

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ»**

Виконав здобувач вищої освіти
групи пс241м
спеціальності 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Милосердов Олександр Сергійович

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор Харківського національного
економічного університету
імені Сергія Кузнеця
Афанасьєва Наталя Євгенівна

АНОТАЦІЯ

Милосердов Олександр Сергійович

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Магістерська робота присвячена вивченню психологічних особливостей профілактики емоційного вигорання працівників Національної поліції України. Актуальність теми зумовлена високою стресогенністю професійної діяльності поліцейських, особливо в умовах воєнного стану, коли навантаження зростає, а ризику й емоційне напруження значно посилюються.

У роботі систематизовано сучасні наукові підходи до вивчення стресу і вигорання (Г. Сельє, С. Хобфолл, К. Маслач), окреслено індивідуальні, професійні й організаційні чинники ризику розвитку синдрому у поліцейських. Визначено специфіку їхньої діяльності, пов'язану з постійним контактом із травматичними подіями, необхідністю швидкого прийняття рішень та високим рівнем відповідальності, що створює передумови для вигорання.

Емпіричне дослідження здійснене із застосуванням надійних і валідних методик (MBI, PSS, K10, WCQ), що дозволило оцінити рівні вигорання, суб'єктивного стресу, дистресу та копінг-стратегій. Отримані результати засвідчили, що поліцейські з високими показниками вигорання характеризуються підвищеним рівнем стресу, тривожністю, емоційною виснаженістю та схильністю до неадаптивних стратегій подолання. Натомість особи з більш розвиненою саморегуляцією та соціальною підтримкою демонструють нижчі показники виснаження та кращу психологічну стійкість.

Розроблено комплекс профілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня емоційного вигорання: психоосвітні модулі, тренінги стресостійкості, техніки майндфулнес, розвиток навичок емоційної регуляції й конструктивних копінг-стратегій.

Ключові слова: емоційне вигорання, поліцейські, професійний стрес, стресостійкість, копінг-стратегії, саморегуляція, психологічна профілактика, дистрес, Національна поліція України.

ABSTRACT

Myloserdov Oleksandr Serhiiovych

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF EMOTIONAL BURNOUT PREVENTION AMONG POLICE OFFICERS

The master's thesis is devoted to studying the psychological features of preventing emotional burnout among employees of the National Police of Ukraine. The relevance of the topic is determined by the high stress intensity inherent in police work, especially under martial law, when the workload increases and both risks and emotional strain intensify significantly.

The work systematizes modern scientific approaches to studying stress and burnout (H. Selye, S. Hobfoll, C. Maslach) and outlines individual, professional, and organizational risk factors that contribute to the development of burnout among police officers. The specific characteristics of their professional activity are highlighted, including constant exposure to traumatic events, the need for rapid decision-making, and a high level of responsibility, all of which create preconditions for burnout.

The empirical study was conducted using reliable and valid diagnostic tools (MBI, PSS, K10, WCQ), which made it possible to assess levels of burnout, subjective stress, distress, and coping strategies. The results demonstrated that police officers with high indicators of burnout exhibit elevated stress levels, anxiety, emotional exhaustion, and a tendency to use maladaptive coping strategies. In contrast, individuals with more developed self-regulation skills and stronger social support show lower levels of exhaustion and greater psychological resilience.

A comprehensive set of preventive measures was developed to reduce emotional burnout, including psychoeducational modules, resilience training, mindfulness techniques, and the development of emotional regulation skills and constructive coping strategies.

Keywords: emotional burnout, police officers, occupational stress, resilience, coping strategies, self-regulation, psychological prevention, distress, National Police of Ukraine.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему «**Психологічні особливості профілактики**

емоційного вигорання поліцейських»

здобувача вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Милосердова Олександра Сергійовича

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг становить 72 сторінки, містить 3 таблиці та 7 рисунків.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання поліцейських.

Предмет дослідження – психологічні особливості профілактики емоційного вигорання працівників Національної поліції України.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити чинники виникнення емоційного вигорання у поліцейських та визначити психологічні засоби його профілактики.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

1. проаналізувати наукові підходи до вивчення стресу та емоційного вигорання;
2. з'ясувати індивідуальні, професійні та організаційні чинники ризику;
3. провести емпіричне дослідження рівнів вигорання й пов'язаних психологічних характеристик;
4. визначити взаємозв'язки між стресом, дистресом, копінг-стратегіями та вигоранням;
5. розробити комплекс психологічних заходів профілактики.

У роботі систематизовано сучасні моделі емоційного вигорання (Г. Сельє, С. Хобфолл, К. Маслач), висвітлено специфіку професійної діяльності поліцейських, що робить їх особливо вразливими до хронічного стресу: високий рівень відповідальності, контакт із травматичними подіями, непередбачуваність

ситуацій, ризик для життя. Теоретичний аналіз дозволив визначити комплекс факторів, що сприяють розвитку емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень.

Емпіричне дослідження проведене із застосуванням валідних методик (MBI, PSS, K10, WCQ), що дало змогу оцінити рівень вигорання, суб'єктивного стресу, дистресу та копінг-стратегій. Встановлено, що поліцейські з високими показниками вигорання характеризуються підвищеним рівнем тривожності, емоційною виснаженістю, використанням неадаптивних копінг-стратегій (уникнення, емоційне реагування) та низькою саморегуляцією. Натомість особи з розвиненими навичками самоконтролю та соціальною підтримкою мають нижчі рівні виснаження та демонструють більш адаптивні стратегії подолання.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс профілактичних заходів, який включає психоосвіту, тренінги стресостійкості, техніки майндфулнес, вправи з емоційної регуляції та формування конструктивних копінг-стратегій. Запропонована програма може бути використана у практиці психологічного супроводу особового складу Національної поліції.

Наукова новизна роботи полягає в уточненні структури взаємозв'язків між стресом, дистресом, копінгом та вигоранням у працівників поліції в умовах високого ризику.

Практичне значення полягає у можливості застосування запропонованої програми профілактики вигорання у системі службової підготовки та професійного розвитку поліцейських.

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ:

ДТП – дорожньо-транспортна подія

НПУ – Національна поліція України

СЕВ – синдром емоційного вигорання.

ПТСР – посттравматичний стресовий розлад

ПТСС – посттравматичний стресовий стан

ЗМІСТ

Вступ	4
Розділ 1. Теоретичні основи вивчення емоційного вигорання поліцейських	8
1.1. Феномен емоційного вигорання в сучасній психології.....	8
1.2. Специфіка професійної діяльності поліцейських як фактор ризику розвитку емоційного вигорання.....	14
1.3. Психологічні підходи до профілактики емоційного вигорання.....	19
Висновки до першого розділу.....	26
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання поліцейських	28
2.1. Організація та методи дослідження.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	40
Висновки до другого розділу.....	53
Розділ 3. Розробка та обґрунтування програми профілактики емоційного вигорання поліцейських	54
3.1. Обґрунтування основних напрямків профілактики на основі результатів дослідження.....	54
3.2. Зміст та структура програми профілактики емоційного вигорання.....	57
3.3. Рекомендації щодо впровадження програми та подальших досліджень.....	61
Висновки до третього розділу	
Висновки.....	65
Список використаних джерел.....	67
Додатки.....	75

ВСТУП

Сучасна професійна діяльність, особливо в екстремальних умовах та у сферах високої соціальної відповідальності, детермінує значне психоемоційне напруження. Серед таких професій особливе місце посідає діяльність працівників Національної поліції України, яка постійно супроводжується стресогенними факторами, ризиком, психологічною травматизацією та необхідністю ухвалення відповідальних рішень в умовах невизначеності. Ці особливі умови професійної діяльності часто призводять до порушень у психічній сфері правоохоронців, прояву посттравматичних розладів, схильності до девіантної поведінки та професійної деформації. [5]

Одним із найбільш руйнівних наслідків тривалого стресу у представників соціономічних професій, до яких належать і поліцейські, є синдром емоційного вигорання (СЕВ). Це явище характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень, що суттєво знижує ефективність професійної діяльності та негативно впливає на якість життя правоохоронців. [24] Зниження емоційної стійкості та розвиток СЕВ у поліцейських загрожує не лише їхньому психологічному та фізичному здоров'ю, але й здатності якісно виконувати службові обов'язки, підтримувати громадський порядок та забезпечувати безпеку громадян [47].

В умовах реформування правоохоронної системи України та викликів, пов'язаних із соціально-політичною напруженістю та військовими діями, проблема профілактики емоційного вигорання поліцейських набуває особливої актуальності. Забезпечення психологічної стійкості та професійного довголіття кадрів Національної поліції є стратегічним завданням для держави, оскільки від цього залежить не тільки благополуччя окремих співробітників, а й ефективність функціонування правоохоронної системи в цілому та довіра громадян до неї. Отже, розробка та впровадження ефективних психологічних програм профілактики емоційного вигорання є невід'ємною складовою забезпечення професійної компетентності та психічного здоров'я поліцейських.

Мета дослідження: визначити психологічні особливості емоційного вигорання поліцейських та обґрунтувати шляхи і засоби профілактики.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення феномену емоційного вигорання.
2. Визначити специфіку професійної діяльності працівників Національної поліції в контексті виникнення і розвитку синдрому емоційного вигорання.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у працівників Національної поліції в період введення воєнного стану в Україні та виявити взаємозв'язок з індивідуально-особистісними якостями та копінг-стратегіями.
4. Розробити практичні рекомендації та описати напрями психологічної профілактики емоційного вигорання поліцейських, базуючись на результатах емпіричного дослідження.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання поліцейських.

Предмет дослідження: психологічні особливості профілактики емоційного вигорання працівників Національної поліції України.

Методи дослідження: для досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів.

Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та систематизація наукової літератури з проблем емоційного вигорання, професійного стресу та психологічної профілактики.

Емпіричні методи: психодіагностичне тестування, опитування за допомогою авторської анкети, методи математичної статистики для кількісної та якісної обробки отриманих даних. В роботі використовувався наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» (MBI – Maslach Burnout Inventory, адаптація). Ця методика дозволяє оцінити три ключові

компоненти синдрому емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

2. Шкала Каслера (Kessler Psychological Distress Scale – K10) дозволяє оцінити рівень загального психологічного дистресу та тривожно-депресивних проявів.

3. Шкала сприйнятого стресу (PSS – Perceived Stress Scale, С. Коен, Г. Ліхтенштейн, адаптація) дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття стресу, що є важливим індикатором психологічного благополуччя та потенційного ризику вигорання у складних професійних умовах поліцейської діяльності.

4. Опитувальник копінг-стратегій (WCQ – Ways of Coping Questionnaire, Р. Лазарус, С. Фолкман) дозволяє виявити переважні стратегії копіngu (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально-орієнтовані), що має суттєве значення для розуміння адаптаційних ресурсів поліцейських та розробки ефективних програм психологічної профілактики вигорання.

Наукова новизна одержаних результатів.

- Узагальнено та систематизовано сучасні наукові погляди на феномен емоційного вигорання у контексті специфіки професійної діяльності працівників Національної поліції України.

- Виявлено та проаналізовано взаємозв'язки між конкретними показниками емоційного вигорання поліцейських та їхніми психологічними характеристиками, такими як копінг-стратегії, що доповнює існуючі знання про механізми розвитку СЕВ.

- Обґрунтовано та розроблено систему психологічних заходів та рекомендацій з профілактики емоційного вигорання, адаптованих до умов службової діяльності поліцейських в Україні.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати та розроблені рекомендації можуть бути використані практичними психологами, кадровими службами, керівниками підрозділів Національної поліції України для ранньої діагностики та профілактики емоційного вигорання серед особового складу; розробки та впровадження програм психологічного супроводу, тренінгів

зі стресостійкості та формування ефективних копінг-стратегій; оптимізації умов праці та створення психологічно сприятливого клімату в поліцейських колективах; підвищення професійної ефективності та збереження психічного здоров'я поліцейських.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти і молодих вчених «Євроінтеграційні орієнтири інноваційного наукового пошуку молоді України, 26-28 червня 2025 року, Запоріжжя, та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS».

Структура роботи: Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Розділ 1. Теоретичні основи вивчення емоційного вигорання поліцейських

1.1. Феномен емоційного вигорання в сучасній психології

Феномен емоційного вигорання, або професійного вигорання, є однією з найбільш значущих проблем сучасної психології праці та здоров'я, що привертає дедалі більшу увагу дослідників і практиків. Історично концепція вигорання виникла у відповідь на зростаюче усвідомлення негативних наслідків інтенсивної роботи з людьми, що супроводжується значним емоційним навантаженням.

Перше системне описування синдрому вигорання («burnout») було запропоновано американським психіатром Гербертом Фрейденбергером у 1974 році. Він спостерігав це явище у волонтерів і працівників безкоштовних клінік, відзначаючи у них стан виснаження, втрату мотивації та цинізм у ставленні до клієнтів [56]. Г. Фрейденбергер описував вигорання як «стан втоми або фрустрації, що виникає внаслідок відданості справі, яка не приносить очікуваного задоволення» [52, с. 160]. Ця початкова концепція підкреслювала особистісний аспект вигорання та його зв'язок із розчаруванням у професійній діяльності.

Однак найбільш впливовою та широко визнаною в науковому світі стала трикомпонентна модель Крістіни Маслач та Сьюзан Джексон, яка і досі залишається базовою для більшості досліджень [56]. Згідно з цією моделлю, синдром емоційного вигорання включає три основні виміри:

1. Емоційне виснаження - базовий компонент, що проявляється у відчутті перевантаження та спустошеності емоційних ресурсів, постійної втоми, відсутності енергії, зниженні емоційного тону. Особа відчуває, що вона більше не може давати людям стільки, скільки давала раніше.

Українські дослідники Борисюк О. М. та Фостяк М. В. у своєму дослідженні професійного вигорання у працівників Національної поліції України також підкреслюють, що «емоційне виснаження є центральним компонентом синдрому

професійного вигорання і характеризується почуттям спустошеності, перевантаження та постійної втоми» [5, с. 222].

2. Деперсоналізація або цинізм - розвиток негативного, цинічного, бездушного або надмірно відстороненого ставлення до клієнтів (пацієнтів, студентів, громадян, з якими працює спеціаліст) та об'єктів професійної діяльності. Це може проявлятися у вигляді знецінення їхніх проблем, формалізації спілкування, втрати емпатії.

Середа В., Кісіль З. ін. зазначають, що деперсоналізація є формою захисту, «коли людина починає ставитись до об'єкта своєї роботи формально, відчужено» [40, с. 226].

3. Редукція особистих досягнень – це тенденція до негативного оцінювання себе як професіонала, відчуття некомпетентності, зниження продуктивності та значущості власної роботи, втрата почуття успіху та задоволення від професійної діяльності. Це компонент відображає зниження самооцінки та відчуття власної неефективності.

Ця тривимірна структура є наріжним каменем у більшості сучасних досліджень СЕВ, оскільки вона дозволяє системно аналізувати різні аспекти вигорання та їхні взаємозв'язки.

Гуменюк О. у своїй роботі описує синдром професійного вигорання у працівників правоохоронних органів та його симптоми, які поступово формуються [13, с. 101-103].

В контексті вивчення проблеми СЕВ важливою є точка зору Г. Сельє, щодо фаз стресу і їх особливостей. Автор виокремлює наступні фази: [60]

Фаза напруження характеризується усвідомленням надмірної вимогливості зовнішніх умов, що викликає психоемоційну напругу. Симптоми на цій фазі можуть включати відчуття «загнаності у клітку», хронічну тривогу, незадоволеність собою, депресивні стани, психосоматичні прояви (головний біль, розлади сну).

Фаза резистенції виникає як реакція на напруження, коли людина намагається чинити опір стресу, що призводить до виснаження емоційно-

вольових ресурсів. На цій фазі можуть проявлятися неадекватне емоційне реагування, емоційна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій (формування «емоційної скупості»), редукція професійних обов'язків.

