

## АСПЕКТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Швець Д. В., Кісіль З. Р.

### ВСТУП

Апріорі, що професійна діяльність співробітників Національної поліції України завше супроводжується значним рівнем психоемоційного напруження, професійним стресом й ризиком, психологічною травматизацією. Стресогенний кшталт професійної діяльності співробітників Національної поліції України, негативні чинники службової діяльності часом спричиняють виникнення негативного явища – «емоційного вигорання»; утрату позитивної службової мотивації; появу низки невротичних реакцій; розлади як психічного так і фізичного здоров'я. Значна низка учених-поліцейців вважають, що 70% правоохоронців, котрі під час виконання посадових функцій використовували зброю на влучення, звільняються зі служби протягом п'яти років, оскільки пережили значну психічну травму. Дослідження цієї категорії осіб виявило у них наявність посттравматичних стресових розладів (60%), кожен третій працівник поліції відчуває понадмежове емоційно-психічне навантаження (36%), функціональні порушення (49,7%)<sup>1</sup>.

Особливі умови службової діяльності правоохоронців, а саме: ризико-небезпечний кшталт їх діяльності з не завжди передбачуваними наслідками (поранення, травмування), комунікація з просуспільними елементами, повсякчасне психологічне й фізичне перевантаження подеколи призводять до форсованого й масштабного розвитку синдрому «емоційного вигорання», а у подальшому й негативного феномену професійної деформації. Професійній діяльності поліцейських є характерним значна негативна емоційна насиченість, коли в процесі реалізації професійних функцій необхідно стримувати власні негативні емоції, а сам факт емоційного розвантаження в основному відкладається на неозначений проміжок часу. Синдром «емоційного вигорання», на думку низки учених, позиціонується як

---

<sup>1</sup> Серета В.В., Кісіль З.Р. Юрико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів. Монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 847 с.

«...набутий стереотип емоційного реагування частіше всього в межах професійної поведінки. З однієї сторони воно дозволяє людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси, а з іншої – спроможне негативно впливати на виконання професійної діяльності, стосунки з партнерами по спілкуванню і службі»<sup>2</sup>.

Наукові розвідки учених-поліцейців стосовно феномену «емоційного вигорання» у співробітників поліції дають можливість виснувати, про те, що цей феномен є «інфекційним», тому що значна кількість поліцейських, котрі мають схильність до зазначеного синдрому, з плином часу стають мізантропами, негативістами й втрачають віру щодо особистого успіху. Знаходячись у повсякчасній взаємодії з колегами, котрі також постійно перебувають під впливом стресових чинників, вони подеколи перетворюють і їх у гурт «вигоряючих».

Апріорі, що синдром «емоційного вигорання» з'являється в процесі багаторічного нагромадження власне негативних емоцій, реалізації професійних завдань за умови невизначеності, стресу й ризику, що зазвичай, спричиняє психологічне та емоційне виснаження працівника. Враховуючи вище зазначене, вважаємо, що емпірична розвідка синдрому «емоційного вигорання» співробітників Національної поліції України є на часі, позаяк психологічне та емоційне благополуччя поліцейських є домінуючою детермінантою результативності, якості й ефективності виконання професійних завдань.

Науково-теоретичним підґрунтям дослідження синдрому «емоційного вигорання» є доктринальні положення, наукові розвідки як зарубіжних, так і вітчизняних учених – В. Бойко, Н. Водоп'янова, М. Гінзбурга, С. Гремлінга, Дж. Грінберга, Г. Діона, С. Джексона, Ф. Джонса, М. Дмитрієва, О. Євдокімової, Л. Китаєв-Смика, В. Лефтерова, Н. Левицької, М. Лейтера, Д. Льюїса, С. Максименко, К. Маслач, О. Матеюка, Е. Махера, В. Осьодло, Є. Потапчука, М. Смільсон, В. Снеткова, Т. Форманюка, Х. Фрейденберґера та інші.

Розглядаючи структуру та зміст синдрому «емоційного вигорання», нами ґрунтовно проаналізовано наукові доробки К. Маслача, С. Джексона, В. Шауфелі, Т. Форманюка, В. Бойко, Л. Карамушки, Н. Назарука. Позиціонуючи усі вияви синдрому «професійного вигорання» крізь призму багатоманітних опосередкованих детермінант, нами узагальнено доктринальні ідеї

---

<sup>2</sup> Максименко С.Д., Медведєв В.С. Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід. К.: Слово, 2017. 405 с.

відомих науковців у сфері юридичної психології, а саме: В. Барко, І. Ващенко, В. Коломійця, О. Зеленської, Х. Лангерока, К. Леонгарда, І. Максимова, В. Медведєва, Н. Мітюріної, І. Охріменко, Л. Терновського, А. Свенцицького, Ю. Стригуненко та ін. У контексті дослідження питань стосовно напрацювання алгоритму методів й засобів запобігання та корегування наслідків синдрому «емоційного вигорання» нами узагальнено наукові праці І. Остополця, Л. Карамушки, Т. Зайчкової, Н. Назарука, Є. Потапчука, О. Тімченка.

**Мета статті** – дослідити психологічні властивості синдрому «емоційного вигорання» працівників Національної поліції України.

**Завдання:**

1) схарактеризувати чинники синдрому «емоційного вигорання» у співробітників Національної поліції України;

2) деталізувати сутність поняття синдрому «емоційного вигорання» із урахуванням специфіки професійної діяльності співробітників Національної поліції України;

3) здійснити діагностику рівня сформованості синдрому «емоційного вигорання» у співробітників Національної поліції України;

4) розкрити вплив синдрому «емоційного вигорання» на ефективність й результативність службової діяльності співробітників Національної поліції України (надалі – НПУ).

**Методи та методики досліджень.** З метою реалізації задекларованих завдань наукової розвідки нами застосовувався цілий комплекс наукових методів пізнання, котрі зумовлені особливостями синдрому «емоційного вигорання» й специфічними ознаками професійного соціуму правоохоронців. Зважаючи на те, що синдром «емоційного вигорання» у співробітників НПУ виявляється як складне та поліфункціональне явище, то імовірність його наукового дослідження на пряму залежить власне від методів, які будуть використовуватися. Задля отримання максимально об'єктивних результатів нами повсякчас застосовувався системний підхід, котрий полягає у міждисциплінарній реалізації загальнонаукових, окремо-наукових та спеціально-наукових методів та прийомів пізнання. Зокрема, комплексне використання механізму теорії «нормативного опису» професійної діяльності співробітників НПУ, основних доктринальних положень психологічної теорії особистості, теоретико-методологічних засад юридичної деонтології сприятиме системно з'ясувати квінтесенцію синдрому «емоційного вигорання», його плин, чинники виникнення й визначальні прояви.

Використання методу структурного функціоналізму сприяло виокремлення правоохоронної сфери як складову соціального та культурного простору й на підґрунті аналізу її професійних функцій у цій системі проаналізувати середовище професійної діяльності правоохоронця власне як феномен, котрому є притаманна системна будова, а у науковому дослідженні синдрому «емоційного вигорання» сприятиме розкрити не лишень структуру його внутрішнього механізму і дію відокремлених його чинників, але і їх взаємозв'язки на різноманітних рівнях. Використання зазначеного підходу сприяло науковому дослідженню субстанційно-змістової й організаційної «багат шаровості» синдрому «емоційного вигорання», фундаментального діалектичного взаємозв'язку його чинників у архітектоніці складного єдиного організму.

