частини,

адміністративний персонал. Такий склад вибірки дозволив відобразити психологічний стан працівників різних службових напрямів.

Перед початком учасникам пояснювалася мета дослідження, принципи добровільності та нерозголошення результатів. Дослідження проводилось у формі індивідуального та групового тестування. Для комплексного дослідження психологічних особливостей професійного вигорання було використано 5 взаємодоповнюючих методик, які дозволяють охопити різні аспекти емоційного стану працівників поліції: MBI (Maslach Burnout Inventory), CBI (Copenhagen Burnout Inventory), Опитувальник копінг-стратегій Лазаруса-Фолькман, STAI (Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна), Тест життєстійкості С. Мадді [1–5].

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що високий рівень емоційного виснаження спостерігається у 40 % респондентів, що свідчить про тривале психофізичне перенапруження та дефіцит ресурсів відновлення. Значна кількість працівників проявляє середні показники за шкалами деперсоналізації та редукції професійних досягнень, що вказує на поступове виснаження емоційної сфери та зниження впевненості у власній професійній ефективності.

Результати за Copenhagen Burnout Inventory підтвердили, що найбільше навантаження припадає саме на робоче вигорання (53 %), що зумовлено інтенсивністю службових завдань, збільшенням кількості викликів, роботою в екстремальних ситуаціях та тривалим перебуванням у стресогенних умовах. Персональне вигорання на рівні 48 % свідчить про значну психофізичну втому, а показник міжособистісного вигорання (39 %) – про напруженість у взаємодії з громадянами, що загострюється в умовах війни.

Дослідження копінг-стратегій показало, що переважна більшість працівників використовує конструктивні підходи до подолання стресу — планування, самоконтроль та пошук соціальної підтримки. Це свідчить про достатній рівень розвитку саморегуляції, однак наявність унікальних стратегій у частини респондентів (22 %) свідчить про виснаження адаптаційних резервів.

Показники тривожності є підвищеними: реактивна тривожність виявлена у 56 % учасників, особистісна – у 48 %. Підвищений рівень тривожності є типовою реакцією на небезпечні умови праці та зумовлює додаткове психоемоційне навантаження, що поглиблює вигорання.

Рівень життєстійкості також виявився неоднорідним: 34 % працівників мають низький показник, що свідчить про знижену здатність протистояти стресу, тоді як 20 % демонструють високі показники, що виступає потужним захисним психологічним ресурсом.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що професійне вигорання працівників поліції в умовах воєнного стану є комплексним і багаторівневим явищем, що має тісний зв'язок з підвищеною тривожністю, недостатнім рівнем життєстійкості та неефективними копінг-стратегіями.

Сильні сторони досліджуваних: відповідальність, витримка, готовність діяти в екстремальних умовах, домінування конструктивних копінг-стратегій.

Вразливі місця: високий рівень емоційного виснаження, службове перевантаження, підвищена тривожність, нестача ресурсів життєстійкості.

Таким чином, в умовах воєнного стану підвищується рівень професійного вигорання працівників поліції, підвищена тривожність відіграє суттєву роль у його формуванні. У свою чергу, життєстійкість є визначальним захисним

фактором, а домінування конструктивних копінгів свідчить про психологічну зрілість, але цього не завжди достатньо для компенсації навантажень.

Результати дослідження підкреслюють необхідність удосконалення психологічної підтримки персоналу поліції, яка має включати: регулярні програми зниження психоемоційного напруження; тренінги розвитку життєстійкості та стресостійкості; впровадження психологічного супроводу чергових змін; оптимізацію службового навантаження; розвиток конструктивних копінг-стратегій; підвищення якості психопрофілактичної роботи в підрозділах.

Список використаних джерел:

1. Folkman S. Lazarus R.S. Coping and emotion. Stress and Coping: An Anthology. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. *Columbia University Press*, 1991. P. 207–227.
2. Kristensen T. S., Borritz M., Villadsen E., Christensen K. B. The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*. 2005. Vol.19(3). P. 192–207. <https://doi.org/10.1080/02678370500297720>
3. Maddi S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal*. 2002. Vol. 54(3). P. 175–185.
4. Maslach C., Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *J. Organiz. Behav.* 1981. Vol. 2. P. 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
5. STAI (Шкала тривоги Спілбергеа). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>