Фаза виснаження є кульмінацією процесу, що проявляється у різкому зниженні енергетичного та емоційного тону, виснаженні нервової системи. Симптоми включають емоційний дефіцит, емоційну відстороненість, особистісну відстороненість (деперсоналізацію), психосоматичні та психовегетативні порушення. [60] Кунгурцева О. зазначає, що на цій стадії «працівник перестає сприймати своїх клієнтів як особистостей, відчуває байдужість, апатію, втрачає сенс роботи». [24, с. 135-136].

Важливо підкреслити, що СЕВ є процесом, який розвивається поступово. На ранніх стадіях симптоми можуть бути малопомітними або інтермітуючими, але без відповідного втручання вони поглиблюються, ведучи до значних дезадаптивних змін.

«Розвиток емоційного вигорання є багатофакторним процесом, де взаємодіють індивідуальні, професійні та організаційні чинники» - наголошують Макаренко П., Доценко В., Сіроха Л. [29]

Індивідуальні чинники. До них належать особистісні риси та характеристики, що можуть підвищувати або знижувати вразливість до вигорання. Серед них: особистісні особливості, такі як перфекціонізм, високий рівень тривожності, низька самооцінка, зовнішній локус контролю, високий рівень емпатії (особливо на початкових етапах професійної діяльності), схильність до ідеалізації професії та завищені очікування [57].

Особистості з високим рівнем емоційної нестабільності, імпульсивності та низькою стійкістю до стресу більш схильні до вигорання.

Неефективні стратегії подолання стресу (наприклад, уникнення, дисоціація, агресивні реакції) значно підвищують ризик вигорання. Натомість, адаптивні копінг-стратегії (наприклад, активне розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, рефреймінг) можуть слугувати захисним буфером. [55]

Деякі дослідження вказують на зв'язок вигорання з віком, стажем роботи та сімейним станом, хоча ці зв'язки не завжди є однозначними та можуть варіюватися залежно від професії.

Борисюк О. М. та Фостяк М. В. у своєму дослідженні вказують, що «рівень емоційного виснаження вищий у працівників зі стажем до 5 років, що свідчить про необхідність цілеспрямованої профілактики вигорання на початкових етапах адаптації до професії». [5, с. 105].

Важливого значення набувають і професійні чинники, які зумовлені особливостями роботи. Сюди слід віднести наступні характеристики:

- Тривала робота понаднормово, високий обсяг завдань, нестача часу для їх виконання. Це призводить до фізичного та психічного виснаження.

- Нечіткі межі повноважень, суперечливі вимоги, нерозуміння своєї ролі в організації.

- Обмежені можливості впливати на робочі процеси, приймати рішення, відсутність свободи вибору методів роботи.

- Невідповідність між докладеними зусиллями та отриманою оцінкою, відсутність визнання досягнень, низька оплата праці.

- Регулярна взаємодія з особами, що пережили травму, або безпосередня участь у стресових, небезпечних ситуаціях. Це особливо актуально для поліцейських, як зазначає Бочарова С. підкреслюючи, що «професійна діяльність працівників Національної поліції постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, психологічною травматизацією» [6, с. 139].

- Моральні дилеми та конфлікти цінностей, необхідність діяти всупереч особистим цінностям або етичним нормам.

Досить вагомими є і організаційні чинники:

- Недостатня соціальна підтримка, або її відсутність з боку колег, керівництва або сім'ї; соціальна ізоляція на робочому місці.

- Несправедливість та нерівність у розподілі ресурсів, навантаження, просуванні по службі, що призводить до розчарування та цинізму.

- Недостатнє матеріально-технічне забезпечення, брак персоналу, що збільшує навантаження на існуючих співробітників.

- Неєфективне керівництво, авторитарний стиль управління, відсутність комунікації, ігнорування потреб підлеглих.

Взаємодія цих чинників створює комплексний ризик розвитку СЕВ. Розуміння цієї багатогранності дозволяє формувати більш цілеспрямовані та ефективні програми профілактики.

Окрім трикомпонентної моделі К. Маслач, існує низка інших концептуальних підходів, що доповнюють розуміння СЕВ.

Модель ресурсів та вимог роботи, в якій наголошено, що вигорання виникає внаслідок дисбалансу між високими вимогами роботи (фізичні, психологічні, соціальні, організаційні аспекти, що потребують тривалих фізичних або психічних зусиль) та недостатніми ресурсами роботи (фізичні, психологічні, соціальні або організаційні аспекти роботи, які є функціональними для досягнення цілей, знижують вимоги та стимулюють особистісний ріст) [57]. Згідно з цією моделлю, високі вимоги роботи без достатніх ресурсів призводять до виснаження, тоді як наявність ресурсів може пом'якшити вплив високих вимог і навіть сприяти залученості та позитивному психологічному стану.

Модель збереження ресурсів С. Хобфолла. Ця теорія припускає, що люди прагнуть набувати, підтримувати та захищати свої ресурси (об'єкти, стани, особистісні характеристики, енергетичні ресурси). Стрес та вигорання виникають, коли ресурси втрачаються, знаходяться під загрозою втрати або коли інвестиції ресурсів не приносять очікуваного прибутку. У контексті вигорання, втрата ресурсів (енергії, часу, соціальної підтримки, відчуття контролю) є центральним механізмом. [55]

Соціально-когнітивна теорія А. Бандури хоча не є безпосередньо теорією вигорання, її положення про самоєфективність є важливими для розуміння редукції особистих досягнень. Зниження віри у власну здатність успішно виконувати завдання (самоєфективність) є ключовим компонентом вигорання [49].

Наслідки емоційного вигорання є численними та охоплюють різні сфери життя особистості, а також впливають на результати професійної діяльності.

На індивідуальному рівні можуть бути такі наслідки:

Психологічні: хронічна втома, апатія, депресія, роздратованість, цинізм, зниження самооцінки, відчуття безпорадності, підвищений ризик розвитку психічних розладів (тривожні розлади, депресія). Ткаченко Л. у своїй роботі про ресурси особистості у подоланні стресу та вигорання з досвіду поліцейських в умовах війни підкреслює, що «емоційне виснаження може призвести до зниження мотивації, почуття безнадії та відчуження» [43, с. 114].

Фізичні наслідки: головні болі, розлади сну, порушення травлення, зниження імунітету, підвищений ризик серцево-судинних захворювань, загострення хронічних хвороб.

Поведінкові наслідки: зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, тютюн, наркотики), конфліктність, ізоляція, зниження інтересу до хобі та соціального життя.

На професійному рівні в результаті виникнення СЕВ може бути:

- зниження продуктивності та якості роботи - помилки, пропуски, недбалість, формальне ставлення до обов'язків.
- зростання кількості конфліктів - з колегами, керівництвом, громадянами.
- збільшення плинності кадрів - часті звільнення, пошук іншої роботи.
- збільшення кількості прогулів та лікарняних.
- виникнення професійної деформації - розвиток стійких негативних змін особистості під впливом професійної діяльності, що ускладнюють адаптацію та ефективне функціонування.

Таким чином, комплексне розуміння феномену емоційного вигорання, його багатофакторної природи та стадійного розвитку є фундаментальним для розробки ефективних стратегій профілактики, спрямованих на збереження психологічного здоров'я та професійної ефективності поліцейських.

1.2. Специфіка професійної діяльності поліцейських як фактор ризику розвитку емоційного вигорання

Професійна діяльність поліцейських належить до категорії екстремальних, високоризикованих та стресогенних видів праці, що визначається її соціальною значущістю, постійною взаємодією з різними верствами населення, необхідністю діяти в умовах невизначеності та потенційної небезпеки. Ці особливості обумовлюють підвищену схильність співробітників правоохоронних органів до розвитку синдрому емоційного вигорання, що має значні негативні наслідки як для самого правоохоронця, так і для ефективності системи правопорядку в цілому.

Діяльність поліцейських інтегрує в собі низку унікальних чинників, які є потенційними джерелами стресу та вигорання. Українські дослідники Кісіль З. Р. та ін. підкреслюють, що «...професійна діяльність працівників Національної поліції постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, психологічною травматизацією» [17, с. 225-226]. Це обумовлено наступними групами стресорів:

1. Психологічні та емоційні навантаження.

- Висока відповідальність. Поліцейські щоденно приймають рішення, від яких залежить життя, здоров'я та безпека громадян, а також їх власна безпека. Ця відповідальність за наслідки своїх дій створює постійне внутрішнє напруження.

- Контакт із людським горем та насильством. Регулярна взаємодія з жертвами злочинів, свідками, а також зі злочинцями, зіткнення з проявами агресії, жорстокості, страждань та смерті. Це призводить до вторинної травматизації та накопичення негативних емоцій.

- Моральні та етичні дилеми. Необхідність діяти в умовах, коли моральні норми вступають у конфлікт із службовими вимогами або законом, що викликає внутрішні конфлікти та відчуття несправедливості.

- Рольовий конфлікт та невизначеність. Поліцейський часто стикається з суперечливими очікуваннями з боку суспільства, керівництва та власних

цінностей. Нечіткість посадових інструкцій або суперечливість нормативних актів також посилюють цей фактор.

- Публічний характер діяльності. Постійна оцінка з боку суспільства, засобів масової інформації, що може бути як позитивною, так і вкрай негативною, створюючи додатковий тиск.

2. Фізичні навантаження та екстремальні умови.

- Нерегулярний робочий графік - тривалі зміни, нічні чергування, робота у вихідні та святкові дні, ненормований робочий час, що порушує природні біоритми та ускладнює відновлення.

- Пряма небезпека для життя та здоров'я - участь у затриманнях, переслідуваннях, знешкодженні злочинців, робота на місцях злочинів, пов'язаних з високим ризиком. Поліцейські постійно перебувають у стані готовності до небезпеки. Борисюк О. та Фостяк М. зазначають, що «...діяльність працівників Національної поліції здійснюється під впливом особливих психологічних, соціальних і правових умов. Напруженість, екстремальність, небезпека, підвищена відповідальність за життя та здоров'я громадян і своє власне – це лише окремі аспекти професійної діяльності» [5, с. 104].

- Вплив травматичних подій - регулярне зіткнення з наслідками ДТП, надзвичайних ситуацій, військових дій, що особливо актуально для України у період воєнного стану. На цьому наголошують Вірна Ж., Свистун Н., Лаговська М. [9]

3. Соціально-психологічні стресори.

- Складність комунікації - взаємодія з конфліктними, агресивними, маргіналізованими або психічно неврівноваженими особами. Необхідність зберігати професійну відстороненість та об'єктивність.

- Недостатня соціальна підтримка. Незважаючи на важливість роботи, поліцейські часто стикаються з критикою суспільства, що може призвести до відчуття недооціненості та соціальної ізоляції.

- Інтенсивність та непередбачуваність роботи ускладнюють підтримку здорових родинних та соціальних зв'язків.

4. Організаційні та бюрократичні стресори.

- Велика кількість паперової роботи, звітність, нераціональна організація праці, що відволікає від основних обов'язків.

- Відсутність необхідного обладнання, застаріла техніка, що ускладнює виконання завдань та створює відчуття безсилля.

- Невідповідність між складністю та важливістю роботи та її матеріальним забезпеченням або моральним заохоченням.

- Неєфективний стиль керівництва, відсутність зворотного зв'язку, несправедливий розподіл навантаження або просування по службі.

- Низький статус поліцейських у суспільстві.

Автори зауважують, що тривалий вплив стресорів без адекватних механізмів подолання та профілактики неминуче призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання, що виявляється у трьох основних компонентах: емоційному виснаженні, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. [8, 10, 11, 16, 17]

Борисюк О. та Фостяк М. відзначають, що «у працівників Національної поліції України зафіксовано високий рівень емоційного виснаження» [5, с. 110], що корелює з високими стресовими навантаженнями. Це виявляється у постійному відчутті втоми, спустошеності, браку енергії. Працівники поліції відчують себе «вижатими як лимон», спустошеними і, почасти, нездатними ефективно виконувати свою роботу.

Кісіль З. Р. та ін. підкреслюють, що почасти працівники поліції переживають і деперсоналізацію, що призводить до «втрати ціннісного ставлення до власної особистості та інших людей» [17, с. 226]. Деперсоналізація - захисний механізм, що проявляється у формуванні формального, відстороненого, а іноді й цинічного ставлення до людей, з якими працює поліцейський, може призвести до зниження емпатії, формалізації спілкування, що є вкрай небезпечним для професії, що вимагає довіри та розуміння.

Часто, переживаючи хронічний стрес і емоційне вигорання поліцейський починає сумніватися у власній компетентності, відчувати себе неєфективним,

втрачає задоволення від роботи. Це знижує мотивацію, призводить до пасивності та апатії щодо професійного розвитку.

Окрім прямого розвитку СЕВ, хронічний професійний стрес у поліцейських може детермінувати низку інших негативних наслідків, зокрема:

- Професійна деформація - зміна особистісних якостей під впливом специфіки професії, що може проявлятися у розвитку надмірної підозріливості, закритості, емоційної скупості, гіперконтролю, агресивності. На цьому наголошують Бочарова С. [6], Макаренко П., Захаренко Л. [28].

- Погіршення ментального здоров'я, збільшення ризику розвитку депресивних та тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що підтверджується численними дослідженнями у правоохоронних органах [29, 34, 60, 65].

- Порушення фізичного здоров'я, виникнення психосоматичних захворювань, підвищений ризик серцево-судинних захворювань, розлади сну, головні болі. [7, 8]

- Проблеми у родинних стосунках, соціальна ізоляція, зловживання психоактивними речовинами. [8]

В умовах повномасштабної збройної агресії та воєнного стану, діяльність працівників Національної поліції України набуває особливої екстремальності, що багаторазово посилює ризики розвитку синдрому емоційного вигорання та інших негативних психологічних наслідків. Загальні стресори, притаманні правоохоронній діяльності у мирний час, трансформуються та доповнюються специфічними чинниками, детермінованими бойовими діями та їхніми наслідками.

Ключові стресогенні фактори воєнного часу для поліцейських:

- Безпосередня загроза життю та здоров'ю стає більш реальною, оскільки поліцейські, як і військовослужбовці, щодня перебувають під загрозою ракетних ударів, артилерійських обстрілів, а на прифронтових територіях – безпосереднього зіткнення з противником. Це створює постійний фон тривоги та страху, мобілізуючи всі ресурси організму в умовах хронічної небезпеки.

- Виконання службових обов'язків в умовах пошкодженої інфраструктури, коли поліцейським приходится працювати на місцях руйнувань, на замінованих територіях, що підвищує ризики травматизації та загибелі.

- Поліцейські залучаються до фіксації та розслідування злочинів, вчинених окупантами (вбивства мирного населення, катування, мародерство, руйнування інфраструктури). Ця робота є вкрай важкою психологічно, оскільки вимагає багаторазового контакту з травматичними доказами та свідченнями.

- Участь пошуково-рятувальних операціях та розборі завалів, пошуку загиблих і поранених після обстрілів. Це супроводжується сильним емоційним навантаженням, пов'язаним зі смертю, каліцтвами та стражданнями людей.

- В умовах воєнного стану збільшується рівень злочинності, має місце мародерство та колабораціонізм, що потребує вирішенню професійних завдань і створює додатковий тиск та наражає на небезпеку.

- До того ж поліцейські забезпечують підтримання правопорядку в умовах комендантської години, під час евакуації, здійснюють патрулювання, контроль за дотриманням надзвичайних заходів, супровід евакуаційних колон тощо.

Великого навантаження на психіку поліцейських додає і постійна взаємодія з травмованим населенням:

- Контакт з цивільними особами, які пережили окупацію, обстріли, втрату близьких, житла. Поліцейські стають першою точкою контакту для людей у стані глибокого стресу, паніки, горя. Це призводить до високого рівня вторинної травматизації та емпатійного виснаження, як зазначають Коваленко Д. [19], Колосов Д. [20] та ін.