Застосування синергетичного методу сприяло усвідомленню досліджуваного явища, котрому притаманний нелінійний, причинно-наслідковий характер, з врахуванням закономірності ефекту випадкової флуктуації. Співробітник НПУ як соціальний суб'єкт є багатоваріантною відкритою системою, котра повсякчас взаємодіє із оточуючим соціумом, отримуючи від нього інформацію, систематизуючи її та диктуючи йому отримані результати зазначеного опрацювання із надією на те, що оточення його зрозуміє та зrealізує його веління.

### **1. Опис психодіагностичного інструментарію дослідження**

Конкретно-науковими методами, котрі є вкрай необхідними у дослідженні синдрому «емоційного вигорання» співробітників НПУ є: 1) «діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко); 2) «визначення психічного вигорання» (О. Рукавішнікова); 3) методика К. Маслача та С. Джексона; 4) методика синдрому «вигорання» у професіях системи «людина – людина» (Г. Нікіфорова); 5) методика «оцінки власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсона); 6) методика «дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберга); 7) багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (№ 105), (16PF – опитувальник). Усі перелічені методики, насамперед, є спрямованими на встановлення детермінант та основних стадій синдрому «емоційного вигорання» працівників НПУ; аналізу синдрому «емоційного вигорання» у діяльності в системі «людина – людина»; вивчення домінуючих виявів емоційного вигорання правоохоронців власне на міжособистісному, особистісному й мотиваційному рівнях.

Окрім зазначених методик, нами активно використовувалися емпіричні прийоми акумуляції інформації, зокрема, шляхом спостереження і діагностики, котрі у свою чергу, послуговуються власне засобами опитування, анкетування, тестування.

У емпіричному дослідженні приймали участь співробітники поліції охорони (35 осіб), спеціальної поліції (29 осіб), патрульної поліції (38 осіб) та кримінальної поліції (43 особи), з них 17 – осіб жіночої статі, 128 – осіб чоловічої статі. Віковий ценз досліджуваних від 20 до 30 років, вислуга років на момент дослідження становила: до трьох років – 59 осіб, від 4 до 5 років – 86 осіб.

## 2. Результати дослідження та обговорення

Синдром «емоційного вигорання» не слід вважати феноменом сьогодення, через те, що він зустрічався завжди у найрізноманітніших формах, зумовлюючись різноманітними умовами. Вперше поняття «burnout» («емоційне вигорання») у 1974 р. використав американський психіатр Х. Фрейденбергер з метою опису власне стану психологічного виснаження, особистісної непотрібності людей у діяльності в системі «людина – людина».

Незважаючи на давність перманентних спроб здійснити аналіз синдрому «емоційного вигорання» власне як складного психологічного феномену, у наукових розвідках досить часто можна зустріти концептуальні різночитання, цей феномен і нині є предметом наукового і практичного інтересу. Нині у більшості випадків учені під емоційним вигоранням вважають «... результатом впливу комплексу стресогенних факторів»<sup>3,4,5,6,7</sup>. В. Бойко позиціонує емоційне вигорання як «... напрацьований механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики), що є реакцією людини на певні психотравмуючі впливи,

---

<sup>3</sup> Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія управління : Навчальний посібник. Харків: видавництво «Університетська книга». 2022. 648 с.

<sup>4</sup> Бандурка О. М., Євдокімова О.О. Досвід трансформації поліцейських органів зарубіжних країн: психолого-правовий ракурс. Європейські перспективи. 2022. № 3. С. 129-139. DOI: 10.32782/EP.2022.3.21.

<sup>5</sup> Юридична психологія : підручник / за заг. редакцією О. М. Бандурки; Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Вид-во Харк. нац. ун-ту внутр. справ, 2017. 688 с

<sup>6</sup> Цільмак О. Провідні технології самопомоги в процесі психологічної практики. Юридична психологія. 2022. Т. 30. №. 1. С. 37-47.

<sup>7</sup> Александров Д.О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Навч.-метод. посібн. К.: НАВС, 2015. 120 с.

себто мовиться про набутий стереотип емоційної, найчастіше емоційної поведінки»<sup>8</sup>. Л. Карамушка, О. Креденцер, К. Терещенко зазначають, що «... безперервне або прогресуюче порушення рівноваги в умовах напруженої діяльності неминуче призводить до професійного вигоряння як наслідку дії некерованого стресу»<sup>9</sup>.

К. Маслач, М. Лейтер, вважають, що під «емоційним вигоранням» слід вважати «...стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування»<sup>10</sup>. На думку, W. Schaufeli, M. Salanova, V. Gonzalez-Roma, A. Bakker «емоційне вигорання» є «...двовимірною моделлю, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе»<sup>11</sup>. В. Бойко, В. Винник, Р. Берк, Е. Грінгалас, Дж. Деніел, І. Шабо, К. Маслач та низка інших науковців вважають, що «емоційне вигорання» слушно розглядати власне як трьохкомпонентну систему, котра складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень<sup>12,13,14,15,16,17,18</sup>. Слушною є думка Н. Водоп'янової, котра акцентує, що «емоційне вигорання» є «...професійною деструкцією

---

<sup>8</sup> Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. 2-е изд. СПб.: Сударыня, 2001. 434 с.

<sup>9</sup> Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури : монографія [Електронний ресурс] / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко[та ін.]; за ред. Л.М. Карамушки. К.: Педагогічна думка, 2015. 288 с. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10087/> ISBN978-966-644-416-8

<sup>10</sup> Maslach. C., Leiter M. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 197 p.

<sup>11</sup> Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. and Bakker, A.B. The measurement of engagement and burnout and A confirmative analytic approach // Journal of Happiness Studies, 2003, V. 3, pp. 71 – 92.

<sup>12</sup> Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении. 2-е изд. СПб.: Сударыня, 2001. 434 с.

<sup>13</sup> Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. К. : Літера ЛТД, 2010. 174 с.

<sup>14</sup> Burke, R.J., Greengalass, E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers // Human Relations, 2003, V. 48 (2), pp. 187 – 202.

<sup>15</sup> Daniel J., Shabo I. Psychological burnout in professional with permanent communication // Studia-Physiologica, 1999, V. 35 (4-5), pp. 412 – 414.

<sup>16</sup> Kurtz, D. 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, pp. 17 – 26.

<sup>17</sup> Maslach C.M. Job burnout: new directions in research and intervention // Current Directions in Psychological Science, 2003, V. 12, pp. 189 – 192.

<sup>18</sup> Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. Job Burnout // II Annual Review of Psychology, 2001, V. 52, pp. 397 – 422.

особистості, яка виявляється у вигляді стійких психічних переживань, а також у змінах якості, структури і змісту професійної діяльності...»<sup>19</sup>.

На думку А. Ленгле, домінуючим симптомом «емоційного вигоряння» є «стан виснаження, який спочатку стосується тільки самопочуття, потім він починає впливати безпосередньо на переживання, а потім також і на рішення, позиції, установки та дії людини»<sup>20</sup>. Зазначений вид виснаження охоплює вияви усіх 3-х вимірів буття особистості, як їх позиціонував В. Франкл: «соматичний вимір: тілесна слабкість, функціональні розлади, (наприклад, безсоння) аж до зниження імунітету до хвороб; психічний вимір: відсутність бажань, відсутність радості, емоційне виснаження, дратівливість; ноетичний вимір: відхід від вимог ситуації та відхід з відносин, що знецінюють установки стосовно себе й до світу»<sup>21</sup>. Позиціонований В. Франклом «затяжний розлад» формує «...подавлене емоційне тло, на якому специфічно сприймається й весь інший досвід. Переживання самого себе і світу характеризується хронічною відсутністю тілесних та психічних сил, відчуттям порожнечі, що супроводжується наростаючим відчуттям втрати духовних орієнтирів. До порожнечі рано або пізно додається почуття безглуздості, що поширюється на все більше число аспектів життя (не тільки на роботу, але й на вільний час і особисте життя), і в остаточному підсумку вже саме життя переживається як безглузде»<sup>22</sup>.

