

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Градижна Аліна Миколаївна

здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Шпортун Оксана Миколаївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Сучасні наукові дослідження фіксують значне збільшення кількості осіб, що несуть службу в правоохоронних органах, які відчують себе знесиленими та емоційно виснаженими, що у результаті позначається на продуктивності їхньої праці. Виходячи з того, що розповсюдження синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, це зумовлює зростання інтересу до цього феномену науковців з різних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. Цією проблемою дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років. Актуальність теми в першу чергу зумовлена тим, що уже 10 років поспіль в Україні йде повномасштабна війна внаслідок воєнного вторгнення російської федерації ще у 2014 році. Особи, що несуть службу в правоохоронних органах в прямому сенсі представляють своєю роботою безцінний тилловий ресурс, але в той же час це одна з найбільш небезпечних і стресогенних видів трудової діяльності. Така діяльність має найвищий ризик вигорання у порівнянні з іншими професіями.

У воєнний час, до психологічних випробувань, які несе в собі служба в правоохоронних органах як така, додаються ще й емоційні навантаження, переживання постійного ризику для свого життя, що в результаті має високу ймовірність професійного вигорання.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема професійного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдрому професійного вигорання (Л. Карамушка, С. Максименко, В. Орел та ін.), а також методам його діагностики (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач). На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен професійного вигорання досліджується у психології стресових станів (вигорання як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виникло в результаті довготривалого перебування людини в емоційно напружених ситуаціях).

До питання професійного та емоційного вигорання зверталися такі науковці, як: А. Пайнс, А. Пане, Х. Шредер, Н. Водоп'янова, Е. Ільїн, Е. Старченкова, В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Грінглас, Л. Китаєв Смик, К. Маслач, В. Орел та інші.

Разом із тим, аналізуючи уже наявні дослідження, ми дійшли висновку, що все ще детального практичного дослідження потребує синдром професійного вигорання саме у осіб, які несуть службу в правоохоронних органах, особливо в умовах воєнного часу.

Мета статті: проведення аналізу специфіки професійного вигорання працівників правоохоронних органів, враховуючи психологічні аспекти та особливості професійної діяльності, які впливають на психічне здоров'я та прояви професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу. Соціально-економічні зміни та політичні перетворення, що відбуваються сьогодні в нашому суспільстві,

зумовлюють підвищення напруженості та відчуття несприятливої атмосфери серед особового складу правоохоронних органів, так як їх робота безпосередньо з цими змінами пов'язана. Специфіка професійної діяльності співробітників вище зазначених структур полягає в тому, що дана професія має свої чіткі вимоги, які вона ставить до особистості.

На тлі цього, існують високі вимоги до відповідальності, кваліфікованості, професіоналізму, правильної організації роботи та ін., що обумовлює виникнення в осіб, що несуть службу в правоохоронних органах професійного стресу, емоційного напруження, фізичного та психологічного виснаження, нервових перевантажень тощо.

Дослідження особливостей професійного вигорання осіб рядового на керівного складу, що несуть службу в правоохоронних органах є одним з найбільш актуальних питань, що стоять перед психологією в даний час.

Очевидним є те, що професійна підготовка особового складу підрозділів та структурних одиниць правоохоронних органів передбачає не тільки високий рівень знань, а і певних практичних умінь у вирішенні складних завдань, комунікативних навичок, здатності оперативно реагувати на швидку зміну обставин, впевнено триматися перед опонентами, володіти високим рівнем фізичної підготовки та моральної стійкості, умінням аналізувати та узагальнювати отриману ситуацію. Окрім всього перерахованого співробітник зобов'язаний бути готовий застосувати силу до потенційного правопорушника, а іноді, і зброю.

На думку О. Петренка, який досліджував військово-професійне середовище, основним чинником, який сприяє професійній деформації особистості, є чинник посадової влади та особливостей реалізації посадових повноважень.

Що стосується кадрової політики організації, то до чинників ризику виникнення емоційного вигорання військових можна віднести такі

характеристики, як можливість кар'єрного зростання, порядок присвоєння чергових звань, система заохочень та покарань тощо.

Дійсно, відсутність можливості професійного зростання може викликати у особового складу незадоволення, фрустрацію, що у подальшому призводить до розвитку в них професійного вигорання [4].

У професії осіб, які служать, крім існуючих факторів, спостерігається ще один важливий фактор, що пов'язаний з особистісними особливостями (індивідуальні фактори). Сучасні дослідники синдрому професійного вигорання відзначили більше ста симптомів, які, в свою чергу, допомагають визначити ступінь вираженості професійного вигорання [3].