- Робота в умовах масових переміщень населення, забезпечення їх потреб, що вимагає високого рівня емоційного контролю та здатності долати власні стресові реакції.

Тривалий характер воєнних дій, відсутність чітких перспектив завершення конфлікту створює стан постійної невизначеності, що веде до кумулятивного стресу та виснаження адаптаційних ресурсів організму. До того ж є ризик розриву соціальних зв'язків та втрата підтримки через евакуацію родини, загибель колег,

обмежені можливості для відпочинку та відновлення, поліцейські можуть відчувати соціальну ізоляцію та брак звичної підтримки.

У період дії воєнного стану в Україні відбуваються і зміни у службових стосунках, посилення ієрархії, постійна мобілізація, обмеженість у можливості висловлювати власні емоції та потреби через високі вимоги до стійкості.

В умовах війни поліцейські можуть стикатися з ситуаціями, де необхідно вибирати між «меншим злом», де звичні правові та етичні рамки можуть бути розмиті. Це може викликати глибокі внутрішні конфлікти, почуття провини або безсилля.

Сукупність цих екстремальних факторів призводить до значного підвищення ризику розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), гострих стресових реакцій, депресивних та тривожних станів у поліцейських, емоційного вигорання.

Таким чином специфіка професійної діяльності поліцейських, що включає комплекс психологічних, фізичних, соціально-комунікативних та організаційно-бюрократичних стресорів, є визначальним фактором високого ризику розвитку емоційного вигорання. Умови воєнного стану перетворюють діяльність поліцейських на зону надзвичайно високого психологічного ризику. Розуміння цієї унікальної специфіки є абсолютно необхідним для розробки адекватних та ефективних програм психологічної профілактики та підтримки, які враховуватимуть не лише загальні механізми вигорання, але й травматичний досвід та кумулятивний стрес, притаманний періоду війни.

1.3. Психологічні підходи до профілактики емоційного вигорання

Ефективна профілактика емоційного вигорання є імперативною потребою у професіях високого ризику, таких як діяльність працівників Національної поліції, де постійний вплив стресогенних чинників загрожує психічному здоров'ю та професійній ефективності. Глибоке розуміння та імплементація обґрунтованих психологічних підходів до профілактики є критично важливим для забезпечення стійкості особового складу та стабільності правоохоронної системи.

У загальному контексті психології здоров'я, профілактика розглядається на трьох взаємопов'язаних рівнях.

Первинна профілактика орієнтована на попередження виникнення емоційного вигорання ще до появи його початкових симптомів. Її центральним завданням є мінімізація впливу стресорів на працівника та цілеспрямоване підвищення його психологічної резилієнтності. Це включає створення оптимальних умов праці, проведення просвітницьких заходів щодо природи стресу та вигорання, а також формування та зміцнення здорових копінг-стратегій.

Вторинна профілактика зосереджена на ранньому виявленні ознак вигорання та оперативній інтервенції на початкових етапах його розвитку, коли симптоматика вже присутня, але ще не досягла критичної стадії. На цьому рівні використовуються індивідуальні психологічні консультації, цільова психологічна підтримка та короткострокові тренінги для груп ризику.

Нарешті, третинна профілактика має на меті мінімізацію негативних наслідків вже сформованого синдрому емоційного вигорання, сприяння процесам психологічної реабілітації та успішної реінтеграції працівника у професійну діяльність, що може включати тривалу психотерапію та спеціалізовані програми відновлення.

Комплексний підхід, що інтегрує заходи всіх трьох рівнів, є найбільш обґрунтованим для досягнення сталого ефекту у профілактиці емоційного вигорання серед поліцейських.

Особливе значення в системі профілактичних заходів має розвиток індивідуальних стратегій подолання стресу, спрямованих на підвищення особистісної стійкості та формування адаптивних механізмів. [22]

Сучасна психологія стресу та копіngu розрізняє кілька груп таких стратегій. [33] Проблемно-орієнтований копінг фокусується на активному аналізі та трансформації стресової ситуації. Це може включати пошук інформації, розробку планів дій, звернення за інструментальною допомогою до колег або керівництва, оволодіння новими навичками, що дозволяють ефективніше вирішувати

професійні завдання. Наприклад, поліцейський, який відчуває труднощі з певними аспектами службової діяльності, може ініціювати додаткове навчання або пройти курси підвищення кваліфікації.

Емоційно-орієнтований копінг зосереджений на регуляції власних емоційних реакцій на стрес, особливо коли об'єктивна зміна ситуації є неможливою. До таких стратегій належать техніки релаксації, дихальні вправи, переоцінка ситуації (когнітивний рефреймінг), відволікання, самопідтримка.

Третьою важливою групою є копінг, спрямований на пошук соціальної підтримки, що передбачає активне звернення до оточення – колег, керівництва, сім'ї, друзів або фахівців-психологів – для отримання емоційної, інформаційної чи практичної допомоги. [33]

Ефективна соціальна підтримка, як показують численні дослідження, слугує потужним буфером, що пом'якшує деструктивний вплив стресу та вигорання [55].

Важливо підкреслити необхідність навчання працівників гнучкості у виборі копінг-стратегій, оскільки універсально ефективною стратегією не існує, і оптимальний вибір завжди залежить від специфіки стресової ситуації та індивідуальних особливостей особистості.

В рамках індивідуальних підходів до профілактики емоційного вигорання особливе місце посідає саморегуляція та стрес-менеджмент. Це передбачає оволодіння комплексом психологічних технік та навичок, що дозволяють свідомо управляти своїм психоемоційним станом. Серед них: техніки релаксації, такі як глибоке діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном, аутогенне тренування, медитація та практики усвідомленості (майндфулнес). Регулярне застосування цих технік сприяє зниженню фізіологічного збудження, нормалізації роботи вегетативної нервової системи, зменшенню м'язового напруження та покращенню емоційного тону. Доведено, що майндфулнес-орієнтовані інтервенції є ефективними у зниженні рівнів стресу, депресії та симптомів вигорання у представників «допомагаючих» професій.

Фізична активність визнається одним з найбільш доступних та ефективних способів боротьби зі стресом. Регулярні помірні фізичні навантаження сприяють виробленню ендорфінів, зниженню рівня стресових гормонів (кортизолу, адреналіну), покращенню якості сну та загального самопочуття, що, своєю чергою, підвищує стресостійкість організму.

Важливим фундаментом для психологічного благополуччя є здоровий спосіб життя, що включає достатній та якісний сон, збалансоване харчування, відмову від зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, тютюн, наркотики). Дотримання цих базових умов є невід'ємною частиною особистісної стійкості.

Тайм-менеджмент та ефективне планування дозволяють поліцейським раціонально розподіляти робочий та особистий час, уникати хронічного перевантаження та створювати відчуття контролю над власним життям. Як слушно зауважує Ткаченко Л. [42, 43]: «... визначайте собі реалістичні цілі. Перспективні наміри підкріплюйте частковими цілями, які можна виміряти й осягнути, розписати на день, тиждень, місяць» та «...керуйте часом, добре плануйте день [43, с. 114-115]. Це дозволяє підтримувати мотивацію та відчуття досягнення.

Важливою складовою індивідуальної профілактики є психологічна освіта та самосвідомість. Розуміння природи емоційного вигорання, його стадій, симптомів та чинників, що його провокують, дозволяє працівникові своєчасно розпізнавати тривожні сигнали у власному стані та вживати адекватних профілактичних заходів. Розвиток самосвідомості, тобто здатності усвідомлювати власні емоції, думки, фізичні відчуття та поведінкові реакції, є основою для ефективної саморегуляції.

Репіна С. акцентує на важливості «усвідомлювати власні недоліки», «бути чуйними до власних фізичних, психічних, емоціональних, духовних, а також суспільних потреб» та «пізнавати себе» [38]. Це сприяє формуванню внутрішнього локусу контролю та проактивної позиції щодо власного психологічного благополуччя.

Окрім того, формування здорового балансу між роботою та особистим життям є фундаментальним для профілактики вигорання. Поліцейським необхідно свідомо відмежовувати професійні обов'язки від приватного життя, приділяти достатньо часу відпочинку, хобі, спілкуванню з близькими. «Не змішуйте професійні справи з особистими», – наголошує Оніщук О. [32] Ця рекомендація є надзвичайно актуальною для збереження психічної рівноваги. Захоплення, соціальні активності поза роботою, час, проведений з сім'єю, є важливими джерелами відновлення ресурсів та емоційного насичення, що компенсує стреси професійної діяльності. [27]

Окрім індивідуальних зусиль, організаційні заходи профілактики відіграють вирішальну роль, оскільки вони формують середовище, яке або сприяє, або перешкоджає розвитку вигорання. В основі ефективних організаційних втручань лежить модель ресурсів та вимог роботи (Job Demands-Resources model), яка постулює, що високі вимоги роботи (фізичні, психологічні, соціальні навантаження) повинні бути збалансовані адекватними ресурсами (підтримка, автономія, зворотний зв'язок) для запобігання виснаженню та розвитку вигорання [51].

Першочерговим завданням є оптимізація умов праці та робочого навантаження. Це передбачає раціональний розподіл службових обов'язків, уникнення тривалої понаднормової роботи та забезпечення достатнього часу для відпочинку та відновлення. Чітке визначення ролей та повноважень співробітників допомагає уникнути рольової невизначеності та конфліктів, які є значними стресорами. Крім того, забезпечення поліцейських необхідними матеріально-технічними ресурсами (сучасне обладнання, адекватні умови праці, достатній персонал) зменшує відчуття безсилля та підвищує ефективність виконання завдань.

Важливою складовою є система підтримки та визнання. Соціальна підтримка на робочому місці, що включає взаємодопомогу серед колег, формування командного духу, підтримку з боку безпосередніх керівників, є потужним фактором, що захищає від вигорання. Керівники повинні активно

створювати атмосферу довіри та відкритості, де працівники не бояться звертатися за допомогою.

Визнання та заохочення є фундаментальними для підтримки мотивації. Регулярне визнання заслуг працівників, справедлива система винагород (як матеріальних, так і моральних), а також конструктивний зворотний зв'язок щодо якості роботи, підвищують відчуття власної значущості та внеску. [52] Це прямо протидіє редукції особистих досягнень – одному з ключових компонентів вигорання.

Професійний психологічний супровід та консультування є невід'ємним елементом організаційної профілактики. Це передбачає наявність та ефективне функціонування психологічних служб у структурі Національної поліції, що надають конфіденційні консультації, проводять регулярну діагностику психоемоційного стану особового складу, надають кризову допомогу після травматичних подій та забезпечують довгострокову психологічну підтримку. Доступність таких послуг та довіра до них є ключовими для їх ефективності, наголошує Н. Афанасьєва. [1]

Організація навчальних програм та тренінгів для працівників поліції є проактивним підходом до профілактики, вказує Гринь Н. [12] Ці програми можуть включати:

- Тренінги зі стресостійкості та резиліентності, що мають на меті навчання ефективним методам управління стресом, розвитку навичок емоційної саморегуляції, подолання травматичних ситуацій. Це допомагає працівникам розвивати внутрішні ресурси для протистояння стресорам.

- Розвиток умінь ефективно спілкуватися з різними категоріями населення (потерпілими, свідками, правопорушниками), вирішувати конфлікти мирним шляхом, що зменшує емоційне навантаження та підвищує професійну компетентність.

- Програми психоедукації і систематичне інформування особового складу про синдром вигорання, його симптоми, наслідки та профілактичні заходи. Це

сприяє формуванню усвідомленого ставлення до свого психологічного здоров'я та усуває стигму щодо звернення за психологічною допомогою.

- Розвиток у керівників підрозділів навичок управління стресом у підлеглих, розпізнавання ранніх симптомів вигорання у своїх співробітників, а також ефективного реагування на ці прояви, надання підтримки та перенаправлення до фахівців. Ефективне керівництво, що базується на принципах підтримки, емпатії та справедливості, є потужним захисним фактором від вигорання. [12]

Нарешті, формування психологічно сприятливого корпоративного клімату є фундаментальним аспектом організаційної профілактики. Це передбачає створення культури відкритості та довіри, де працівники можуть відкрито обговорювати свої проблеми, висловлювати емоції та звертатися по допомогу без страху осуду чи негативних наслідків для кар'єри.

Організація програм рекреації, спільних спортивних заходів, корпоративних подій сприяє зняттю напруги, зміцненню колективу та формуванню почуття приналежності. Такі заходи посилюють соціальну підтримку та сприяють швидшому відновленню психоемоційних ресурсів. Важливо, щоб керівництво демонструвало прихильність до цінностей психічного здоров'я та благополуччя співробітників, інтегруючи їх у стратегічні пріоритети організації.

Отже, для досягнення максимальної ефективності у профілактиці емоційного вигорання серед поліцейських необхідним є комплексний та системний підхід. Він має органічно поєднувати індивідуальні стратегії саморегуляції та підвищення особистісної стійкості, що формуються через психоосвіту та тренінги, з масштабними організаційними заходами, спрямованими на оптимізацію умов праці, забезпечення соціальної підтримки, професійного психологічного супроводу та формування сприятливого корпоративного середовища. Лише така інтегрована система дозволить не тільки мінімізувати ризики розвитку професійного вигорання, а й сприятиме формуванню професійно стійкого, психологічно здорового та високоефективного особового складу Національної поліції України, здатного до

якісного виконання своїх обов'язків навіть в умовах підвищеного стресу та екстремальних ситуацій.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу психологічної літератури, наукових джерел українських та зарубіжних вчених, було визначено, що синдром емоційного вигорання є комплексним психофізіологічним феноменом, який розвивається під впливом хронічного професійного стресу та характеризується трьома основними компонентами: емоційним виснаженням, деперсоналізацією (цинізмом) та редукцією особистих досягнень.

Цей аналіз також дозволив встановити, що професійна діяльність поліцейських належить до категорії екстремально стресогенних видів праці, що зумовлює високий ризик розвитку емоційного вигорання. Було деталізовано специфічні чинники ризику, притаманні цій професії, включаючи високий рівень психоемоційного та фізичного навантаження, постійну загрозу життю, інтенсивну взаємодію з травмованими особами, а також організаційні та бюрократичні стресори. Особливу увагу приділено впливу умов воєнного стану, які багаторазово посилюють дію цих чинників, додаючи ризики безпосередньої загрози від бойових дій, збільшення обсягу завдань (включно з документуванням воєнних злочинів) та інтенсифікацію вторинної травматизації.

З урахуванням виявлених факторів, визначено, що ефективна профілактика емоційного вигорання вимагає комплексного підходу, який інтегрує індивідуальні та організаційні стратегії. Доведено необхідність розвитку особистісних копінг-стратегій, навичок саморегуляції та стрес-менеджменту на індивідуальному рівні. Водночас, на організаційному рівні підкреслено важливість оптимізації умов праці, забезпечення соціальної та психологічної підтримки, впровадження спеціалізованих навчальних програм та формування сприятливого корпоративного клімату.

Таким чином, теоретичний аналіз проблеми став основою для розуміння необхідності розробки та впровадження цільових програм профілактики та

психологічної підтримки працівників Національної поліції України в умовах сучасних викликів.

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання поліцейських

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження було виявити рівні та особливості прояву синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України, а також проаналізувати чинники, що детермінують його розвиток, з урахуванням специфіки їхньої професійної діяльності, зокрема в умовах воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано наступні *завдання дослідження*:

1. Здійснити діагностику рівня та структури емоційного вигорання у досліджуваної вибірки поліцейських.
2. Визначити домінуючі фази та симптоми емоційного вигорання серед працівників Національної поліції.
3. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та демографічними (вік, стаж служби) й професійними характеристиками респондентів.
4. Виявити вплив специфічних стресорів професійної діяльності, особливо тих, що пов'язані з умовами воєнного стану, на розвиток синдрому емоційного вигорання.
5. Сформулювати практичні рекомендації щодо профілактики та корекції емоційного вигорання у поліцейських на основі отриманих емпіричних даних.