В. Савіщенко вважає, що синдром «емоційного вигоряння» найчастіше виявляється як на рівні фізичного й психологічного стану. Зазвичай, на думку ученого, «він утворюється по умовно-рефлекторному зв'язку негативної властивості. Багато з того, що стосується суб'єктів професійної діяльності, провокує відхилення у соматичних або психічних станах. Часом навіть думка про таких суб'єктів або контакт із ними викликає поганий настрій, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття в області серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань. Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист – «вигоряння» – самостійно вже не справляються з навантаженнями, і

---

<sup>19</sup> Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.

<sup>20</sup> Ленгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности. *Вопросы психологии*. 2004. № 4. С. 3-21.

<sup>21</sup> Frankl V., V. Gebattel V., Schultz J.H.: *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München: UBS, 1959. 663-736.

<sup>22</sup> Frankl, V. E. (2000). *Man's Search for Ultimate Meaning*. MJF Books.

енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда. Так організм рятує собі від руйнівної сили емоційної енергії»<sup>23</sup>.

Низка вчених, котрі досліджували синдром «емоційного вигорання» вважають, що «...у випадку недостатності показників професійної надійності суб'єкта професійної діяльності, неповноти його психічної регуляції, перевищення впливів стрес-факторів порогу його стресостійкості, тривалості такого впливу якісні характеристики особистої професійної надійності та працездатності можуть погіршуватися і трансформуються до рівня особистісних деформацій, щонайперше – професійного вигорання»<sup>24</sup>.

Загальновідомим є те, що професійна діяльність правоохоронців повсякчас супроводжується як екстремальними так і ризиконебезпечними ситуаціями. Наукові доробки зарубіжних учених надають можливість висувати про те, що надзвичайно складні умови професійної діяльності поліцейських досить часто спричиняють появу ПТСР, невиправдану агресивність, схильність до деліквентної поведінки, появу професійної деформації. Ураховуючи деструктивну дію синдрому «емоційного вигорання» як на саму особистість поліцейського та і на його професійну діяльність нами здійснено ґрунтовний аналіз наукових розвідок зарубіжних учених і практиків стосовно виокремлення як екстремальних так і стресових ситуацій, мають місце в процесі реалізації службових завдань поліцейськими Великобританії, США, Цивільної поліції ООН, Німеччини.

На думку Г. Гудбонсона та Р. Адлама, в процесі реалізації службових завдань, на поліцейських Великобританії чинять вплив 45-стресових факторів. Учені вважають, що домінуючими стресовими ситуаціями є: «захоплення терористами заручників; звільнення заручників; протистояння озброєному злочинцеві; небезпечна конфронтація з об'єктами професійної діяльності; припинення масових заворушень; невпевненість у підтримці напарника; вчинення дій, котрі знаходять поза межами правового поля тощо»<sup>25</sup>.

Американський учений Дж. С'юіл, узагальнивши досвід роботи поліцейських, розробив таблицю стрес-факторів (144 ситуації), в які

---

<sup>23</sup> Савіщенко В.М. Деонтологічні основи правоохоронної діяльності: конспект лекцій для студентів юридичного факультету. Дніпро, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2016. 174 с.

<sup>24</sup> Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова та ін. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

<sup>25</sup> Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An introduction // American Psychologist, 2014, V. 55, pp. 5–14.



може потрапити поліцейські США. Більшість поліцейських США вважають найбільш екстремальними ситуаціями наступні, а саме: «...загибель партнера під час виконання професійних завдань; суїцид колеги по службі; застосування зброї на враження; вбивство, вчинене поліцейським; отримання каліцтва чи поранення під час несення служби тощо»<sup>26</sup>.

О. Телічкін, узагальнивши досвід розв'язання інтрадержавних конфліктів, виокремив п'ятдесят ситуацій, які є найбільш насичені стрес-факторами під час проходження служби співробітниками цивільної поліції у складі Цивільної поліції ООН. Зокрема, із п'ятнадцяти ситуацій, котрі відзначених ученим, сім відноситься власне до безпекових проблем; п'ять відносяться до питань взаємин із товаришами по службі; три відносяться до приватно-особистісної сфери. Найбільш часто поміж співробітників Цивільної поліції ООН виникають такі ситуації ризиконебезпечного та стресогенного штибу, а саме: «...захоплення заручників терористами; загибель, поранення чи каліцтво колеги по підрозділу; ситуації невизначеного характеру; вчинення колегою асоціальних вчинків; напад місцевих жителів на працівника підрозділу та інш.»<sup>27</sup>.

Г. Літвінова, аналізуючи алгоритм соціального та психологічного супроводу поліцейських Баварії, виділила найбільш ризиконебезпечні та стресогенні ситуації, з якими повсякчас стикаються правоохоронці, а саме: «...смерть колеги; отримання поранення чи каліцтва під час виконання професійних завдань; звільнення заручників; протидія злочинцям; здійснення професійної діяльності за умови невизначеності та ризику для життя; суїцид колеги по службі; підтримання правопорядку під час масових заворушень; застосування заходів фізичного примусу, спецзасобів чи зброї на враження тощо»<sup>28</sup>.

### **3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження**

У результаті проведеного анкетування, авторами виокремлено найбільш характерні ризиконебезпечні, екстремальні й стресові ситуації з котрими найчастіше стикаються співробітники

---

<sup>26</sup> Gerber, M., Kellmann, M., Elliott, C., Hartmann, T., Brand, S., Perceived fitness protects against stress-based mental health impairments among police officers who report good sleep. *J. Occup. Health*, 2014. № 55.

<sup>27</sup> Телічкін А.А. Управление Гражданской полицией ООН: Монография / Под общ. ред. А.М. Бандурки. Харьков: Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2003. 425 с.

<sup>28</sup> Литвинова Г. А. Социально-психологическое обеспечение деятельности полиции Баварии (Германия). *Юридическая психология*. 2010. № 3. С. 32-36.

Національної поліції України. Так, співробітники кримінальної поліції найчастіше стикаються з такими стресогенними ситуаціями, а саме: контактування із представниками кримінальної субкультури; потреба в опрацюванні значної низки кримінальних справ; конфліктна, а часом і вкрай експансіоністська комунікація з рецидивістами; конфліктна комунікація із об'єктами їх професійної діяльності; хронічна знемога та знесилення; відсутність змоги більше часу приділяти сім'ї. Співробітники патрульної поліції найбільш часто стикаються з такими ризиконебезпечними та стресогенними ситуаціями як: довготривала комунікація із асоціальними та, подеколи, неадекватними особами; контактування з вельми агресивно налаштованими громадянами під час охорони громадського порядку; застосунок заходів фізичного примусу, спеціальних засобів й вогнепальної зброї на враження; потреба на власний розсуд приймати оперативні рішення; низький ступінь єдності у групі. Працівники поліції охорони, спеціальної поліції та поліції особливого призначення найчастіше стикаються з такими ситуаціями ризиконебезпечного та стресогенного штибу, а саме: травмування, поранення каліцтво або гибель товаришів по службі; використання заходів фізичного примусу, спеціальних засобів, вогнепальної зброї на ураження; затримання деліквентів; тривалі контакти з неадекватними громадянами; узагальнення водночас великого обсягу службової інформації; хронічна знемога та знесилення; конфліктна, а часом і вкрай експансіоністська комунікація з рецидивістами; низький ступінь єдності у групі; хронічна відсутність часу для прийняття раціонального та ефективного рішення. Враховуючи результати проведеного авторами анкетування професійну діяльність співробітників НПУ за ступенем ризиконебезпечності та екстремальності слушно розташувати у наступній черговості: поліція особливого призначення, спеціальна поліція та поліція охорони – 9 балів; патрульна поліція – 8 балів; кримінальна поліція – 7-8 балів.