Окрім того в результаті ряду досліджень було виділено основні причин виникнення професійного вигорання офіцерського складу командної ланки силових відомств, а саме:

Вигорання часто пов'язано з тим, що професія службовця силових відомств відповідно до статутів, законодавчих та інших нормативних актів обмежує їх права та перешкоджає розвитку їх особистості.

Друга причина вигорання офіцерського складу командної ланки - постановка неадекватних цілей молодим спеціалістом.

Третя причина професійного вигорання офіцерського складу командної ланки пов'язана з тим, що в результаті раптової зміни зовнішніх життєвих ситуацій, службова діяльність стає надскладною. Нерідко недостатньо підготовлені фахівці залишають службу.

Четверта причина вигорання офіцерів-командирів пов'язана з тим, що офіцер здійснює керівництво підлеглими заради певної мети, а сам, між тим, ненавидить цей процес.

Отже, основна причина виникнення синдрому професійного вигорання криється у порушенні стану рівноваги у особи, що несе службу, коли внутрішні та зовнішні вимоги упродовж тривалого часу переважають над ресурсами внутрішніми та зовнішніми ресурсами особистості.

Особистість службовця піддається постійному впливу обставин, які можуть травмувати психіку: окрім розуміння відповідальності присяги перед державою та народом, це може бути і психологічний тиск з боку керівництва й колег, і характер організації праці (виїзні навчання, бойові чергування, відрядження в район проведення бойових дій), а також ненормованість робочого дня.

Факторами професійного вигорання у осіб, що несуть службу в правоохоронних органах можуть бути: по-перше, детальна правова регламентація діяльності співробітників, яка означає необхідність керуватися заздалегідь запропонованими правилами (наприклад, службовими інструкціями, наказами і т.д.). По-друге, підвищена відповідальність за характер і результати своєї діяльності. Усвідомлення професіоналом важливості прийнятих ним рішень і врахування можливих негативних наслідків цих рішень викликають у нього стан напруги і тривоги. По-третє, психічні та фізичні перевантаження, викликані нестабільним графіком роботи, відсутністю повноцінного сну, різкими коливаннями активності або, навпаки, монотонністю діяльності і тривалими чергуваннями, а також роботою в незручній або надурочний час. В таких умовах праці організм не встигає адаптуватися до швидко змінюваних умов несення служби, що знижує продуктивність діяльності і підвищує ймовірність травм і пригод. По-четверте, організаційний фактор, в якій однією з причин вигорання є наявність невизначених рольових обов'язків і відсутність точних посадових інструкцій. Нечіткий перелік службових функцій ставить співробітників у вразливу позицію. Несприятливий морально-психологічний клімат у колективі. По-п'яте, фактор екстремальності. Службовці у силових відомствах, виконуючи свої функціональні обов'язки під час служби, може загинути або отримати поранення. Постійне перебування в екстремальних умовах призводить до

величезної втрати психологічної енергії і фізичних сил, до психосоматичної втоми (виснаження) і емоційного виснаження.

Все це безпосередньо впливає на психологічний і фізичний стан службовців, оскільки постійна фрустрація, підвищена тривога, напруга, пов'язана зі специфікою роботи, політичної та економічної обстановкою ведуть до розвитку внутрішнього дисбалансу особистості.

Стан хронічного стресу та професійне вигорання нерідко сприяє збільшенню ризику розвитку у цій категорії осіб різних психосоматичних захворювань. Відзначено взаємозв'язок частоти гіпотензії і інших серцево-судинних захворювань, зокрема, ішемічної хвороби серця (ІХС), з емоційною напругою в роботі співробітників силових відомств. Виявлений також зв'язок синдрому професійного вигорання з ослабленням імунітету, порушеннями гормонального балансу і розладами системи травлення [2]. Зв'язок між виробничим стресом і частотою розвитку ішемічної хвороби серця вивчена в багатьох дослідженнях. Найсильніші підтвердження цього зв'язку отримані в епідеміологічному дослідженні, проведеному в 4-х європейських країнах, в ході якого обстежувалися і особи, що несуть службу в силових відомствах.