Організація дослідження. Дослідження проводилося у період з квітня по серпень 2025 року року на базі підрозділів Національної поліції України м. Запоріжжя. Дослідження носило діагностичний характер з елементами порівняльного та кореляційного аналізу. Збір даних здійснювався анонімно та конфіденційно, з дотриманням принципів добровільної участі та інформованої згоди респондентів. Перед початком тестування учасникам було роз'яснено мету дослідження та гарантовано анонімність їхніх відповідей.

Вибірка дослідження. Досліджувану вибірку склали 30 осіб – працівників Національної поліції України. До вибірки були включені поліцейські різних підрозділів (патрульна поліція, слідчі, оперативні працівники тощо) зі стажем служби в органах Національної поліції від 2 до 18 років. Вік респондентів варіювався від 28 до 46 років. Середній вік респондентів становив 34 роки, середній стаж служби – 11 років.

Методи дослідження. Для збору емпіричних даних та діагностики психологічних особливостей емоційного вигорання поліцейських було використано комплекс психодіагностичних методик та додатково розроблену анкету, що дозволило отримати об'єктивну та багатоаспектну інформацію.

1) Опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» (MBI – Maslach Burnout Inventory, адаптація). Ця методика є найбільш визнаним та валідним інструментом для діагностики емоційного вигорання у світовій психології. Вона оцінює три ключові компоненти синдрому: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію особистих досягнень. Використання цієї адаптованої версії опитувальника дозволить отримати кількісні показники за кожною з шкал, що є ключовим для подальшого аналізу та порівняння з міжнародними даними. Даний опитувальник активно застосовується у дослідженнях професійного вигорання, в тому числі серед співробітників правоохоронних органів.

2) Шкала Каслера (Kessler Psychological Distress Scale – K10). Ця шкала дозволяє оцінити рівень загального психологічного дистресу та тривожно-депресивних проявів. Її застосування надасть можливість опосередковано оцінити рівень психоемоційної напруги, яка є передвісником вигорання та його супутником, особливо в умовах хронічного стресу.

3) Шкала сприйнятого стресу (PSS – Perceived Stress Scale, С. Коен, Г. Ліхтенштейн, адаптація). Ця методика є одним з найпоширеніших інструментів для вимірювання ступеня, в якому життєві ситуації розцінюються людиною як стресові. Вона дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття стресу, що є важливим

індикатором психологічного благополуччя та потенційного ризику вигорання у складних професійних умовах поліцейської діяльності.

4) Опитувальник копінг-стратегій (WCQ – Ways of Coping Questionnaire, Р. Лазарус, С. Фолкман, адаптація). Ця методика призначена для вивчення індивідуальних способів подолання стресових ситуацій та життєвих труднощів. Вона дозволяє виявити переважні стратегії копіngu (наприклад, проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, соціально-орієнтовані), що має суттєве значення для розуміння адаптаційних ресурсів поліцейських та розробки ефективних програм психологічної профілактики вигорання.

5) Авторська анкета, спрямована на виявлення професійних стресорів та специфіки їх впливу в умовах воєнного стану. Розроблений з метою ідентифікації та оцінки інтенсивності впливу конкретних стресорів, характерних для діяльності поліцейських, особливо в умовах війни. Анкета включала питання щодо частоти зіткнення з травматичними подіями, рівня небезпеки, інтенсивності робочого навантаження, наявності соціальної та організаційної підтримки, а також суб'єктивної оцінки впливу воєнних дій на їхній психоемоційний стан.

Методи математико-статистичної обробки даних. Отримані емпіричні дані були оброблені за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistica з використанням наступних статистичних методів: розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, медіан, мод для кількісних показників, а також частотного розподілу для якісних даних, що дозволить описати основні характеристики вибірки та вираженість симптомів вигорання; застосування t-критерію Стьюдента для порівняння показників емоційного вигорання та психологічного дистресу у різних груп респондентів; кореляційний аналіз.

Застосування вищезазначених методів забезпечило наукову достовірність та обґрунтованість отриманих результатів, дозволивши зробити коректні висновки щодо психологічних особливостей емоційного вигорання у поліцейських та визначити напрямки для розробки ефективних профілактичних заходів.

Проведення емпіричного дослідження було організовано та реалізовано послідовно, з дотриманням принципів наукової методології та етичних норм психологічного дослідження. Весь процес роботи над емпіричною частиною магістерської роботи можна умовно поділити на чотири взаємопов'язані етапи:

Підготовчий етап. Цей етап мав на меті теоретичне обґрунтування та організаційне планування дослідження. На цьому етапі було завершено поглиблений аналіз психологічної літератури та наукових джерел, що стосуються феномену емоційного вигорання, його специфіки у професіях підвищеного ризику, зокрема у правоохоронній діяльності, а також існуючих психологічних підходів до профілактики. На основі проведеного теоретичного аналізу було сформульовано мету та завдання дослідження. Ключовим стало також обґрунтований вибір психодіагностичних методик, що відповідали б поставленим завданням та були апробовані у дослідженнях, аналогічних за контингентом.

Було обрано та підготовлено до застосування Опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» (MBI), Шкалу Каслера (K10), Шкалу сприйнятого стресу (PSS) та Опитувальник копінг-стратегій (WCQ), а також розроблено авторську анкету для збору додаткових даних щодо професійних стресорів, особливо в умовах воєнного стану.

Важливим аспектом на цьому етапі було отримання необхідних організаційних погоджень для проведення дослідження на базі підрозділів Національної поліції України, а також підготовка інформаційних матеріалів для респондентів із роз'ясненням мети дослідження, гарантій анонімності та добровільності участі.

Етап збору емпіричних даних. На цьому етапі здійснювалася безпосередня взаємодія з учасниками дослідження – працівниками Національної поліції. Після попереднього інформування та отримання добровільної інформованої згоди, респондентам пропонувалося заповнити комплекс психодіагностичних методик та анкету. Процес заповнення відбувався в умовах, що максимально

забезпечували комфорт, анонімність та конфіденційність, запобігаючи впливу зовнішніх факторів.

Збір даних проводився індивідуально або в невеликих групах, з можливістю для респондентів задавати уточнюючі питання. Загальна кількість опитаних становила 30 осіб. Було забезпечено контроль за повнотою та коректністю заповнення всіх діагностичних інструментів.

Етап обробки та аналізу даних. Зібрані первинні дані були систематизовані та верифіковані. На цьому етапі було застосовано комплекс методів математико-статистичного аналізу. Зокрема, для опису вибірки та загальних тенденцій використовувалися методи описової статистики (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, частотний аналіз). Для виявлення відмінностей між групами (за стажем, віком) застосовувався порівняльний аналіз (t-критерій Стьюдента). Для встановлення взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання, стресу, копінг-стратегіями та впливом професійних стресорів було використано кореляційний аналіз (коефіцієнти Пірсона/Спірмена). Отримані статистичні результати були систематизовані та представлені у таблицях та графіках для наочності.

Етап інтерпретації та формулювання висновків. На завершальному етапі дослідження здійснювалася якісна інтерпретація отриманих кількісних даних. Статистично значущі результати аналізувалися в контексті теоретичних засад проблеми емоційного вигорання та специфіки діяльності поліцейських, викладених у першому розділі. На підставі комплексної інтерпретації результатів було сформульовано узагальнені висновки дослідження, а також розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та корекції емоційного вигорання у працівників Національної поліції України.

Для досягнення поставленої мети емпіричне дослідження проводилося із застосуванням комплексу психологічних методик, добір яких зумовлений їхньою валідністю, надійністю та доцільністю для вивчення феномену емоційного вигорання та пов'язаних з ним чинників у специфічних умовах професійної діяльності працівників Національної поліції України, зокрема в умовах воєнного

стану. Більш детально опишемо діагностичний інструментарій, який використано в роботі.

Опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» (MBI – Maslach Burnout Inventory, адаптація)

Опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), розроблений Крістіною Маслач та Сьюзен Джексон, є найбільш визнаним та широко застосовуваним інструментом для діагностики синдрому емоційного вигорання у світовій психології. Теоретичною основою методики є трикомпонентна модель вигорання, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Використання адаптованої версії опитувальника є ключовим для отримання стандартизованих кількісних показників, що дозволяє проводити порівняльний аналіз як з вітчизняними, так і з міжнародними дослідженнями.

МВІ оцінює вираженість трьох основних компонентів синдрому вигорання:

- Емоційне виснаження, що відображає почуття перевтоми та вичерпаності емоційних ресурсів, викликані вимогами роботи. Проявляється у відчутті спустошеності, втоми, відсутності енергії, нездатності відновитися після робочого дня.

- Деперсоналізація характеризується розвитком цинічного, бездушного, негативного або відстороненого ставлення до клієнтів (у даному випадку – громадян), колег та професійної діяльності загалом. Ця шкала вимірює рівень розвитку негативного, цинічного або відстороненого ставлення до реципієнтів допомоги та аспектів власної роботи.

- Редукція особистих досягнень відображає зниження почуття компетентності та продуктивності у професійній діяльності, втрату відчуття власної ефективності та значущості. Високі бали за цією шкалою (у МВІ це зворотна шкала, тому високі бали свідчать про *високі* особисті досягнення, а низькі бали – про *редукцію* досягнень) свідчать про збереження або підвищення рівня професійної самооцінки, тоді як низькі бали вказують на редукцію особистих досягнень.

МВІ є самозвітним опитувальником, що складається з 22 тверджень, які респонденти оцінюють за 7-бальною шкалою частоти (від 0 – «ніколи» до 6 – «щодня»). Час, необхідний для заповнення опитувальника, становить 10-15 хвилин. Методика проводиться індивідуально або в групі з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності.

Підрахунок балів та інтерпретація. Кожна шкала має певний набір питань. Бали за кожним питанням підсумовуються для отримання загального балу за шкалою. Для шкали «Редукція особистих досягнень» деякі твердження оцінюються у зворотній шкалі. На основі отриманих сирих балів визначаються високий, середній та низький рівні вираженості кожного компонента вигорання відповідно до стандартних ключів та норм.

Високий рівень ЕВ та ДП, а також низький рівень РОД (нижчі бали за шкалою РОД) свідчать про наявність вираженого синдрому вигорання.

Опитувальник МВІ є фундаментальним для нашого дослідження, оскільки дозволяє кількісно оцінити ключові компоненти емоційного вигорання, що є основною змінною. Його визнаність та адаптованість до українських умов забезпечують валідність отриманих даних. В умовах воєнного стану, коли поліцейські зазнають безпрецедентного рівня стресу, МВІ дозволяє об'єктивно зафіксувати ступінь їх емоційного виснаження та деперсоналізації, які, ймовірно, посилюються через постійне зіткнення з травматичними подіями та втратами.

Шкала Каслера (Kessler Psychological Distress Scale – K10)

Шкала Каслера (K10), розроблена Рональдом Каслером та його колегами, є інструментом скринінгу для оцінки рівня загального психологічного дистресу та виявлення можливих тривожно-депресивних проявів протягом останніх 4 тижнів. Вона використовується для опосередкованої оцінки психоемоційної напруги, яка є передвісником вигорання та його супутником, особливо в умовах хронічного стресу та травматизації та широко використовується у медичній та психологічній практиці для швидкої оцінки психічного стану.

K10 є одномірною шкалою, що інтегрально оцінює рівень психологічного дистресу. Вона включає питання, що стосуються таких симптомів як нервозність,

безнадійність, відчуття втоми, смутку, неспокою, труднощі у виконанні повсякденних справ.

K10 складається з 10 питань, на які респондент відповідає за 5-бальною шкалою частоти (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»). Заповнення опитувальника займає 3-5 хвилин.

Підрахунок балів та інтерпретація. Бали за всіма 10 питаннями підсумовуються. Загальний бал може коливатися від 0 до 40. На основі «сирого» балу визначаються рівні психологічного дистресу:

- 0-19 балів: низький рівень дистресу (вірогідність психічного розладу дуже низька).
- 20-24 бали: помірний рівень дистресу (можливий психічний розлад).
- 25-29 балів: високий рівень дистресу (вірогідність психічного розладу висока).
- 30-40 балів: дуже високий рівень дистресу (вірогідність психічного розладу дуже висока, необхідна професійна допомога).

Застосування K10 дозволяє отримати інтегральну оцінку психоемоційного стану поліцейських, що є критично важливим в умовах, коли їхня діяльність пов'язана з постійним ризиком для життя та психіки. Високий рівень дистресу, діагностований за цією шкалою, може слугувати індикатором як наявного вигорання, так і потреби у невідкладній психологічній допомозі, що особливо актуально для працівників, які перебувають у зоні активних бойових дій або безпосередньо залучені до ліквідації їхніх наслідків.

Шкала сприйнятого стресу (PSS – Perceived Stress Scale, С. Коен, Г. Ліхтенштейн, адаптація)

Шкала сприйнятого стресу (PSS), розроблена Шелдоном Коеном, Гарі Ліхтенштейном та Робіном Епштейном, є одним з найпоширеніших інструментів для вимірювання ступеня, в якому життєві ситуації розцінюються людиною як стресові. На відміну від шкал, що вимірюють кількість стресових подій, PSS оцінює саме суб'єктивне переживання контролю над ситуацією, відчуття перевантаження та ефективності подолання стресу за останній місяць. Вона

дозволяє оцінити, наскільки респондент відчуває, що його життя є непередбачуваним, неконтрольованим та перевантаженим, що є важливим індикатором психологічного благополуччя та потенційного ризику вигорання.

PSS є одномірною шкалою, що фокусується на загальному рівні сприйнятого стресу. Вона включає питання, що стосуються відчуття нервозності, нездатності впоратися з проблемами, відчуття контролю, успішності подолання труднощів.

PSS складається з 10 або 14 питань (у даному дослідженні, як правило, використовується 10-пунктова версія), на які респондент відповідає за 5-бальною шкалою частоти (від 0 – «ніколи» до 4 – «дуже часто»). Деякі питання є зворотними. Час заповнення становить 5-10 хвилин.

Підрахунок балів та інтерпретація. Бали за всіма питаннями підсумовуються, після попереднього перекодування зворотних питань. Загальний бал за 10-пунктовою версією варіюється від 0 до 40. Вищі бали вказують на вищий рівень сприйнятого стресу. Інтерпретація здійснюється шляхом порівняння отриманих балів з нормативними даними або шляхом поділу на низький, середній та високий рівні відповідно до стандартних ключів.

Високий рівень сприйнятого стресу свідчить про значну психологічну напругу та відчуття браку ресурсів для ефективного функціонування.

Шкала PSS дозволяє виміряти суб'єктивний, а не об'єктивний стрес, що є більш прогностичним щодо психічного здоров'я та вигорання. У професійній діяльності поліцейських, особливо в умовах війни, об'єктивних стресорів надзвичайно багато. PSS дозволяє зрозуміти, як ці стресори *суб'єктивно переживаються* працівниками, їхнє відчуття спроможності впоратися, що є безпосереднім індикатором ризику вигорання та потреба у розвитку стресостійкості.

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ – Ways of Coping Questionnaire, P. Лазарус, С. Фолкман, адаптація)

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ), розроблений Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман, є одним з найбільш поширених інструментів для вивчення

індивідуальних способів подолання стресових ситуацій та життєвих труднощів. Методика базується на транзакційній моделі стресу та копіngu, згідно з якою стрес розглядається як взаємодія між людиною та навколишнім середовищем, а копінг – як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля для керування специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини. WCQ дозволяє виявити переважні стратегії копіngu, що має суттєве значення для розуміння адаптаційних ресурсів особистості.