Таким чином, ураховуючи завдання наукової розвідки, здійснений аналіз наукових доробків учених, можемо сформулювати прелімінарні узагальнення: *по-перше*, сутність та умови виконання професійних завдань співробітниками поліції, специфічні особливості покладених на них професійних завдань розкривають кшталт функціонального становища організму поліцейського і, у результаті – якість та ефективність службової діяльності; *по-друге*, суттєвий вплив стрес-факторів, їх гіпертрофований вплив та довготривалість можуть призвести до емоційного вигорання, зокрема, і до професійної

деформації особистості; *по-третє*, синдром емоційного вигорання, передусім є динамічним явищем, яке виникає внаслідок довготривалої дії стрес-факторів за умов браку контролю й керування правоохоронцем особистим функціональним становищем; *по-четверте*, формування та розвиток у співробітника НПУ синдрому емоційного вигорання спричинено сукупністю взаємопов'язаних чинників, а саме: професійно-організаційних й особистісних, які безпосередньо взаємопов'язані з своєрідністю поліцейської діяльності.

Здійснивши ґрунтовний аналіз різноманітних наукових підходів щодо тлумачення синдрому «емоційного вигорання» вважаємо за доцільне поняття «емоційного вигорання співробітника НПУ» слушно розглядати як відображення перенесеного співробітником поліції стану фізичного, психологічного та емоційного виснаження, зумовленого довготерміною інкорпорацією у психологічну травму помірного рівня інтенсивності. Зважаючи на це нами здійснено наукову розвідку з урахуванням фаз формування та вияву синдрому «емоційного вигорання співробітника НПУ» через висвітлення чинників його виникнення.

З метою з'ясування чільних детермінант утворення синдрому «емоційного вигорання» співробітників НПУ нами було використано валідну методику В. Бойко. Так, респондентам було надано можливість надати відповідь на 84 запитання, котрі з'ясовують своєрідність одного з трьох складових синдрому «емоційного вигорання», а саме:

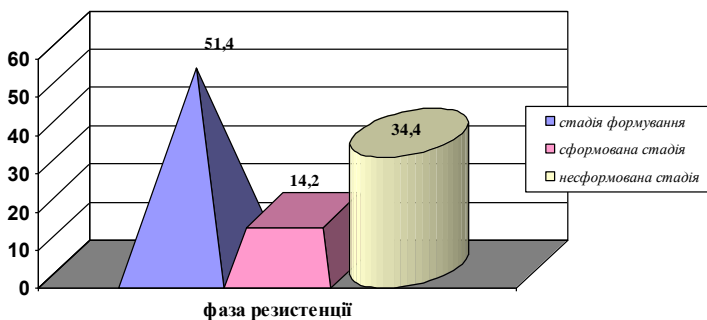
1) *напруження* – виявляється у систематичному відчутті хронічного стомлення, психоемоційного виснаження, незадоволення здійснюваною службовою діяльністю, динамічний процес росту стану бентежності й депресії;

2) *резистенція* – позиціонується понадмежовим психоемоційним виснаженням, виявляється у неадекватності існуючої ситуації власне психоемоційному реагуванню, емоційній та моральній дезорієнтації, а інколи й редукції (спрощенню) службових функцій;

3) *виснаження* – характеризується власне станом психологічного, емоційного знесилення (спустошення), нівелюванням власних успіхів та досягнень у службовій діяльності, динамічному зростанню як психосоматичних так і психовегетативних недуг.

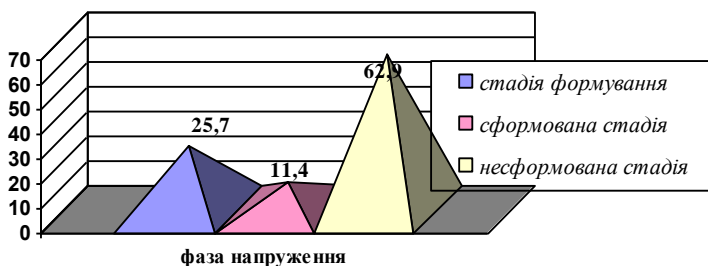
В контексті аналізу відповідей респондентів нами було отримано такі результати (див. рис. 1 – 3).

Таким чином, *фазі резистенції* є характерним достатній ступінь сформованості (ступінь стадії формування складає – 51,4%, ступінь сформованої стадії складає – 14,2%) (див. діаграму 1), котрий супроводжує характерологічний психологічний супротив та блокування ремінісценцій із свідомої пам'яті, а більш як вполовину наших респондентів позиціонує як осіб, які знаходяться на стадії власне виникнення резистентності.



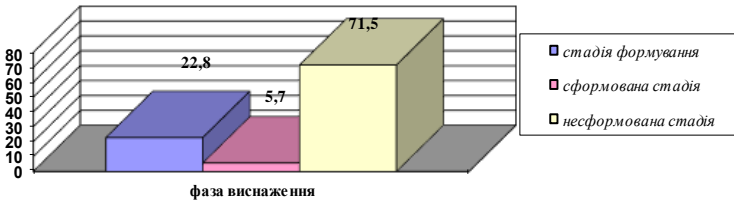
**Рис. 1. Показники сформованості фази резистенція**

В 11% досліджуваних нами було встановлено високий показники розвитку першої складової – «напруження» (див. діаграму 2), внутрішнє психоемоційне відчуття невдоволення. Водночас переважна більшість респондентів перебувала у фазі несформованого неспокою (вочевидь, це пояснюється незначним терміном перебування на службі у НПУ).



**Рис. 2. Показники сформованості фази напруження**

У 6% респондентів нами було виявлено високий показник третьої складової – «виснаження» (див. діаграму 3). В даному випадку ще більша кількість респондентів перебували на стадії ще несформованої професійної знесилення, що, либонь, є зумовлено власне їх фізіологічно юним віком.



**Рис. 3. Показники сформованості фази виснаження**

Проведений аналіз отриманих нами результатів надає можливість висувати, про те що розвиток синдрому «емоційного вигорання у співробітників НПУ» позиціонується внаслідок домінування другої складової – «резистентції»: у 67% досліджуваних встановлено, що синдром «емоційного вигорання» є ще не сформованим, у 24% – перебуває на стадії формування; а у 9% правоохоронців – повністю вже є сформованим. Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що майже десята частка молодих та досвідчених поліцейських не змогли сформувати психологічну стресостійкість до впливу навколишнього середовища, придатність учиняти опір негативним детермінантам, викристалізувати специфічний соціальний супротив.

З метою проведення діагностики виявів синдрому «вигорання» на 3-х основних щаблях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному) нами було застосовано методіку «визначення психічного «вигорання» (О. Рукавішнікова). Зазначена методика охоплює 72 положення стосовно відчуттів, котрі є цілковито пов'язані із виконуваною діяльністю, які відповідають 3-м шкалам, а саме: 1) психоемоційного виснаження, 2) особистісного віддалення, 3) професійної мотивації. Результати емпіричного дослідження, проведені нами із застосуванням методіки О. Рукавішнікова демонструють, що у 62% досліджуваних переважає третя складова – «професійна мотивація», що є свідченням того, що розвиток психологічного вигорання є на ступені, дещо вищим від середнього.