Знання того, що саме впливає на стрес, дозволяє знайти правильні стратегії управління ним. Американська Асоціація Психологів пропонує такий алгоритм:

- 1) Відстежувати свої фактори стресу. Протягом одного або двох тижнів вести щоденник, щоб визначити, які ситуації створюють найбільший стрес та як ви на них реагуєте. Фіксувати свої думки, почуття, інформацію про середовище довкола, людей, які вас оточують, і ваші реакції. Записи можуть допомогти знайти закономірності серед факторів стресу і вашої реакції на них.
- 2) Розвивати здорові реакції. Замість того, щоб боротися зі стресом через фаст-фуд або алкоголь, робити вибір на користь здорового способу життя.

Навіть коли це потребує значних зусиль.

3) Фізичні вправи чудово знімають стрес. Треба виділяти час для хобі і улюблених занять. Читання книги, прогулянки, походи на концерти або гри з сім'єю - виділити час на те, що справді приносить вам задоволення. Не забувати і про якісний сон. Обмежити споживання кофеїну наприкінці дня і зменшити до мінімуму використання комп'ютера й телевізора у вечірній час.

4) Встановити особисті межі. Встановити для себе кордони між роботою та особистим життям.

5) Знайти час для того, щоб підзарядитися. Аби уникнути негативних наслідків стресу й виснаження, нам потрібен час, щоб відновити сили. Цей процес потребує «вимкнення» від роботи (тобто часу, коли ви не займаєтеся нею взагалі і навіть не думаєте про неї).

6) Не дозволяти відпустці або вихідним пропадати даремно. За змоги відпочиньте та розвійтеся, аби після повернення до роботи ви могли працювати з максимальною віддачею. Практикувати періодичне вимикання телефону та заняття, які не стосуються робочих обов'язків.

7) Дізнатися, як розслабитися. Такі техніки, як медитація, вправи на глибоке дихання, можуть допомогти зменшити стрес. Почніть з того, аби щодня кілька хвилин зосереджуватися на простому занятті (дихання, ходьба або вживання їжі). Уміння зосереджуватися на одній дії, не відволікаючись ні на що інше, покращиться з часом - пізніше ви зможете використовувати його в інших діяльностях.

Висновки. Таким чином, як висновок можна сказати, що багатогранність та специфічність завдань, які сьогодні вирішуються в рамках правоохоронних органів, та осіб які несуть службу в їх ланках зокрема, обумовлюють значну інтенсифікацію професійної діяльності. Як наслідок, це призводить до виникнення професійного стресу в працівників даної категорії, що негативно позначається на ефективності виконання

службових завдань, які стоять перед особою. У цілому, синдрому професійного вигорання працівників силових ланок присвячена велика кількість наукових робіт, але варто відзначити, що дослідники, які займалися вивченням цього феномену розглядають його як руйнівне та деструктивне явище у житті людини, яке негативно впливає не лише на професійну діяльність працівника, а й на його психічний стан, фізіологічне здоров'я, стосунки з іншими людьми. З метою запобігання появі симптомів емоційного вигорання особам, що несуть службу в правоохоронних органах необхідно розвивати антистресові вміння, навички формування позитивного мислення, що стане аспектом збереження їх ментального та соматичного здоров'я.

Список використаної літератури

1. Баратинська А. В. Дослідження професійного вигорання працівників правоохоронних органів у світлі ідей позитивної психології. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 55-66.
2. Військова психологічна підготовка та реабілітація / за ред. О. В. Філюка. – К.: Видавець Олег Філюк, 2016. – 496 с.
3. Гузенко І. Синдром емоційного вигорання у професійній діяльності військовослужбовців / І. Гузенко // матеріали наук. – практ. конф. «Психологія національної безпеки». – Львів: «СПОЛОМ», 2017. – С. 49–52.
4. Демидюк В. М., Пілат М. С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»: науковий журнал. Острог: Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 102–106.

5. Ковровський Ю. Г. Чинники професійного вигорання персоналу оперативно-рятувальної служби МНС України / Ю. Г. Ковровський // Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / [ред. кол.: С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2013. – Т.1: Організаційна психологія. Соціальна психологія. Економічна психологія / за ред. С.Д. Максименко, Л.М. Карамушки. – 2013. – Вип. 38. – С. 262–265.
6. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб / підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., б. р. 45 с.

ВПЛИВ ТЕХНІК ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОПІДТРИМКИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Губар Олександра Євгенівна

ORCID ID: 0000-0003-4051-616X

кандидат економічних наук, доцент,

доцент кафедри соціального забезпечення

Черкаський державний технологічний університет,

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Тривалі військові дії в Україні посилюють хронічний стрес у населення, що може викликати психосоматичні захворювання через дисбаланс емоційного стану та нейроендокринної системи. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), близько 10 мільйонів українців, що становить кожного четвертого, можуть мати