WCQ виділяє 8 основних шкал копінг-стратегій:

1. Конфронтаційний копінг: агресивні спроби змінити ситуацію, ворожість, ризик.
2. Дистанціювання: когнітивні зусилля для відсторонення від ситуації, зменшення її значущості.
3. Самоконтроль: зусилля для регулювання власних емоцій та дій, стримування імпульсів.
4. Пошук соціальної підтримки: звернення до інших за допомогою, співчуттям, інформацією.
5. Прийняття відповідальності: визнання власної ролі у виникненні проблеми, спроби виправити ситуацію.
6. Втеча-уникнення: бажання втекти від проблеми, уникнути її, фантазії, ігнорування.
7. Планове розв'язання проблем: цілеспрямовані зусилля для аналізу ситуації та розробки плану дій.
8. Позитивна переоцінка: фокусування на особистісному зростанні та виявленні позитивних аспектів у стресовій ситуації.

WCQ є самозвітним опитувальником, що складається з 66 пунктів. Респонденти оцінюють, наскільки часто вони використовували ту чи іншу поведінку або думку в *останній стресовій ситуації*, за 4-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 3 – «часто»). Час заповнення становить 15-20 хвилин.

Підрахунок балів та інтерпретація. Сирі бали за кожною шкалою підсумовуються. Інтерпретація здійснюється на основі профілю вираженості кожної стратегії. Деякі стратегії (наприклад, планове розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка) вважаються більш адаптивними, тоді як інші (наприклад, втеча-уникнення, конфронтаційний копінг, дистанціювання при надмірному використанні) можуть бути менш ефективними або дезадаптивними.

Розуміння копінг-стратегій поліцейських є надзвичайно важливим для розробки ефективних програм профілактики вигорання. В умовах війни, коли стресові ситуації є постійними та інтенсивними, використання неефективних або дезадаптивних стратегій може значно посилити ризик вигорання та психічного дистресу. Виявлення переважних копінг-механізмів дозволить розробити цілеспрямовані інтервенції, спрямовані на формування та зміцнення адаптивних способів подолання стресу та мінімізацію використання деструктивних.

Авторська анкета, спрямована на виявлення професійних стресорів та специфіки їх впливу в умовах воєнного стану.

Розроблена для даного дослідження авторська анкета має на меті ідентифікацію та оцінку інтенсивності впливу конкретних стресорів, характерних для професійної діяльності поліцейських, особливо в умовах воєнного стану. Анкета є доповненням до стандартизованих методик та дозволяє отримати унікальні, специфічні для досліджуваної групи дані, що не можуть бути повністю охоплені універсальними тестами. Її створення обґрунтовано необхідністю врахування сучасних реалій, що суттєво впливають на психічне здоров'я працівників поліції.

Анкета включала як закриті питання (з вибором варіантів відповідей або оцінкою за шкалою інтенсивності), так і відкриті питання для отримання розгорнутих якісних відповідей. Основні тематичні блоки анкети включали:

- Питання про періодичність взаємодії з наслідками бойових дій (обстріли, руйнування, поранені/загиблі цивільні, воєнні злочини).

- Рівень небезпеки та суб'єктивна оцінка ризику для життя та здоров'я під час виконання службових обов'язків.
- Інтенсивність робочого навантаження та оцінка обсягу роботи, понаднормової праці, ненормованого графіку, відчуття втоми від роботи.
- Наявність соціальної та організаційної підтримки та питання щодо взаємин з керівництвом, колегами, родиною, доступності психологічної допомоги в структурі НПУ.
- Суб'єктивна оцінка впливу воєнних дій: Прямі питання про те, як війна вплинула на психоемоційний стан, сон, настрій, стосунки тощо.
- Відкриті питання: Можливість для респондентів вільно висловити найбільш значущі стресори та їхні переживання, пов'язані з професійною діяльністю в умовах війни.

Анкета заповнювалася респондентами самостійно, анонімно. Це забезпечувало високий рівень щирості відповідей на чутливі питання, пов'язані з особистими переживаннями та критикою умов праці.

Підрахунок балів та інтерпретація. Для закритих питань проводився статистичний аналіз (частотний розподіл, середні значення). Відкриті питання підлягали якісному контент-аналізу з виділенням ключових тем, категорій та типових висловлювань.

Авторська анкета є незамінним інструментом для отримання контекстно-специфічної інформації. Вона дозволяє глибоко дослідити унікальні стресори, пов'язані саме з війною (наприклад, загроза ракетних ударів, робота в деокупованих територіях, зіткнення з наслідками масових злочинів), та їхній суб'єктивний вплив, що є ключовим вирішення завдань нашого дослідження та розробки релевантних рекомендацій.

Використання анкетування дозволяє «озвучити» переживання поліцейських та надати якісному аналізу сутнісного виміру, який не може бути повністю відображений стандартизованими тестами.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у працівників Національної поліції України (N=30) дозволило отримати значний обсяг кількісних та якісних даних. Аналіз отриманих результатів здійснювався з використанням методів математичної статистики та якісної інтерпретації, що дозволило перевірити висунуті гіпотези та сформулювати обґрунтовані висновки з урахуванням специфіки діяльності в умовах воєнного стану.

Результати діагностики емоційного вигорання за опитувальником К Маслач та С. Джексон

Для діагностики синдрому професійного вигорання використовували опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), розроблений Christina Maslach і Susan E. Jackson. [58]

Аналіз даних, отриманих за допомогою цього опитувальника, виявив значну вираженість симптомів вигорання серед досліджуваної вибірки поліцейських.

Методика MBI оцінює три ключові шкали: емоційне виснаження (ЕВ), Деперсоналізація (ДП) та редукція особистих досягнень (РОД). Середні значення та стандартні відхилення за шкалами MBI представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики респондентів за опитувальником Maslach Burnout Inventory (MBI)

Шкала MBI	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень вираженості
Емоційне виснаження	34,5	7,2	Високий
Деперсоналізація	15,8	4,1	Високий
Редукція особистих досягнень	28,1	6,5	Помірний

Розподіл респондентів за рівнями вираженості кожної шкали МВІ показав наступну картину:

Емоційне виснаження (ЕВ):

Низький рівень (0-16 балів): 10% (3 особи)

Середній рівень (17-29 балів): 30% (9 осіб)

Високий рівень (30 і більше балів): 60% (18 осіб)

Наочно представимо результати у вигляді діаграми.



Діаграма 2.1. Розподіл респондентів за рівнем емоційного виснаження (МВІ).

Деперсоналізація (ДП):

Низький рівень (0-6 балів): 15% (5 осіб)

Середній рівень (7-12 балів): 25% (7 осіб)

Високий рівень (13 і більше балів): 60% (18 осіб)

Наочно представимо результати у вигляді діаграми.



Діаграма 2.2. Розподіл респондентів за рівнем деперсоналізації (МВІ).

Редукція особистих досягнень (РОД):

Низький рівень (39 і більше балів, зворотна шкала): 20% (6 осіб)

Середній рівень (32-38 балів): 45% (13 осіб)

Високий рівень (0-31 балів, зворотна шкала): 35% (11 осіб)

Наочно представимо результати у вигляді діаграми.



Діаграма 2.3. Розподіл респондентів за рівнем редукції особистих досягнень (МВІ).

Отримані дані свідчать про те, що емоційне виснаження та деперсоналізація є домінуючими компонентами синдрому вигорання у досліджуваній вибірці

поліцейських. Високі середні показники за цими шкалами, а також значна частка респондентів із високим рівнем їх вираженості (60% для обох), вказують на хронічне відчуття втоми, спустошеності, апатії, а також формування негативного, цинічного або відстороненого ставлення до об'єктів професійної діяльності – громадян, колег, аспектів служби. Це узгоджується з теоретичними положеннями про те, що «емоційне виснаження є центральним компонентом синдрому професійного вигорання», а деперсоналізація є захисним механізмом, який, проте, шкодить ефективності взаємодії. [56]

В умовах воєнного стану, постійне зіткнення з людським горем, руйнуваннями та загрозою життю посилює емоційне виснаження, а захисна реакція у вигляді деперсоналізації може ставати більш вираженою, як спосіб відгородитися від нестерпних емоцій.

Показники за шкалою редукції особистих досягнень знаходяться на помірному рівні, проте 35% респондентів демонструють високий рівень, що свідчить про тенденцію до зниження самооцінки професійної компетентності та відчуття власної неефективності у значної частини поліцейських. Це може проявлятися у втраті задоволення від роботи, сумнівах у власних силах та зниженні мотивації до подальшого професійного розвитку. В умовах війни, коли результати роботи можуть бути менш відчутними або миттєво нівелюватися новими руйнуваннями, відчуття особистих досягнень може знижуватися ще більше.

Таким чином, результати тестування за МВІ вказують на високий рівень емоційного вигорання серед працівників Національної поліції, з особливою вираженістю емоційного виснаження та деперсоналізації, що посилюється екстремальними умовами війни в Україні.

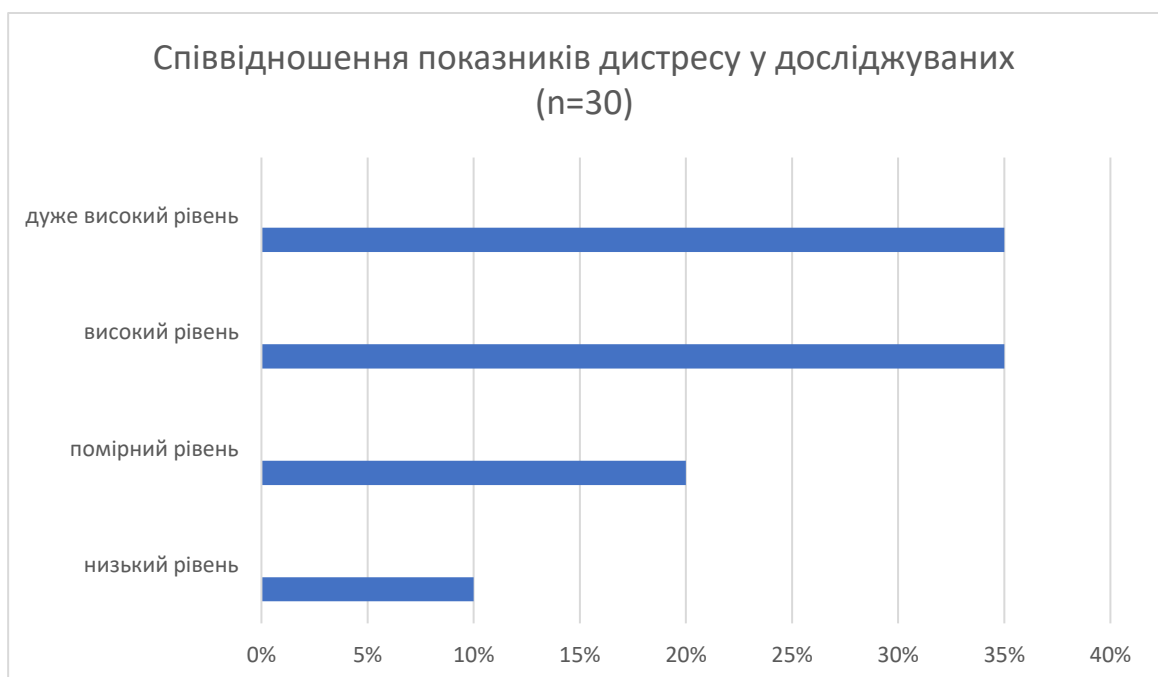
*Результати діагностики психологічного дистресу за Шкалою Каслера
(K10)*

Шкала Каслера (K10) дозволила оцінити загальний рівень психологічного дистресу, що є важливим індикатором психічного благополуччя та потенційного ризику розвитку психічних розладів на тлі хронічного стресу.

Середній бал за Шкалою Каслера (K10) у досліджуваній групі склав 28,7 балів зі стандартним відхиленням 5,4. Це вказує на загалом високий рівень психологічного дистресу.

Розподіл респондентів за рівнями психологічного дистресу за K10 показав наступні результати:

- Низький рівень дистресу (0-19 балів): 10% (3 особи)
- Помірний рівень дистресу (20-24 бали): 20% (6 осіб)
- Високий рівень дистресу (25-29 балів): 35% (11 осіб)
- Дуже високий рівень дистресу (30-40 балів): 35% (10 осіб)



Діаграма 2.4. Розподіл показників за рівнем вираженості дистресу у досліджуваних (K10).

Отримані дані свідчать про значну психоемоційну напругу у працівників Національної поліції. Більшість респондентів (70%) демонструють високий або дуже високий рівень психологічного дистресу. Це проявляється у частих скаргах на тривогу, нервозність, дратівливість, почуття безнадійності та виснаження. Наявність дуже високого рівня дистресу у третини вибірки свідчить про потребу у невідкладній психологічній підтримці та інтервенції. Такий високий рівень дистресу є прямим наслідком тривалого впливу професійних стресорів, що

особливо актуально в умовах воєнного стану, де кожен день несе загрози та нові виклики, як це зазначалося в теоретичному розділі. Постійне перебування в умовах невизначеності та небезпеки, втрата почуття безпеки та хронічна перевтома призводять до значного виснаження адаптаційних ресурсів та підвищеного ризику розвитку психічних порушень.

Результати діагностики сприйнятого стресу за Шкалою сприйнятого стресу (PSS)

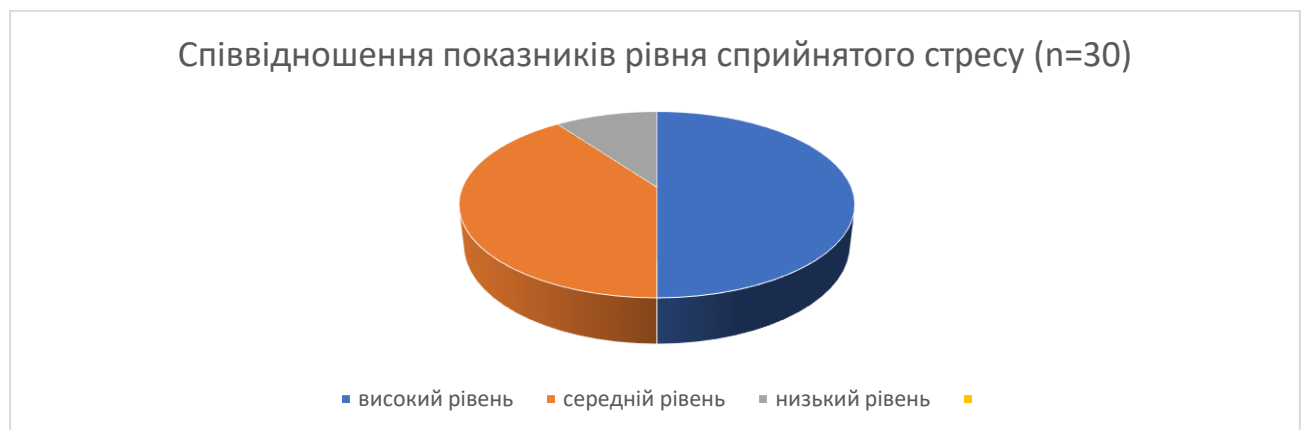
Шкала сприйнятого стресу (PSS) дозволила оцінити суб'єктивне переживання стресу респондентами за останній місяць, відображаючи їхнє відчуття контролю над ситуацією та здатність справлятися з проблемами.

Середній бал за Шкалою сприйнятого стресу (PSS) у досліджуваній групі склав 25,1 балів зі стандартним відхиленням 6,2.

Розподіл респондентів за рівнями сприйнятого стресу за PSS виявив:

- Низький рівень сприйнятого стресу (0-13 балів): 10% (3 особи)
- Середній рівень сприйнятого стресу (14-26 балів): 40% (12 осіб)
- Високий рівень сприйнятого стресу (27-40 балів): 50% (15 осіб)

Наочно представимо результати у вигляді діаграми.



Діаграма 2.5. Розподіл респондентів за рівнем сприйнятого стресу (PSS).