Для дослідження основних тенденцій негативного особистого відношення як професіонала, нівелювання власних службових

досягнень та особистої гідності поліцейськими авторами було застосовано валідну методику «синдром вигорання в системі професій «людина – людина», котра окреслює надання відповіді на 22 питання, котрі, водночас, є систематизованими за 3-ма субшкалами: 1) емоційне виснаження; 2) деперсоналізація; 3) редукція особистих досягнень. Результати емпіричного дослідження позиціонували, що у 56% респондентів превалує третя складова – «редукція особистих досягнень»; у 30% превалує друга складова – «деперсоналізація»; 14% підтвердили присутність першої складової – «емоційного виснаження». Зазначені показники є свідченням наявності у респондентів тенденцій до негативного самооцінювання особистісних потенцій й нівелювання наявних у службовій діяльності отриманих результатів, деформації взаємин як із товаришами по роботі, так і з об'єктами службової діяльності, що, подеколи, зводиться аж до неприхованих виявів цинізму.

Опісля статистичного опрацювання результатів кореляційного аналізу за критерієм Пірсона поміж «емоційним вигоранням» за методикою В. Бойко та індивідуально-особистісними якостями за Р. Кеттелом нами встановлено достеменні закономірні зв'язки, а саме:

1) обернено пропорційний зв'язок поміж періодом напруження й сміливістю ( $r = -0,419$  при  $p < 0,05$ ), що є свідченням внутрішньої потрєби поліцейських «перебувати у тіні», їх напруга та сумнів у власних діях під час екстремальних та ризиконебезпечних ситуацій;

2) обернено пропорційний зв'язок поміж періодом резистенції та самовладанням ( $r = -0,352$ , при  $p < 0,05$ ) й рішучістю ( $r = -0,470$  при  $p < 0,01$ ), що є свідченням того, що поліцейським, котрі перебувають у стані резистенції є притаманним не контрольованість власних дій, вони подеколи порушують службову дисципліну, припускають вияви беззаконня, досить легко можуть піддаватися панічним настроям, їм є притаманними симптоми внутрішнього конфлікту;

3) прямо пропорційний зв'язок поміж періодом резистенції та внутрішньою напругою ( $r = 0,334$  при  $p < 0,05$ ), що є демонстрацією вияву властивістю хвилювання, напруження та інколи дратівливості власне у тих поліцейських, котрі є психоемоційно виснаженими;

4) обернено пропорційний зв'язок поміж періодом знесилення та хоробрістю ( $r = -0,418$ , при  $p < 0,05$ ) та відкритістю ( $r = -0,400$  при  $p < 0,05$ ), що підтверджує гіпотезу стосовного того, що респонденти, які є у стані емоційного знесилення, властивими є вияви вагання, замкнутості, брак гнучкості у комунікації з різноманітними категоріями об'єктів професійної діяльності.

В контексті кореляційного аналізу, використаного до одержаної інформації за методикою А. Рукавішнікова й багатofакторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла, встановлено:

1) обернено пропорційний зв'язок поміж періодом «особистісне віддалення» та хоробрістю ( $r = -0,374$  при  $p < 0,05$ ), що є свідченням того, що респонденти у певній мірі є соціально дезадаптованими, їм є притаманний високий ступінь дратівливості і відсутності самовладання у комунікації;

2) прямий пропорційний зв'язок поміж періодом «редукція особистих досягнень» та психоемоційною стабільністю ( $r = -0,445$  при  $p < 0,01$ ), особистим контролем ( $r = -0,397$  при  $p < 0,05$ ) та рішучістю ( $r = -0,380$  при  $p < 0,05$ ), що яскраво свідчить про те, що правоохоронці інколи відчують службу необізнаність, їм є притаманна кебета до нестійкість у настрої та брак контролю за власним психологічним та емоційним станом.

Результати кореляційного аналізу засвідчують про те, що правоохоронці, які «проживають» синдром «емоційного вигорання», позиціонують такі особистісні якості, як: повсякчасне внутрішнє напруження, острах під час прийняття самостійного рішення, низький ступінь самоконтролю і психоемоційна нестабільність.

Поміж групами досліджуваних нами респондентів проведено порівняльний аналіз за T- критерієм Стьюдента, чільним критерієм котрого є вислуга років служби в правоохоронних органах (див. таблицю 1). Порівняльний аналіз за T- критерієм Стьюдента надає можливість авторам висувати про те, що більша вислуга років служби в правоохоронних органах усі показчики емоційного вигорання доволі зменшуються, позиціонуючи зниження ступеня напруженості, резистенції та виснаження.

В контексті проведеного авторами порівняльного аналізу із застосуванням валідної методики «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) встановлено, що у 2-х групах досліджуваних стадія виснаження ще не є сформованою, хоч у першій групі виявляються схильності до її утворення. Друга компонента – «фаза резистенції» – у першій і другій групах знаходиться на фазі формування. Окрім того, усі три фази (напруженості, резистенції та виснаження) найбільш яскраво позиціоновано у першій групі. На думку авторів, це викликано тим, що цій категорії респондентів притаманним є те, що вони перебувають власне на стадії адаптації до нових умов службової діяльності, і ще не відчують/не усвідомлюють зміни, котрі мають місце у їхньому психоемоційному стані.

Таблиця 1

**Середнє значення та стандартне відхилення  
фаз емоційного вигорання за В. Бойко**

Стаж	Напруження		Резистенція		Виснаження	
	середнє значення	відхилення	середнє значення	відхилення	середнє значення	відхилення
група № 1 (вислуга років до 3 років)	34,2	±22,4	48,3	±17,6	31,4	±18,0
група № 2 (вислуга років від 4 до 5 років)	24,9	±21,6	43,6	±16,2	24,6	±12,0

3 метою вияву взаємозв'язку поміж особливими характеристиками й особливостями емоційного вигорання авторами використано факторний аналіз. Кореляційно до вияву цих ознак нами виокремлено наступні різновиди емоційного вигорання у співробітників НПУ. Нами виявлено 3-и фактори, кумулятивна цілість котрих складає понад 63% (див. таблиці 2 – 4).

Таблиця 2

**Фактор 1 «Тривожно-виснажений тип»**

Фактор 1							
Тривожно-виснажений тип							
Шкала	тривога і депресія	Незадоволеність собою	Емоційна відстороненість	Переживання психотравмуючих обставин	Загнаність в клітку	Розширення сфери економії емоцій	Редукція професійних обов'язків
отриманий показник	0,822	0,797	0,765	0,721	0,656	0,652	0,587
Вага		5,2712					
% дисперсії		43,921					
Кумулятивний %		43,921					

Результати дослідження дають можливість нам висувати, що власне цьому типові співробітників НПУ є притаманною яскраво виражена панічна та депресивна симптоматика, котра є викликаною екстремальним, ризиконебезпечним й стресовим штибом їх службової діяльності. Служба в оточенні повсякчасного впливу факторів стресу



породжує у правоохоронців відчуття регулярної напруги, незадоволення власними діями та рівнем професійних знань та умінь, а інколи осмислення хибного вибору сфери професійної діяльності. Цей стан невдоволення зумовлює у цього типу поліцейських значний ступінь напруження, що спричиняє послаблення загального стану, зниження ступеня психоемоційного напруження.