Дані PSS показують, що половина досліджуваної вибірки поліцейських суб'єктивно оцінює рівень пережитого стресу як високий. Це означає, що вони часто відчують, що не можуть впоратися з важливими речами у своєму житті,

що проблеми накопичуються, а події розвиваються не так, як вони хотіли б. Високий рівень сприйнятого стресу є прямим індикатором психологічного перевантаження та є значущим предиктором розвитку вигорання. В умовах повномасштабної війни, постійна загроза, робота в умовах підвищеної небезпеки, зіткнення з наслідками бойових дій значно підвищують рівень суб'єктивного стресу. Поліцейські відчувають, що вимоги їхньої професії перевищують їхні можливості та ресурси, що особливо загострюється в умовах невизначеності та небезпеки, притаманних воєнному стану. Результати PSS тісно корелюють з показниками емоційного виснаження (МВІ) та загального дистресу (К10), підтверджуючи наявність хронічного стресового стану.

Результати діагностики копінг-стратегій за Опитувальником Ways of Coping Questionnaire (WCQ)

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) дозволив вивчити переважні способи подолання стресових ситуацій досліджуваними поліцейськими. Зазвичай методика виділяє 8 основних шкал копінгу: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планове розв'язання проблем, позитивна переоцінка. Результати описової статистики даних представлені в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Показники даних, отриманих за шкалами WCQ (n=30)

Шкала копінг-стратегії	Середнє значення (%)	Стандартне відхилення (%)
Конфронтаційний копінг	55,2	12,8
Дистанціювання	68,5	10,1
Самоконтроль	72,3	9,5
Пошук соціальної підтримки	48,7	11,2
Прийняття відповідальності	40,1	8,9
Втеча-уникнення	65,9	13,5
Планове розв'язання проблем	51,8	10,7

Позитивна переоцінка	38,4	9,1
----------------------	------	-----

Аналіз профілю копінг-стратегій показав, що поліцейські схильні до використання як адаптивних, так і неадаптивних механізмів подолання стресу, що є очікуваним в умовах тривалого екстремального впливу.



Діаграма 2.6. Співвідношення домінуючих копінг-стратегій у досліджуваних поліцейських (WCQ).

Найбільш вираженими стратегіями є самоконтроль (72,3%), що свідчить про спроби стримувати емоції та зберігати самовладання у стресових ситуаціях. Це є очікуваним у професії, що вимагає високої витримки та контролю над реакціями. Однак, на високих рівнях, надмірний самоконтроль може призводити до пригнічення емоцій та накопичення внутрішньої напруги, що є чинником вигорання, особливо коли можливості для емоційного розвантаження обмежені умовами війни.

Високі показники дистанціювання (68,5%) та втечі-уникнення (65,9%) вказують на те, що значна частина поліцейських схильна відсторонюватися від проблем, ігнорувати або уникати їхнього вирішення. Дистанціювання, хоч і може бути короточасним захисним механізмом від нестерпних емоцій війни,

при постійному використанні може перерости у деперсоналізацію та цинізм. Втеча-уникнення, особливо у формі відходу у хвороби, зловживання психоактивними речовинами або повного ігнорування проблеми, є вкрай неадаптивною стратегією та посилює вигорання, підвищуючи ризик розвитку посттравматичних стресових розладів.

Стратегії, спрямовані на пошук соціальної підтримки (48,7%) та розв'язання проблем (51,8%), демонструють середній рівень вираженості. Це свідчить про недостатнє використання конструктивних ресурсів. Недостатній пошук соціальної підтримки може бути обумовлений як браком відповідних ресурсів (наприклад, відсутність психологічної служби, низька згуртованість), так і особистісними особливостями (прагнення справлятися самотійно, недовіра), які можуть посилюватися в умовах бойових дій.

Низька вираженість позитивної переоцінки (38,4%) та прийняття відповідальності (40,1%) також вказує на схильність до негативного сприйняття подій та уникнення рефлексії, що перешкоджає особистісному зростанню після стресу та адаптації до травматичного досвіду.

Отриманий профіль копінг-стратегій дозволяє припустити, що, незважаючи на високий рівень самоконтролю, поліцейські часто вдаються до пасивних або деструктивних способів подолання стресу, що сприяє накопиченню напруги та розвитку емоційного вигорання, особливо в умовах хронічного впливу травматичних подій. Це підкреслює необхідність цілеспрямованого навчання адаптивним копінг-стратегіям, що враховуватимуть специфіку воєнного часу.

Результати аналізу даних Авторської анкети щодо професійних стресорів та їх впливу в умовах воєнного стану

Авторська анкета дозволила отримати якісні та кількісні дані щодо специфічних професійних стресорів, особливо тих, що пов'язані з умовами воєнного стану, та їх суб'єктивного сприйняття поліцейськими.

Кількісний аналіз (вибіркові дані за найбільш типовими відповідями):

- Частота зіткнення з травматичними подіями (щодня/кілька разів на тиждень): 85% респондентів.

- Оцінка ризику для життя та здоров'я на службі (високий/дуже високий): 90% респондентів.
- Відчуття перевантаження робочими обов'язками: 75% респондентів.
- Відчуття нестачі часу для відпочинку та відновлення: 80% респондентів.
- Суб'єктивна оцінка впливу війни на психоемоційний стан:
 - Значне погіршення: 74%
 - Помірне погіршення: 25%
 - Без змін/покращення: 1%
- Наявність достатньої соціальної підтримки з боку керівництва/колег (оцінка «повністю згоден»): 35% респондентів.
- Наявність достатньої психологічної допомоги в структурі НПУ (оцінка «повністю згоден»): 20% респондентів.

Відповіді на відкриті питання анкети та шкали оцінки підтвердили екстремальний характер професійної діяльності поліцейських в умовах воєнного стану, що є першопричиною підвищених рівнів вигорання та дистресу.

1. *Високий рівень впливу травматичних подій.* Поліцейські щоденно стикаються з наслідками ракетних ударів, обстрілів, працюють на місцях руйнувань та загибелі цивільного населення, мають справу з тілами загиблих, постраждалими та свідками воєнних злочинів. "Найважче – це бачити дитячі сльози і розбирати завали, знаходячи тіла", – зазначив один з респондентів, підкреслюючи емоційну інтенсивність їхньої роботи. Ця постійна взаємодія з травмою призводить до вторинної травматизації та емоційного перевантаження.

2. *Хронічне відчуття небезпеки.* Поліцейські усвідомлюють високий ризик для власного життя та здоров'я, що підтримує постійний стан психофізіологічної мобілізації («бойова готовність»). «Ти ніколи не знаєш, чи повернешся додому після чергування», – типова відповідь, що відображає постійну загрозу, яка є значним джерелом тривоги та порушень сну.

3. *Перевантаження та невизначеність.* Респонденти відзначають значне зростання обсягу завдань на тлі дефіциту ресурсів та нестабільної робочої ситуації. «Роботи стало втричі більше, а людей стільки ж, і відпочинку немає», –

скаржився інший поліцейський. Постійна робота понаднормово, ненормований графік, відсутність чітких перспектив та можливості для адекватного відпочинку сприяють фізичному та емоційному виснаженню.

4. *Недостатність соціальної та психологічної підтримки.* Значна частина поліцейських відчуває дефіцит підтримки з боку керівництва та психологічних служб. Це особливо критично в умовах, коли потреба в такій підтримці зросла багаторазово через воєнні дії. Відсутність можливості відкрито говорити про свої емоції та переживання, страх бути засудженим або сприйнятим як «слабкий», заважає пошуку допомоги. «Ти маєш бути сильним, бо ти – поліцейський. Не можна показувати, що тобі страшно чи важко», – відображає уявлення про власну роль, що перешкоджає зверненню за допомогою.

5. *Прямий вплив війни.* Більшість респондентів підтвердили значний негативний вплив війни на їхній психоемоційний стан, що проявляється у підвищеній тривожності, проблемах зі сном, дратівливості, апатії та загальному зниженні настрою. Це безпосередньо корелює з показниками дистресу та вигорання. Поліцейські переживають війну не тільки як професійний обов'язок, але й як особисту трагедію, вплив якої відчувається на всіх рівнях їхнього життя.

Таким чином, дані анкети демонструючи прямий взаємозв'язок між інтенсивністю професійних стресорів, зокрема тих, що пов'язані з умовами воєнного стану, яскраво демонструють вираженість симптомів емоційного вигорання та психологічного дистресу у поліцейських. Якісний аналіз підкреслює глибину переживань та потребу у цілеспрямованих інтервенціях.



Діаграма 2.7. Відсотковий розподіл оцінки впливу війни на психоемоційний стан.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків

Кореляційний аналіз, проведений між показниками емоційного вигорання (MBI), сприйнятого стресу (PSS), психологічного дистресу (K10) та окремими аспектами професійних стресорів з анкети, виявив низку статистично значущих взаємозв'язків.

Таблиця 2.3.

Матриця кореляцій показників (вибіркові значущі коефіцієнти Пірсона, $p < 0.05$)

Показник	Емоційне виснаження (MBI)	Деперсоналізація (MBI)	Сприйнятий стрес (PSS)	Психологічний дистрес (K10)
Деперсоналізація (MBI)	0.78*	-	-	-
Сприйнятий стрес (PSS)	0.65*	0.52*	-	-
Психологічний дистрес (K10)	0.72*	0.61*	0.81*	-
Частота травматичних подій	0.58*	0.45*	0.60*	0.63*
Відчуття перевантаження	0.69*	0.38*	0.55*	0.50*
Недостатність підтримки	0.42*	0.30*	0.35*	0.39*
Втеча-уникнення (WCQ)	0.50*	0.48*	0.45*	0.40*
Самоконтроль (WCQ)	-0.25 (н/з)	-0.15 (н/з)	-0.20 (н/з)	-0.18 (н/з)

* $p < 0.05$)

Виявлено високі позитивні кореляції між основними компонентами вигорання: емоційне виснаження значно корелює з деперсоналізацією ($r=0,78$), що вказує на їх взаємозалежність та одночасний розвиток. Це свідчить про те, що чим більше поліцейський відчуває себе емоційно спустошеним, тим сильніше у нього проявляється відстороненість та цинізм.

Існує значний прямий зв'язок між сприйнятим стресом (PSS) та психологічним дистресом (K10) з усіма компонентами вигорання, особливо з емоційним виснаженням ($r=0,65$ та $r=0,72$ відповідно). Це підтверджує, що суб'єктивне переживання стресу та загальний рівень психічної напруги є потужними предикторами вигорання. В умовах воєнного часу, де стресори є хронічними та інтенсивними, ці зв'язки очікувано виражені.

Важливою знахідкою є значні позитивні кореляції між частотою зіткнення з травматичними подіями та всіма показниками дистресу та вигорання ($r=0,58$ до $r=0,63$). Це прямо демонструє, що вплив екстремальних умов та травматичного досвіду, особливо в період воєнного стану (наприклад, робота на місцях обстрілів, спілкування з жертвами), є критичним чинником розвитку вигорання у поліцейських.

Аналогічно, відчуття перевантаження робочими обов'язками також позитивно корелює з показниками вигорання ($r=0,69$ для EB), що підкреслює роль організаційних стресорів, які посилюються в умовах війни (дефіцит кадрів, збільшення завдань).

Кореляційний аналіз також виявив, що недостатність соціальної та психологічної підтримки позитивно корелює з вигоранням та дистресом ($r=0,30$ до $r=0,42$), підкреслюючи роль соціальних ресурсів як буферу проти стресу. Це означає, що поліцейські, які відчувають брак підтримки, більш схильні до емоційного виснаження та психічного неблагополуччя.

Щодо копінг-стратегій, то виявлено помірну позитивну кореляцію між використанням стратегії «втеча-уникнення» та всіма компонентами вигорання та стресу ($r=0,40$ до $r=0,50$). Це свідчить про те, що чим частіше поліцейські вдаються до уникаючих стратегій (наприклад, ігнорування проблеми, відхід від реальності), тим вищий у них ризик вигорання та дистресу.

Стратегія самоконтролю, незважаючи на високу вираженість у вибірці, не показала значущих кореляцій з вигоранням. Це може вказувати на її амбівалентний характер – з одного боку, вона дозволяє зберігати функціональність у критичних ситуаціях, з іншого – може не ефективно

знижувати внутрішню напругу, якщо не поєднується з іншими адаптивними стратегіями.

Взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та демографічними показниками (вік, стаж служби) був менш виражений, проте деякі тенденції були помічені. Так, кореляція між стажем служби та емоційним виснаженням була слабкою, але статистично значущою ($r=0,28$, $p<0,05$), що може вказувати на кумулятивний ефект стресу з часом, але не лінійний, як зазначали Борисюк О. М. та Фостяк М. В. у своєму дослідженні, де «рівень емоційного виснаження вищий у працівників зі стажем до 5 років». [5] Це вказує на певний вплив стажу, хоча і не універсальний для всіх компонентів вигорання.

Кореляції з віком виявилися несуттєвими, що, можливо, пов'язано з відносно однорідним розподілом віку у вибірці або з тим, що екстремальні професійні стресори в умовах війни мають більш домінуючий вплив на психічний стан, ніж вікові особливості.

Висновки до другого розділу

Отримані емпіричні дані переконливо свідчать про те, що працівники Національної поліції України, особливо в умовах воєнного стану, перебувають у зоні високого психологічного ризику щодо розвитку синдрому емоційного вигорання. Виявлені високі рівні емоційного виснаження та деперсоналізації, значний психологічний дистрес та високе суб'єктивне сприйняття стресу. Роль травматичних подій, робочого перевантаження та недостатньої підтримки як чинників вигорання є доведеною.

Профіль копінг-стратегій вказує на наявність як адаптивних, так і неадаптивних механізмів, що потребують цілеспрямованої корекції.

Ці висновки створюють міцний емпіричний базис для розробки та обґрунтування програми профілактики емоційного вигорання, що буде представлено у наступному розділі.

Розділ 3. Розробка та обґрунтування програми профілактики емоційного вигорання поліцейських

3.1. Обґрунтування основних напрямків профілактики на основі результатів дослідження

Розробка ефективної програми профілактики емоційного вигорання у працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану є імперативом, що обґрунтовується отриманими в ході емпіричного дослідження даними.

Аналіз результатів діагностики за стандартизованими методиками та авторською анкетною виявив системну картину психологічного неблагополуччя, зумовлену синергічною дією професійних стресорів та екстремальних умов воєнного часу. Домінуючими аспектами, що потребують невідкладного реагування, є високий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, значна вираженість психологічного дистресу, високе суб'єктивне сприйняття стресу, а також певні дисфункціональні копінг-стратегії у поєднанні з інтенсивним впливом специфічних воєнних стресорів. Ці дані є ключовими для визначення концептуальних засад та пріоритетних напрямків превентивних та корекційних інтервенцій.

Насамперед, результати, отримані за Опитувальником Maslach Burnout Inventory (MBI), однозначно вказали на високу вираженість двох із трьох ключових компонентів синдрому емоційного вигорання: емоційного виснаження та деперсоналізації. Середні показники за цими шкалами, а також значна частка респондентів, які демонструють високий рівень їх вираженості (60% для обох), свідчать про хронічну втрату емоційних ресурсів та розвиток цинічного, відстороненого ставлення до професійних обов'язків та об'єктів взаємодії.

Це підкреслює необхідність включення до програми модулів, спрямованих на відновлення енергетичного потенціалу, навчання технікам релаксації та самовідновлення, а також корекцію деструктивних когнітивних установок, що лежать в основі деперсоналізації.

Як зазначають З. Р. Кісіль, Р.-В. В. Кісіль та А. В. Перепелиця, професійна діяльність працівників Національної поліції постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, що нерідко призводить до порушень у психічній діяльності. [17] Це посилює обґрунтування необхідності саме таких цілеспрямованих інтервенцій.

Показники психологічного дистресу за Шкалою Каслера (K10), де 70% поліцейських демонструють високий або дуже високий рівень психологічної напруги, та високий рівень сприйнятого стресу за Шкалою сприйнятого стресу (PSS) (50% респондентів з високим рівнем) є беззаперечним доказом того, що працівники поліції перебувають у стані хронічного психоемоційного перевантаження.

Ці дані тісно корелюють з показниками вигорання, підтверджуючи, що саме інтенсивний та тривалий стрес є провідним чинником у розвитку синдрому. Обґрунтуванням для включення напрямків роботи з дистресом є те, що висока психоемоційна напруга може бути передвісником вигорання та його супутником, особливо в умовах хронічного стресу. Відтак, програма має включати стратегії управління стресом на індивідуальному рівні, розвиток адаптивних механізмів подолання стресових ситуацій та зміцнення резильєнтності.

Окрім того, підвищений рівень дистресу є сигналом для необхідності розвитку навичок саморегуляції, що дозволять ефективно знижувати рівень внутрішньої напруги в умовах, коли зовнішні стресори залишаються незмінними або неконтрольованими.

Аналіз авторської анкети, яка дозволила виявити специфічні професійні стресори в умовах воєнного стану, надав емпіричну основу для подальшого таргетування превентивних заходів. Висока частота зіткнення з травматичними подіями (85% респондентів щодня/кілька разів на тиждень), хронічне відчуття небезпеки (90% оцінюють ризик як високий/дуже високий), а також значне робоче перевантаження (75% респондентів) та недостатність часу для відпочинку (80%) є безпосередніми чинниками, що сприяють вигоранню. Ці

результати підкреслюють необхідність включення до програми компонентів, спрямованих на:

1) Психоедукацію щодо травми - надання інформації про нормальні та патологічні реакції на травматичні події, формування розуміння вторинної травматизації.

2) Розвиток навичок психологічної стійкості та резильєнтності, зміцнення внутрішніх ресурсів особистості для ефективного функціонування в умовах постійної загрози та невизначеності.

3) Оптимізацію робочого режиму. Хоча це організаційний аспект, програма може включати елементи тренінгу з тайм-менеджменту та визначення пріоритетів, а також рекомендації для керівництва щодо впровадження ефективніших систем ротації та відпочинку.

Нарешті, результати Опитувальника копінг-стратегій (WCQ) виявили, що, незважаючи на високу вираженість стратегії самоконтролю, значна частина поліцейських схильна до використання дезадаптивних механізмів, таких як дистанціювання (68,5%) та втеча-уникнення (65,9%), які корелюють з вищим рівнем вигорання та дистресу.

Недостатнє використання адаптивних стратегій, зокрема пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки, вказує на дефіцит ресурсів для конструктивного подолання стресу. Це обґрунтовує необхідність включення до програми блоків, спрямованих на:

1) Формування та тренінг адаптивних копінг-стратегій, навчання технікам планового вирішення проблем, ефективного пошуку соціальної підтримки та навичок позитивної переоцінки життєвих подій, що сприятиме особистісному зростанню та знаходженню сенсу у складних обставинах, як це підкреслюється у poradniku з «антивигорання» для військовослужбовців. [21, 22]

2) Розвиток комунікативних навичок та соціальної взаємодії - зміцнення командної згуртованості та створення безпечного середовища для

відкритого обговорення проблем та емоцій, оскільки недостатність соціальної та психологічної підтримки була ідентифікована як один із значущих стресорів.

Отже, основні напрямки профілактичної та психокорекційної програми базуються на багатофакторній моделі вигорання та адаптації до стресу. Вони спрямовані на комплексний вплив на індивідуальні, професійні та соціальні аспекти функціонування поліцейських, з пріоритетним урахуванням специфіки діяльності в умовах триваючого воєнного конфлікту.

Метою програми є не лише зниження симптомів вигорання, а й формування стійкої системи психологічного захисту, що забезпечить довгострокову професійну та особистісну ефективність працівників Національної поліції.

3.2. Зміст та структура програми профілактики емоційного вигорання

Розроблена програма профілактики емоційного вигорання поліцейських є інтегрованим комплексом психологічних втручань, спрямованих на зміцнення психоемоційної стійкості та адаптаційних ресурсів особистості в умовах високого професійного стресу та екстремальних обставин воєнного стану. Її структура є модульною, що дозволяє адаптувати тривалість, інтенсивність та послідовність проведення занять залежно від потреб конкретної групи та наявних ресурсів.

Загалом програма розрахована на 8-10 групових тренінгових занять тривалістю 2-3 години кожне, з оптимальною періодичністю 1-2 рази на тиждень, а також передбачає можливість індивідуальних консультацій для тих, хто потребує поглибленої роботи.

Вибір групового формату зумовлений його ефективністю у формуванні соціальної підтримки, обміні досвідом та нормалізації переживань учасників, що є критично важливим для осіб, які працюють в умовах підвищеної психоемоційної напруги.

Впровадження цієї програми є реакцією на прямі виклики, які несе щоденна професійна діяльність поліцейських, зумовлена значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, а також психологічною

травматизацією. Це також відповідає потребі у системних підходах до роботи з емоційним вигоранням, що охоплюють різні аспекти його прояву та профілактики.

Центральне місце у програмі займає психоедукація, яка є першим та базовим модулем. Вона спрямована на підвищення обізнаності учасників щодо природи стресу, його фаз, фізіологічних та психологічних реакцій організму на стрес, а також особливостей їх прояву в екстремальних умовах воєнного часу. Детально розглядається феномен емоційного вигорання: його симптоматика, стадії розвитку, індивідуальні та організаційні чинники, а також специфіка вигорання у працівників правоохоронних органів.

Особливий акцент робиться на розмежуванні нормальних стресових реакцій на аномальні обставини та патологічних станів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) та вторинна травматизація, з якими поліцейські стикаються щодня.

Цей модуль також включає обговорення міфів про стрес та вигорання, демонстрацію навчальних матеріалів та інтерактивні дискусії, що сприяють усвідомленню учасниками власних переживань та розумінню важливості їхньої психологічної підтримки. Обізнаність щодо того, що емоційне виснаження є центральним компонентом синдрому професійного вигорання, дозволяє учасникам більш свідомо підходити до власних станів та пошуку шляхів їх корекції.

Наступним ключовим напрямком є формування навичок саморегуляції та управління емоціями, що є відповіддю на високий рівень психологічного дистресу та сприйнятого стресу, виявлених у дослідженні.

Цей модуль передбачає практичне освоєння різноманітних технік швидкого зниження емоційної напруги, тривоги та нервозності. Серед них: техніки діафрагмального (глибинного) дихання, яка є універсальним інструментом для активації парасимпатичної нервової системи та зниження фізіологічного збудження; прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном, що дозволяє усвідомити та зняти м'язове напруження; техніки «заземлення» та орієнтації, які

допомагають повернутися у «тут і зараз» під час інтенсивних переживань чи флешбеків, що є критичним для осіб з травматичним досвідом. Окрім того, впроваджуються базові елементи усвідомленості (mindfulness) для розвитку здатності до нереактивного спостереження за власними думками та емоціями. Також приділяється увага розвитку емоційної грамотності, яка полягає у вмінні розпізнавати, називати та адекватно виражати власні почуття, що сприяє запобіганню їх накопиченню та подальшому виснаженню.

Враховуючи виявлену схильність до редукції особистих досягнень та високий рівень сприйнятого стресу, значна увага приділяється когнітивній реструктуризації та роботі з дисфункціональними думками.

Цей модуль базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) і спрямований на ідентифікацію, аналіз та модифікацію автоматичних негативних думок, ірраціональних переконань та когнітивних спотворень, які часто супроводжують стан вигорання та підтримують дистрес. Учасники навчаються перевіряти реалістичність своїх думок, шукати альтернативні, більш адаптивні інтерпретації подій. Особливо важливою є робота з переконаннями, пов'язаними з самооцінкою, відповідальністю та почуттям провини, які можуть загострюватися в умовах воєнного конфлікту. Метою є формування більш реалістичного та конструктивного ставлення до себе, до професійної діяльності та до викликів, які ставить війна. Це дозволяє змінити деструктивні патерни мислення, що підживлюють емоційне виснаження та цинізм.

Ключовим компонентом програми є також розвиток адаптивних копінг-стратегій, що є прямою відповіддю на результати дослідження за WCQ, які виявили перевагу дезадаптивних стратегій (втеча-уникнення, дистанціювання) та недостатнє використання конструктивних.

Цей модуль передбачає цілеспрямований тренінг навичок планового вирішення проблем, що включає етапи ідентифікації проблеми, генерації альтернативних рішень, оцінки їх ефективності та реалізації. Окремо розвиваються навички ефективного пошуку соціальної підтримки, оскільки було виявлено, що її недостатність корелює з вигоранням. Учасники вчаться

ідентифікувати джерела підтримки (колеги, керівництво, сім'я, друзі), формулювати запити про допомогу та ефективно використовувати отриману підтримку.

Крім того, впроваджуються техніки позитивної переоцінки, що дозволяють знаходити сенс, досвід та особистісний ріст у складних та травматичних обставинах, що є особливо актуальним для військовослужбовців та поліцейських.

Враховуючи виявлене робоче перевантаження, програма включає елементи управління робочим навантаженням та часом. Цей аспект програми спрямований на навчання поліцейських ефективним стратегіям організації робочого процесу, що дозволяють мінімізувати стрес від перевантаження. Обговорюються принципи тайм-менеджменту, визначення пріоритетів, ефективне делегування повноважень та важливість встановлення реалістичних цілей, як це пропонується в poradniku з «антивигорання». [22]

Особлива увага приділяється важливості встановлення меж між професійною та особистою сферами життя, оскільки змішування цих сфер є одним з чинників вигорання. Вправи та дискусії зосереджені на пошуку можливостей для відновлення ресурсів поза службою, незалежно від інтенсивності робочого графіку, включаючи фізичну активність, хобі та якісний відпочинок.

Завершальним, але не менш важливим напрямком є зміцнення соціальної підтримки та командної взаємодії. Дані дослідження вказали на дефіцит соціальної підтримки з боку керівництва та колег, що посилює вразливість до вигорання.

Цей модуль програми спрямований на активізацію внутрішніх ресурсів колективу, розвиток емпатії, комунікативних навичок та навичок взаємодопомоги. Через групові вправи, ролеві ігри та дискусії створюється безпечне середовище для відкритого обговорення проблем, емоцій та переживань, що дозволяє учасникам відчувати єдність, знизити почуття ізоляції та зміцнити довіру.

Розвиток колективної резильєнтності, усвідомлення спільності досвіду та можливості розраховувати на підтримку колег є потужним буфером проти стресу та вигорання, особливо в умовах спільної протидії викликам воєнного часу.

3.3. Рекомендації щодо впровадження програми та подальших досліджень

Ефективність розробленої програми профілактики емоційного вигорання поліцейських значною мірою залежить від її системного та планомірного впровадження в структуру Національної поліції України, а також від постійного моніторингу та адаптації. Результати даного дослідження надають міцну емпіричну основу для цих рекомендацій, оскільки вони чітко вказують на гостру потребу в психологічній підтримці та профілактиці.

Першочергово, необхідно забезпечити інституціоналізацію психологічної підтримки як невід'ємної частини професійної підготовки та службової діяльності поліцейських. Це передбачає не лише періодичне проведення тренінгів, а й створення постійно діючих механізмів психологічного супроводу, що включають регулярну діагностику стану вигорання та дистресу, індивідуальні консультації, групи підтримки та кризове консультування.

Важливим є також забезпечення анонімності та конфіденційності для всіх учасників програми, що сприятиме більшій відкритості та довірі до психологів.

Щодо організаційних аспектів, рекомендується:

1. Створення або посилення функціонування психологічних служб у всіх підрозділах Національної поліції, з адекватним кадровим та матеріальним забезпеченням. Штат психологів повинен бути достатнім для охоплення всіх працівників, які потребують допомоги, а їхня кваліфікація – відповідати сучасним вимогам роботи з травмою та стресом.

2. Запровадження обов'язкових та регулярних сесій психологічної дебрифінг-терапії для поліцейських, які працюють у гарячих точках, або після зіткнення з особливо травматичними подіями. Це дозволить своєчасно

опрацьовувати емоційні реакції та запобігати розвитку ПТСР та вторинної травматизації.

3. Оптимізація графіку роботи та ротації кадрів в умовах воєнного стану, з метою забезпечення достатнього часу для відпочинку та відновлення. Хоча це може бути викликом в умовах обмежених ресурсів, важливо розуміти, що хронічне перевантаження веде до зниження ефективності та підвищення ризику вигорання, що зрештою негативно позначається на виконанні службових обов'язків.

4. Проведення тренінгів для керівного складу Національної поліції з питань виявлення ознак вигорання у підлеглих, формування підтримуючого стилю керівництва, розвитку навичок емпатії та створення психологічно безпечного клімату в колективі. Керівники повинні усвідомлювати, що їхня роль є ключовою у забезпеченні психологічного благополуччя своїх співробітників.

5. Розробка системи заохочення адаптивних копінг-стратегій та підтримки здорового способу життя серед поліцейських, включаючи доступ до спортивних занять, культурних заходів та програм стрес-менеджменту.

Щодо подальших наукових досліджень, існують кілька перспективних напрямків, які дозволять поглибити розуміння феномену емоційного вигорання у поліцейських в умовах війни та вдосконалити програми профілактики:

1. Проведення довгострокових досліджень динаміки емоційного вигорання та ефективності впроваджених програм, що дозволить відстежити зміни у часі та оцінити стійкість ефекту від інтервенцій.

2. Вивчення особливостей вигорання у різних категорій поліцейських (наприклад, слідчі, патрульні, працівники спецпідрозділів, поліцейські, які повернулися з полону або окупації), що може виявити унікальні стресори та потреби для кожної групи.

3. Детальніше дослідження ролі та механізмів впливу сімейної та більш широкої соціальної підтримки на рівень вигорання та резильєнтності поліцейських.

4. Створення або адаптація психологічних методик, що більш тонко враховують специфіку діяльності правоохоронців в умовах війни, зокрема для оцінки вторинної травматизації та моральної травми.

5. Аналіз досвіду інших країн, що переживають збройні конфлікти, щодо програм психологічної підтримки та профілактики вигорання у їхніх правоохоронних органах, що дозволить запозичити та адаптувати найкращі світові практики.

Реалізація цих рекомендацій та подальші наукові дослідження забезпечать неперервний процес вдосконалення системи психологічної допомоги та підтримки для працівників Національної поліції України, що є критично важливим для їхнього професійного довголіття, особистісного благополуччя та ефективного виконання службових обов'язків у надскладних умовах сьогодення.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було розроблено та обґрунтовано комплексну програму профілактики емоційного вигорання для працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану. Системний аналіз емпіричних даних дозволив чітко ідентифікувати найважливіші детермінанти та прояви синдрому вигорання, що стало основою для формування цілеспрямованих інтервенцій. Високий рівень емоційного виснаження та деперсоналізації, значний психологічний дистрес та високий рівень суб'єктивного сприйняття стресу, а також домінування певних дезадаптивних копінг-стратегій, у поєднанні зі специфічними стресорами воєнного часу (такими як часте зіткнення з травматичними подіями, постійне відчуття небезпеки, перевантаження та недостатня підтримка), підтвердили критичну потребу у розробленій програмі.

Розроблена програма має модульну структуру, що включає психоедукацію, тренінг навичок саморегуляції, когнітивну реструктуризацію, розвиток адаптивних копінг-стратегій, управління робочим навантаженням та зміцнення соціальної підтримки. Кожен модуль відповідає на конкретні виклики, виявлені

у дослідженні, і був спрямований на підвищення психоемоційної стійкості та адаптивного потенціалу поліцейських.

Було розроблено і представлено рекомендації щодо системного впровадження програми та окреслює перспективні напрямки подальших досліджень для забезпечення довгострокової ефективності психологічної підтримки працівників поліції.