Таблиця 3

**Інтерпретація фактору 2 «Морально-дезорієнтований тип»**

Фактор 2				
Морально-дезорієнтований тип				
шкала	емоційно-моральна дезорієнтація	розширення сфери економії емоцій	напруження	загнаність в клітку
отриманий показник	0,777	-0,534	0,325	-0,300
Вага	1,189			
% дисперсії	9,910			
Кумулятивний %	53,832			

Фактор 2 – *«морально-дезорієнтований тип»* – позиціонує 10% показник дисперсії, що є свідченням наявності у співробітників НПУ виявів особистісної дезорієнтації та дефектів моралі. Так, дефекти в емоційній та моральній сферах у цієї категорії співробітників НПУ полягають у певній труднощі в процесі комунікації з об'єктами їх службової діяльності, через те, що вони з певною недовірою/застереженням відносяться до моральних (духовних) чеснот іншої людини. Моральна (духовна) дезорієнтація у зазначеній групі респондентів зумовлена такими чинниками: брак умінь розпізнавати гоже від негожого, розрізняти користь та шкоду в діях громадян. Консолідація моральної хибності й моральної дезорієнтування властиво і призводить до утворення синдрому «емоційного вигорання», котрий, зі свого боку, виявляється у індивідуальності до долі об'єктів їх службової діяльності та байдужість до реалізації власних службових завдань. Через те в процесі реалізації професійних завдань вони відчують емоційне виснаження і повсякчасу втому.

Фактор 3 – *«емоційно-вибірковий тип»* – позиціонував у досліджуваних респондентів 9,1 % дисперсії. Цій групі респондентів є характерним неадекватне зниження вияву емоційного становища й відсутності готовності установлювати емоційне порозуміння з об'єктами службової діяльності. Пригніченість проявів емоційного

відношення до існуючих службових ситуацій інколи спричиняє значне емоційне виснаження, активного розвитку психологічного та емоційного захисту, а надалі – нетовариськості. Утворення емоційної нетовариськості призводить до несамовитої перевтоми, співробітник НПУ стає індіферентним і відстороненим, що з плином часу може трансформуватися у цинізм та маніфестацію шаблонності дій.

Таблиця 4

**Фактор 3 «Емоційно-вибірковий тип»**

Фактор 3		
Емоційно-вибірковий тип		
шкала	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	Резистенція
отриманий показник	0,784	0,519
Вага	1,087	
% дисперсії	9,056	
Кумулятивний %	62,888	

За умов, коли «емоційне вигорання» співробітників НПУ є достатньо поширеним феноменом, алгоритм щодо його превенції повинен мати власну стратегію, котра передбачатиме націленість на розв’язання задекларованих завдань; урахування наявних протиріч у соціумі, котрі зумовлюють виникненню цього феномену; формулювання домінуючих напрямів превенції синдрому емоційного вигорання у співробітників НПУ; окреслення цілей, прийомів та засобів зазначеної діяльності. Комплексна превенція синдрому емоційного вигорання у співробітників НПУ мусить окреслювати низку заходів, котрі покликані удосконалювати: чинне законодавство, яке врегульовує професійну діяльність співробітників НПУ; професійно-психологічну підготовку співробітників НПУ; заходи організаційного та управлінського характеру.

Грунтовний аналіз наукових розвідок, котрі присвячені саме проблематиці синдрому «емоційного вигорання», дає підстави авторам виснувати про те, що більшість науковців схиляється до думки, що найефективнішим із методів подолання цього феномену є власне попереджувальні та превентивні заходи. Так, I. Freudenberger, L. Schaible, Gecas, V. Farber наголошують, що «...чим далі розвивається емоційне вигорання, тим більшу частину особистості та

її життя воно вражає»<sup>29 30 31</sup>. В контексті наукового дослідження J. Coster, M. Schwebel. J. Norcross прийшли до висновку, що «...попередження емоційного вигорання, позаяк є кращим засобом протидії йому, аніж лікування»<sup>32,33,34</sup>. Результати дослідження J. Coster, M. Schwebel. J. Norcross, були підтверджено результатами у низці наукових розвідок багатьох учених, але W. Paine<sup>35</sup>, V. Farber<sup>36</sup>, P. Каламаж<sup>37</sup>, Л. Китаєв-Смик<sup>38</sup> схиляються до думки, що «...вилікувати емоційне вигорання загалом неможливо». Н Покровський, аналізуючи міжнародний досвід надання психологічної допомоги співробітникам поліції зазначає, що «...екстремальний характер діяльності поліцейських служб з неминучістю породжує значну кількість психотравматичних реакцій у співробітників поліції. Тому пропонується три базових компоненти програми посттравматичної підтримки: превенція, до якої здебільшого належать заходи щодо забезпечення адекватного відбору співробітників, їх просвіту, стресову інокуляцію, а також професійно-психологічну підготовку, психологічне забезпечення діяльності підрозділів в екстремальних умовах та реабілітація – посткризова інтервенція та корекція наслідків психічної травми»<sup>39</sup>.

---

<sup>29</sup> Freudengerger, H.J. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 30. P. 159-165.

<sup>30</sup> Schaible, L., Gecas, V. The impact of emotional labor and value dissonance on burnout among police officers. *Police Quarterly*. 2010. № 13(3) P. 316-341.

<sup>31</sup> Stress and Burnout in the Human Service Professions / ed. Farber V. A. – New York : Pergamon Press, 1983. 256 p.

<sup>32</sup> Coster J. S. Well-Functioning in Professional Psychologists: As Program Heads See It./ Coster Janet S., Schwebel Milton // *Professional Psychology: Research and Practice*. 1998. Vol. 29. Д. 284–292.

<sup>33</sup> Norcross J. C. Psychotherapist Self-Care: Practitioner-Tested, Research– Informed Strategies / Norcross John N. // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2000. Vol. 31. Д. 710–713.

<sup>34</sup> Norcross J. C. Psychotherapist Self-Care: Practitioner-Tested, Research– Informed Strategies / Norcross John N. // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2000. Vol. 31. Д. 710–713.

<sup>35</sup> Job stress and burnout: Research, theory and intervention perspectives/ ed. Paine W. S. Beverly Hills, California : Sage Publications, 1982. 296 д..

<sup>36</sup> Stress and Burnout in the Human Service Professions / ed. Farber V. A. New York : Pergamon Press, 1983. 256 д.

<sup>37</sup> Каламаж Р. В. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів: монографія. Острог: Вид-во НауОА. 2009. 404 с.

<sup>38</sup> *Китаєв-Смик Л.А. Психологія стресса*. М.: Книга по Требованию, 2013. 368 с.

<sup>39</sup> Покровський Н. В. Организация психологической поддержки персонала полиции за рубежом [Електронний ресурс]. Електрон. дан. Режим доступу: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1734>.

З метою превенції синдрому «емоційного вигорання» у переважній більшості зарубіжних країн вже розроблена і ефективно функціонує стратегія психологічного супроводу співробітників поліції, основним завданням якої є створення найбільш сприятливих умов для виконання поліцейськими оперативних та професійних завдань. Зокрема, у Німеччині результативно та ефективно функціонують Центральні психологічні служби поліції, які виконують ряд заходів психологічного супроводження професійної діяльності поліцейських, котрі покликані ослабити несприятливий вплив службової діяльності на психоемоційний стан та здоров'я правоохоронців; навчінню використання технік аутотренінгу й психологічної релаксації. В Іспанії процедура психологічного супроводу поліцейських окреслює проведення психологічних консультацій і надання власне практичної допомоги правоохоронцям у випадках службових ускладнень; надання усього діапазону психологічних послуг, які сприятимуть превенції та подоланні негативних психоемоційних станів, викликаних стресом; проведення тренінгів, індивідуальних і групових консультацій. В контексті реалізації психологічного супроводження американських поліцейських особлива увага уділяється підготовці професіональних психопрофілактичних й психокорекційних програм. До чільних складових програми психологічного супроводження поліцейських відносяться: *по-перше*, формування уяви про сутність, детермінанти феномену «емоційного вигорання»; *по-друге*, навчіння практичним умінням застосування методики «ненасильницького спілкування та фасилітації»; *по-третє*, розвитку умінь саморегуляції й аутогенного тренування.

Цікавим є досвід Великобританії, позаяк в процесі психологічного супроводження співробітників поліції, окрім психопрофілактичних та психокорекційних заходів, широко застосовуються когнітивні технології (спрямовані на раціональну сферу особистості поліцейського) та емоційні технології (спрямовані на витіснення, заміщення й сублимацію негативних емоцій та хворобливих відчуттів).

У результаті проведеного факторного аналізу нами виокремлено три види поліцейських, а саме: «тривожно-знесилений вид», «морально-дезорієнтований вид» та «емоційно-вибірковий вид». Тривожно-виснаженому виду властиво домінуванням стану тривожності й репресивності, які викликані стресовим та ризиконебезпечним кшталтом службової діяльності, що подеколи призводять до цілковитої зневіри професією.

Морально-дезорієнтованому виду властива присутність моральних вад та певний ступінь дезорієнтування особистості, котра

позиціонується у невмінні цілком відповідно оцінювати моральну та етичну специфіку інших осіб, корелятивно це супроводжується неувагою та апатією щодо реалізації службових функцій. Певне відсторонення у контексті реалізації службових функцій породжує знесилення та слабкість.

Емоційно-вибірковому виду є властивим пониження рівня емоційних реагувань, а також емоційної відстороненості від фахово важливих ситуацій. Таким співробітникам властива замкнутість та активне формування системи психологічного захисту. Як наслідок, такий вид поліцейських почуває повсякчасну перевтому, апатію та відчуження в процесі реалізації службових функцій.

З метою преференції синдрому емоційного вигорання співробітників Національної поліції України практичними психологами реалізовується ряд заходів, які слушно компліувати у два боки: 1) надання психологічної допомоги на організаційному щаблі, 2) надання психологічної допомоги на особистісному щаблі. Зокрема, організаційний рівень передбачає реалізацію практичними психологами низки заходів, а саме:

1) постійне спостереження за наявним потенціалом колективу поліцейських з метою вияву осіб, яким характерні вияви синдрому «емоційного вигорання»;

2) розроблення корекційних й профілактичних програм:

– *по-перше*, програма «Передкризової превенції», яка надає можливість своєчасно та ефективно запобігати можливим негативним наслідкам особистісної або професійної кризи співробітника НПУ;

– *по-друге*, програма «Актуальної профілактики», основним завданням котрої є вчасна та ефективна превенція у співробітників НПУ негативних результатів службової діяльності.

Надання підтримки співробітникам НПУ на особистісному щаблі реалізовується шляхом проведення з ними як групової так й індивідуальної роботи. Групова робота включає проведення тренінгів (семінарів) за основними напрямками, а саме: 1) інформаційно-когнітивний (проводиться у форматі міні-лекцій), провідним завданням котрих є формування обізнаності щодо сутності, структури, шаблів та детермінант синдрому «емоційного вигорання»; 2) діагностичний, котрий сприяє опануванню сукупністю діагностичних методів та засобів, які надають змогу своєчасно виявити синдром «емоційного вигорання»; 3) корекційно-розвиваючий, передбачає застосування інтерактивних форм роботи (брейнстормінг, ділова гра, дискусія, метод аналізу і діагностики ситуації; проблемний метод; робота в малих групах; проєктивний метод). Індивідуальна робота здійснюється в

контексті аналізу двох блоків: 1) існуючого службового становища; 2) особистісного емоційного й фізіологічного становища.

Позиціонована модель окреслює усю низку заходів, котрі є цілеспрямованими на превенцію та здолання синдрому «емоційного вигорання» у співробітників НПУ. Водночас, не дивлячись на те, що має місце процедура заходів, котрі є цілеспрямованими на превенцію та здолання синдрому «емоційного вигорання» серед співробітників НПУ постає потреба у модернізуванні власне профілактичної діяльності на місцях. Беручи до уваги багаторічний досвід діяльності як українських так й іноземних учених, предметом досліджень котрих був синдром «емоційного вигорання», а також насушли проблеми практики, вважаємо за доречне опрацювати цілісну систему превентивних заходів здолання синдрому «емоційного вигорання» у співробітників Національної поліції України.

## **ВИСНОВКИ**

1. Дефініцію «емоційного вигорання співробітника Національної поліції України» формуємо як відбиток перенесеного правоохоронцем стану фізичного, психологічного чи емоційного виснаження, котре є зумовлено тривалим у часі процесу включення у психологічне потрясіння середнього рівня інтенсивності.

2. Отримані нами результати емпіричного дослідження надають привід виснувати, що поміж досліджуваних співробітників Національної поліції України синдром «емоційного вигорання» не є сформованим, через те, що з урахуванням низки різноманітних об'єктивних (незначний термін служби) та суб'єктивних причин (вік, фізіологічні якості). Виявлено, що співробітники Національної поліції України, які було віднесено до групи № 1 (термін служби до 3 років), попадають у зону ризику формування синдрому «емоційного вигорання».

3. На думку більшості респондентів, синдром «емоційного вигорання» у співробітників Національної поліції України виявляється через домінування в особистості характерологічної складової – «резистенція».

4. Кореляційний аналіз результатів проведеного нами емпіричного дослідження позиціонував присутність статистично важливих взаємозв'язків, а саме між показником емоційного вигорання й персональними параметрами: напруженням, скритністю, самоконтролем, рішучістю й емоційною нестабільністю.

Використані методики оброблення результатів емпіричного дослідження надали значущості нашій науковій розвідці в контексті

виокремлення різновидів «емоційного вигорання» кореляційно до факторних навантажень, а саме: «тривожно-виснажений тип», «морально-дезорієнтований тип», «емоційно-вибірковий тип». Дякуючи цьому ми мали спроможність схарактеризувати специфіку формування синдрому «емоційного вигорання» у співробітників НПУ кореляційно до представленого типу.

5. Враховуючи своєрідні та стресогенні властивості сфери діяльності поліцейських, вважаємо за доцільне вже на початковому етапі проходження служби сприяти поліцейським у можливості «емоційної регенерації». Інакше «емоційне вигорання» може трансформуватися у професійну деформацію, і натомість ефективного захисту правопорядку соціум може одержати поліцейський терор.

**Основними перспективними напрямками** дослідження специфіки синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України може здійснюватися у напрямку удосконалення алгоритму професійно-психологічної підготовки поліцейських.

## **АНОТАЦІЯ**

Наукову розвідку присвячено проблемі перебігу синдрому «емоційного вигорання» у співробітників Національної поліції України. Здійснено огляд основних наукових концепцій дослідження, з яких домінуючою є аргументування сутності основних понять зазначеного феномену в межах психологічної науки.