ВИСНОВКИ

Теоретико-прикладне дослідження присвячене вивченню проблеми емоційного вигорання працівників Національної поліції України в умовах воєнного стану. За результатами роботи було зроблено такі основні висновки:

1. Теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання підтвердив його складний, багатофакторний характер, що проявляється у дезінтеграції особистості та професійної діяльності. Було встановлено, що діяльність працівників Національної поліції України, особливо в умовах воєнного стану, характеризується значним впливом стресогенних чинників, що потенціюють розвиток вигорання. Екстремальні ситуації, постійна загроза життю, інтенсивне емоційне навантаження та зіткнення з травматичними подіями були ключовими стресорами, що відрізняють діяльність поліцейських у воєнний час від мирного. Це підкреслило унікальність контексту дослідження та актуальність проблеми.

2. Емпіричне дослідження дозволило визначити високий та критичний рівень вираженості емоційного вигорання у досліджуваній вибірці поліцейських. Зокрема, були виявлені високі показники за шкалами «Емоційне виснаження» та «Деперсоналізація» за методикою MBI, що є центральними компонентами синдрому вигорання.

Було також виявлено високий рівень психологічного дистресу за шкалою K10 та високе суб'єктивне сприйняття стресу за PSS, що свідчило про хронічну психоемоційну напругу та знижену адаптаційну здатність.

Результати анкетування підтвердили домінування професійних стресорів, безпосередньо пов'язаних з війною (часті травматичні події, відчуття небезпеки, перевантаження, дефіцит соціальної підтримки), які значно посилювали ризик вигорання.

Аналіз копінг-стратегій за WCQ показав, що, попри використання адаптивних механізмів (наприклад, самоконтроль), значна частина поліцейських була схильна до дезадаптивних стратегій, таких як дистанціювання та втеча-

уникнення, що є неефективними в довгостроковій перспективі і могли погіршувати стан вигорання.

3. На основі отриманих результатів було розроблено та обґрунтовано комплексну програму профілактики та психокорекції емоційного вигорання. Програма має модульну структуру і включає психоедукацію, тренінг навичок саморегуляції, когнітивну реструктуризацію, розвиток адаптивних копінг-стратегій, управління робочим навантаженням та зміцнення соціальної підтримки. Кожен модуль програми був спрямований на цілеспрямований вплив на ідентифіковані проблеми, враховуючи специфіку професійної діяльності поліцейських в умовах війни. Програма ґрунтувалася на принципах системності, адресності, орієнтації на ресурси та травмоінформованому підході. Вона була спрямована на формування стресостійкості, підвищення особистісної резильєнтності та ефективності подолання стресу.

4. Були визначені ключові рекомендації щодо впровадження програми та подальших досліджень. Для ефективності програми було рекомендовано забезпечити її інституціоналізацію в структурі Національної поліції, включаючи створення або посилення психологічних служб, оптимізацію робочих графіків, тренінги для керівництва та підтримку адаптивних копінг-стратегій.

Перспективи подальших досліджень передбачають оцінку ефективності запропонованої програми профілактики та психокорекції емоційного вигорання в реальних умовах служби Національної поліції України.

Таким чином, результати дослідження мають значну теоретичну та практичну цінність. Вони поглибили наукові уявлення про феномен емоційного вигорання у специфічних умовах воєнного стану та надали обґрунтований інструментарій для його профілактики та корекції, що є критично важливим для забезпечення національної безпеки та благополуччя суспільства.

Мета роботи досягнута, завдання виконані повністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування представників екстремальних професій: теорія, методологія, практика : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 315 с
2. Барко В. І., Бондарчук М. Т. Психологічні умови ефективної психопрофілактичної роботи керівників підрозділів Національної поліції України. *Право і безпека*. Харків, 2016. №1(60). С. 13–19.
3. Благута Р. І., Когут Л. В. Психологічна допомога військовослужбовцям та ветеранам АТО/ООС: досвід, проблеми та перспективи. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2018. Вип. 63. С. 4–8.
4. Бобришев О. В. Психологічна стійкість поліцейських в умовах воєнного стану. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2022. № 4. С. 187-192.
5. Борисюк О. М., Фостяк М. В. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2016. №2. С. 102-112.
6. Бочарова С. П. Професійна деформація особистості працівників правоохоронних органів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2011. № 23 (234). С. 138-145.
7. Булах В. П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство*. 2015. №4(47). С. 47–51.
8. Васюк О. В. Синдром професійного вигорання у працівників правоохоронних органів: причини, наслідки та шляхи подолання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2023. № 2. С. 123-130.

9. Вірна Ж. П., Свистун Н. А., Лаговська М. С. Психологічні аспекти подолання стресу та емоційного вигорання у поліцейських в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Вип. 18. С. 78-85.
10. Вовк О. В. Емоційне вигорання поліцейських в умовах сьогодення: виклики та шляхи вирішення. *Сучасні проблеми права, економіки та управління: Збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2022 р.)*. Київ: НАВС, 2022. С. 115-118.
11. Грабовська В. В. Професійне вигорання поліцейських: чинники ризику та методи попередження в умовах війни. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2023. № 2. С. 114-118.
12. Гринь Н. В. Психологічні аспекти профілактики емоційного вигорання у працівників правоохоронних органів. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2016. № 2 (73). С. 277-285.
13. Гуменюк О. Є. Синдром професійного вигорання у працівників правоохоронних органів та його психологічна корекція. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2015. Вип. 29. С. 100-108.
14. Євдокимов В. О. Особливості психічної адаптації поліцейських до умов військових дій. *Юридична психологія*. 2022. № 1. С. 45-52.
15. Ємець О. В. Запобігання професійному вигоранню працівників Національної поліції України в сучасних умовах. *Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2023. Вип. 75. С. 180-184.
16. Карпенко Н.А., Баранюк Н.І. Емоційне вигорання керівних працівників ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 1. С. 151-163.
17. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В., Перепелиця А. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. №2. С. 225-231.

18. Кодлубовська Т. Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів : дис...на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.02 – «Психофізіологія». Київ, 2020. 515 с.

19. Коваленко Д. О. Вплив бойового стресу на психічне здоров'я співробітників правоохоронних органів. *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*. 2023. № 3. С. 201-208.

20. Колосов Д. В. Психологічний супровід поліцейських в екстремальних умовах: виклики воєнного часу. *Форум права*. 2023. № 2. С. 110-116.

21. Костюк А. В. Навчання засобам попередження синдрому емоційного вигорання співробітників органів внутрішніх справ в системі первинної професійної підготовки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 3. Ч. 1. С. 240-245.

22. Коробка О. В. Психологічна допомога при емоційному вигоранні. Київ: Каравела, 2018. 180 с.

23. Кулик М. С. Психологічна допомога та підтримка співробітників поліції в умовах збройного конфлікту. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1. С. 67-74.

24. Кунгурцева О. О. Професійне вигорання поліцейських як наслідок дії стресових факторів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка, соціальна робота*. 2017. Вип. 2 (41). С. 134-137.

25. Лактіонов О. М., Савінова Н. В. Запобігання професійному вигоранню працівників Національної поліції України в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Право*. 2023. Вип. 75. С. 180-184.

26. Лукомська С. О. Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій: сучасні погляди на проблему. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38. С. 246–254.

27. Майстерчук Р. Б. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигорання у працівників «допомагаючих» професій. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*. 2016. Вип. 2 (28). С. 120-125.
28. Макаренко П. В., Захаренко Л. М. Вияви професійної деформації в слідчих поліції. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С 54–63.
29. Макаренко П., Доценко В., Сіроха Л. Психологічні особливості емоційного вигорання працівників правничих професій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. №80(4). С. 88–96. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-80-4-88-96>.
30. Максименко С. Д., Медведєв В. С. *Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід*. К.: Слово, 2017. 405 с.
31. Олійник М. В. Дослідження синдрому вигорання. КПТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Київ: Інститут когнітивно-поведінкової терапії/ 2021. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf>
32. Оніщук О. С. Психологічний супровід працівників правоохоронних органів в умовах професійної діяльності. Київ: НАВС, 2016. 208 с.
33. Орлов В. А. Розвиток копінг-стратегій у поліцейських для зниження емоційного вигорання. *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 58-65.
34. Подпружна А. О. Психологічні чинники стресу та їхній вплив на професійну діяльність поліцейських у воєнний час. *Вісник Кримінологічної асоціації України*. 2022. № 1. С. 78-86.
35. Пономаренко Я. С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 95–98.

36. П'янківська Л. В. Класифікація методів психопрофілактичної роботи в органах системи МВС України. *Наукові перспективи*. 2023. №9 (39). С. 626–642. [DOI:10.52058/2708-7530-2023-9\(39\)-626-642](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-626-642).
37. П'янківська Л. В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України: дис. ... канд. психол. наук: спец.19.00.09. Київ, 2019. 281 с.
38. Репіна С. М. Навчання засобам попередження синдрому емоційного вигорання співробітників органів внутрішніх справ в системі первинної професійної підготовки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 3. Ч. 1. С. 240-245.
39. Савич В. В. Особливості психологічного забезпечення поліцейських підрозділів у зоні проведення антитерористичної операції. *Теоретичні та прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць*. Луганськ: Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2016. № 2 (40). С. 138-144.
40. Середа В. В., Кісіль З. Р. Юридично-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 848 с.
41. Тімченко О. С. До проблеми психологічного забезпечення діяльності правоохоронних органів України. *Юридична психологія та педагогіка*. 2019. № 2 (25). С. 115-121.
42. Ткаченко Л. В. Психологічна допомога поліцейським у кризових ситуаціях: шляхи оптимізації. *Актуальні проблеми психологічної теорії та практики: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 12-13 вересня 2023 р.)*. Одеса: ОНУ ім. І.І. Мечникова, 2023. С. 187-190.
43. Ткаченко Л. В. Ресурси особистості у подоланні стресу та вигорання: досвід поліцейських в умовах війни. *Теорія і практика сучасної психології*. 2023. Вип. 4. С. 112-119.
44. Федоренко О. І. Психологічний тренінг як засіб профілактики професійного вигорання. Київ: ВД «Києво-Могилянська академія», 2019. 210 с.

45. Халіна О. І. Психологічна допомога постраждалим від психотравмуючих подій. Харків: ХНУВС, 2020. 150 с.
46. Швець С. В. Психологічна реабілітація співробітників правоохоронних органів, які перебували в зоні бойових дій. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2022. № 3. С. 105-112.
47. Шевченко І. В. Професійний стрес та шляхи його подолання у співробітників поліції. *Наукові праці Міжнародної науково-практичної конференції «Психологія і суспільство: виклики сучасності»* (м. Вінниця, 21-22 жовтня 2021 р.). Вінниця: ВНУ ім. М. Коцюбинського, 2021. С. 312-315.
48. Шумська С. В. Емоційне вигорання у фахівців соціальної сфери: діагностика, профілактика, корекція. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія: Психологія і педагогіка. 2016. Вип. 2 (28). С. 120-125.
49. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman and Company. 1997.
50. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56(2). P. 267–283.
51. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*. 2001. №86(3). Pp. 499–512.
52. Figley, C. R. Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. New York: Brunner/Mazel, 1995. 240 p.
53. Freudemberger, H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30(1). P. 159–165.
54. Friedman, M. J., Keane, T. M., & Resick, P. A. (Eds.). *Handbook of PTSD: Science and practice*. New York: Guilford Press, 2011. 784 p.
55. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. №44(3). Pp.513–524.

56. Kodlubovska T., Kokun O., Piankivska L., Krasnov V., Sirakovska O. Investigations of manifestation of «emotional burning syndrome» peculiarities with doctors in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*. 2022;75 (8 p1):1849-1853. [DOI: 10.36740/WLek202208106](https://doi.org/10.36740/WLek202208106)
57. Lazarus, R. S., & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984. 445 p.
58. Maslach, C., & Jackson, S. E. *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1996.
59. Maslach, C., & Leiter, M. P. *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass, 1997. 208 p.
60. Miloradova N., Mohylova N., Bereza N., Kushch Yu., Vakal Yu. Emotional Burnout Syndrome: Prevention, Peculiarities Of Counseling In The Realities Of Large-Scale Military Aggression (Ukrainian Experience). *Synesis*. 2023. V. 15, n. 4, Pp. 421-437
61. Mitchell, J. T., & Everly, G. S. *Critical incident stress debriefing: An operations manual for the CISD, CCISD, and GRIN*. Ellicott City, MD: Chevron Publishing Corporation, 1996. 176 p.
62. Selye, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956. 327 p.
63. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*. 2009. Vol. 14(3). P. 204–220.
64. Shift work and sleep: the Buffalo Police health study / Luenda E. Charles, Cecil M. Burchfiel, Desta Fekedulegn et al. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*. 2007. Vol. 30, Issue 2. P. 215–227
65. Shvets D.V.,Kisil Z.I. Aspects of emotional burnout syndrome among employees of the National Police of Ukraine. *Directions for the development of psychological sciences in Ukraine and EU countries : Scientific monograph*. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. Pp. 58–84.

66. Violanti, J. M. Police work, stress, and health: A handbook for managers. New York: Plenum Press, 1996. 240 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета для виявлення професійних стресорів та специфіки їх впливу в умовах воєнного стану

Інструкція: Шановний респонденте! Просимо Вас щиро та відверто відповісти на питання даної анкети. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти виклики, з якими стикаються працівники Національної поліції України в умовах воєнного стану. Вся отримана інформація буде використана виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей та залишатиметься конфіденційною.

Загальна інформація:

1. Ваш вік: _____ років
2. Ваш стаж роботи в Національній поліції: _____ років
3. Стаж роботи в умовах воєнного стану (якщо відрізняється): _____ років
4. Ваша посада (категорія): _____

Питання щодо професійної діяльності та впливу воєнного стану:

1. Як часто Ваша професійна діяльність пов'язана із зіткненням з травматичними або шокуючими подіями (наприклад, поранення, загибель людей, руйнування, насильство)?

Щодня / кілька разів на тиждень

Кілька разів на місяць

Рідше одного разу на місяць

Майже ніколи / ніколи

2. Наскільки Ви оцінюєте ризик для Вашого життя та здоров'я під час виконання службових обов'язків в умовах воєнного стану?

Дуже високий

Високий

Середній

Низький

Дуже низький

3. Чи відчуваєте Ви підвищене робоче навантаження (перепрацювання, великий обсяг завдань) з початком повномасштабної війни?

Так, значно підвищилося

Так, дещо підвищилося

Ні, залишилося без змін

Ні, дещо зменшилося

4. Наскільки достатньо у Вас часу для відпочинку та відновлення після служби?

Категорично недостатньо

Недостатньо

Достатньо

Цілком достатньо

5. Наскільки Ви відчуваєте психологічну підтримку від Вашого керівництва?

Завжди відчуваю

Часто відчуваю

Іноді відчуваю

Рідко відчуваю

Ніколи не відчуваю

6. Наскільки Ви відчуваєте психологічну підтримку від Ваших колег?

Завжди відчуваю

Часто відчуваю

Іноді відчуваю

Рідко відчуваю

Ніколи не відчуваю

7. Які нові стресори (фактори стресу) з'явилися у Вашій роботі саме через воєнний стан? (Можна обрати декілька варіантів)

Загроза ракетних обстрілів/дронів

Робота в умовах постійних повітряних тривог

Розмінування територій / робота з вибухонебезпечними предметами

Робота на деокупованих територіях

Зіткнення з великою кількістю загиблих/поранених

Робота з цивільним населенням, що постраждало від війни

Відсутність звичного режиму життя

Збільшення конфліктів у суспільстві

Інше (вказіть): _____

8. Що допомагає Вам справлятися зі стресом та напругою на роботі?

(Можна обрати декілька варіантів)

Підтримка сім'ї/друзів

Спорт/фізична активність

Хобі/захоплення

Достатній сон

Спілкування з колегами

Звернення до психолога

Молитва/духовні практики

Перегляд фільмів/читання книг

Інше (вказіть): _____

Дякуємо за Вашу участь!



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Милосердов_О_С_магістерська робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Милосердов О.С.Олександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.



11926

Кількість слів



98033

Кількість символів