Здійснено ґрунтовний аналіз особливостей професійної діяльності співробітників Національної поліції України та їх вплив на появлення основних симптомів синдрому «емоційного вигорання». Зазначено, що специфічні умови професійної діяльності співробітників Національної поліції України різняться тим, що вони містять значну кількість ситуацій, котрим є притаманна висока емоційна насиченість та когнітивна складність міжособистісної комунікації, що, вимагає значних зусиль зі сторони правоохоронців налагоджувати довірливі взаємовідносини й уміння керувати власним емоційним станом під час ділової комунікації з об'єктами професійної діяльності. Встановлено, що специфічні умови службової діяльності співробітників Національної поліції України, а саме: ризикований кшталт професійної діяльності з несподіваними наслідками (поранення, травми), комунікація з просуспільними елементами, повсякчасні психологічні й фізичні перевантаження, досить часто спричинюють певні відхилення у психічній діяльності правоохоронця, появу ПТСР,

нахил до протиправної поведінки й професійної деформації, високий рівень конфліктності, агресивності тощо.

Встановлено, що загальними детермінантами виникнення феномену «емоційного вигорання» у співробітників Національної поліції України є присутність внутрішнього конфлікту поміж наявними вимогами, значна привабливість служби в поліції, очікування й потенційні можливості правоохоронця. Встановлено, що синдром «емоційного вигорання» є реакцією організму й психологічної сфери правоохоронця, котра формується внаслідок довготривалого впливу стрес-факторів середнього рівня інтенсивності, котрі зумовлені його службовою діяльністю; результат незносного тривалого стресу; психологічний стан, котрий характеризується власне виникненням емоційного вакууму й втоми, викликаного службовою діяльністю, та консолідує в собі емоційний вакуум, деперсоналізацію й пониження рівня службових досягнень; вид та пропедевтику професійної деформації особистості.

### Література

1. Серета В.В., Кісіль З.Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів. Монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 847 с.
2. Максименко С.Д., Медведєв В.С. Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід. К.: Слово, 2017. 405 с.
3. Кісіль З.Р., Швець Д.В. Психологія управління : Навчальний посібник. Харків: видавництво «Університетська книга». 2022. 648 с.
4. Бандурка О. М., Євдокімова О.О. Досвід трансформації поліцейських органів зарубіжних країн: психолого-правовий ракурс. Європейські перспективи. 2022. № 3. С. 129-139. DOI: 10.32782/EP.2022.3.21.
5. Юридична психологія : підручник / за заг. редакцією О. М. Бандурки; Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків : Вид-во Харк. нац. ун-ту внутр. справ, 2017. 688 с
6. Цільмак О. Провідні технології самопомоги в процесі психологічної практики. Юридична психологія. 2022. Т. 30. №. 1. С. 37-47.
7. Александров Д.О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності. Навч.-метод. посібн. К.: НАВС, 2015. 120 с.



8. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общенні. 2-е изд. СПб.: Сударыня, 2001. 434 с.

9. Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури : монографія [Електронний ресурс] / Л.М. Карамушка, О.В. Креденцер, К.В. Терещенко[та ін.]; за ред. Л.М. Карамушки. К.: Педагогічна думка, 2015. 288 с. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/10087/ISBN978-966-644-416-8>

10. Maslach, C., Leiter M. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 197 p.

11. Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V. and Bakker, A.B. The measurement of engagement and burnout and A confirmative analytic approach // *Journal of Happiness Studies*, 2003, V. 3, pp. 71 – 92.

12. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общенні. 2-е изд. СПб.: Сударыня, 2001. 434 с.

13. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. К. : Літера ЛТД, 2010. 174 с.

14. Burke, R.J., Greengalass, E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers // *Human Relations*, 2003, V. 48 (2), pp. 187 – 202.

15. Daniel J., Shabo I. Psychosocial burnout in professional with permanent communication // *Studia-Psychologica*, 1999, V. 35 (4-5), pp. 412 – 414.

16. Kurtz, D. 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, pp. 17 – 26.

17. Maslach C.M. Job burnout: new directions in research and intervention // *Current Directions in Psychological Science*, 2003, V. 12, pp. 189 – 192.

18. Maslach, C., Schaufeli, W.B., Leiter, M.P. Job Burnout // *II Annual Review of Psychology*, 2001, V. 52, pp. 397 – 422.

19. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром вигорання: діагностика і профілактика. – 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.

20. Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности. *Вопросы психологии*. 2004. № 4. С. 3-21.

21. Frankl V., V. Gebattel V., Schultz J.H.: *Handbuch der Neurosenlehre und Psychotherapie*. München: UBS, 1959. 663-736.

22. Frankl, V. E. (2000). *Man's Search for Ultimate Meaning*. MJF Books.

23. Савищенко В.М. Деонтологічні основи правоохоронної діяльності: конспект лекцій для студентів юридичного факультету.

Дніпро, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2016. 174 с.

24. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / С. Д. Максименко, Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова та ін. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

25. Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. Positive Psychology: An introduction // *American Psychologist*, 2014, V. 55, pp. 5–14.

26. Gerber, M., Kellmann, M., Elliott, C., Hartmann, T., Brand, S., Perceived fitness protects against stress-based mental health impairments among police officers who report good sleep. *J. Occup. Health*, 2014. № 55.

27. Теличкін А.А. Управление Гражданской полицией ООН: Монография / Под общ. ред. А.М. Бандурки. Харьков: Изд-во Нац. ун-та внутр. дел, 2003. 425 с.

28. Литвинова Г. А. Социально-психологическое обеспечение деятельности полиции Баварии (Германия). *Юридическая психология*. 2010. № 3. С. 32-36

29. Freudenberger, H.J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*. 30. P. 159-165.

30. Schaible, L., Gecas, V. The impact of emotional labor and value dissonance on burnout among police officers. *Police Quarterly*. 2010. № 13(3) P. 316-341.

31. Stress and Burnout in the Human Service Professions / ed. Farber B. A. – New York : Pergamon Press, 1983. – 256 p.

32. Coster J. S. Well-Functioning in Professional Psychologists: As Program Heads See It./ Coster Janet S., Schwebel Milton // *Professional Psychology: Research and Practice*. 1998. Vol. 29. Д. 284–292.

33. Norcross J. C. Psychotherapist Self-Care: Practitioner-Tested, Research– Informed Strategies / Norcross John Ñ. // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2000. Vol. 31. Д. 710–713.

34. Norcross J. C. Psychotherapist Self-Care: Practitioner-Tested, Research– Informed Strategies / Norcross John Ñ. // *Professional Psychology: Research and Practice*. 2000. Vol. 31. Д. 710–713.

35. Job stress and burnout: Research, theory and intervention perspectives/ ed. Paine W. S. Beverly Hills, California : Sage Publications, 1982. – 296 д..

36. Stress and Burnout in the Human Service Professions / ed. Farber B. A. New York : Pergamon Press, 1983. 256 д.

37. Каламаж Р. В. Психологія становлення професійної Я-концепції майбутніх юристів: монографія. Острого: Вид-во НаУОА. 2009. 404 с.

38. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Книга по Требованию, 2013. 368 с.

39. Покровский Н. В. Организация психологической поддержки персонала полиции за рубежом [Электронный ресурс]. Электрон. дан. Режим доступа: <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=1734>.

**Information about the authors:**

**Shvets Dmytro Volodymyrovych,**

orcid.org/0000-0002-1999-9956

Doctor of Law, Associate Professor,

Honored Worker of Education of Ukraine,

Rector

Odesa State University of Internal Affairs

1, Uspenska str., Odesa, 65014, Ukraine

**Kisil Zoriana Romanivna,**

orcid.org/0000-0003-1405-4547

Doctor of Law, Professor,

Honored Worker of Science and Technology of Ukraine,

Deputy Director

Institute of Management, Psychology and Security

Lviv State University of Internal Affairs

26, Horodotska str., Lviv, 79007, Ukraine