

УДК 159.9

<https://doi.org/10.31891/PT-2022-1-10>

Наталія СУРГУНД

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: surgund1@ukr.net

ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ COVID-19

Феномен синдрому «професійного вигорання» є невід'ємною частиною професійної діяльності поліцейських, які у своїй професійній діяльності постійно перебувають під тиском фактора ризику, змушені виконувати завдання в умовах недостатньої інформації, дефіциту часу, високої відповідальності за результати своєї діяльності, а також виявляти комунікативну компетентність та інтенсивно спілкуватись з іншими людьми.

Ключові слова: профілактика, поліцейські, COVID-19.

Natalia SURGUND

Khmelnytskyi National University

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT AMONG POLICE OFFICERS UNDER THE CONDITIONS OF COVID-19

The phenomenon of "professional burnout" syndrome is an integral part of the professional activity of police officers, who in their professional activities are constantly under the pressure of a risk factor, are forced to perform tasks in conditions of insufficient information, lack of time, high responsibility for the results of their activities, and also demonstrate communicative competence and communicate intensively with other people. The professional activity of employees of the National Police of Ukraine is usually carried out under the influence of special psychological, social and legal conditions. The adverse effect of the characteristics of professional activity on the personality of a police officer can lead to the phenomenon of "burnout", both professional and emotional, as a result of which professional motivation is gradually lost, neurotic reactions, mental functional disorders and various somatic diseases appear. Daily emotional stress potentially carries the danger of severe experiences related to professional activity, which is why the syndrome of "professional burnout" arises as a result of the accumulation of negative emotions, which, in turn, leads to emotional exhaustion of police officers.

Keywords: prevention, police officers, COVID-19.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями
Феномен синдрому «професійного вигорання» є невід'ємною частиною професійної діяльності поліцейських, які у своїй професійній діяльності постійно перебувають під тиском фактора ризику, змушені

виконувати завдання в умовах недостатньої інформації, дефіциту часу, високої відповідальності за результати своєї діяльності, а також виявляти комунікативну компетентність та інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Професійна діяльність працівників Національної поліції України зазвичай здійснюється під впливом особливих психологічних, соціальних і правових умов. Несприятливий вплив особливостей професійної діяльності на особистість поліцейського може призвести до виникнення явища синдрому «вигорання», як професійного, так і емоційного, у результаті якого поступово втрачається професійна мотивація, виникають невротичні реакції, психічні функціональні розлади та різного роду соматичні захворювання. Щоденні емоційні навантаження потенційно несуть небезпеку тяжких переживань, пов'язаних із професійною діяльністю, саме тому синдром «професійного вигорання» виникає внаслідок накопичення негативних емоцій, що, у свою чергу, призводить до емоційного виснаження поліцейських [1].

В умовах карантину, пов'язаного з COVID-19 рівень психоемоційних навантажень значно підвищується, що спонукає психологів-науковців шукати шляхи профілактики професійного вигорання для поліцейських і психологів-практиків застосовувати їх з метою оптимізації психоемоційного стану співробітників НПУ.

Аналіз досліджень та публікацій

Вперше термін «вигорання» був введений американським лікарем-психіатром Х. Фрейденбергом у 1974 році для характеристики психологічного стану знемоги, виснаження з почуттям власної непотрібності тих здорових людей, які знаходяться в інтенсивному спілкуванні з іншими людьми в емоційно навантаженій атмосфері. Насамперед під «вигоранням» розуміли стан знесилення з почуттям власної безпорадності, потім воно стало змістовно неоднозначним, що й призвело до значних утруднень в його розумінні та вивченні. Нині переважає розуміння феномену «вигорання» як багаторівневого конструкту, набору негативних психічних та психологічних переживань, фізичного, емоційного та розумового знесилення від довготривалої напруги, пов'язаної з міжособистісними стосунками, які супроводжуються емоційною насиченістю та когнітивною складністю.

Виклад основного матеріалу

Отже, *синдром «вигорання»* – це довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить в собі фізичне, емоційне,

психологічне і розумове виснаження з причини тривалого емоційного навантаження [2].

Особливості прояву професійного вигорання у поліцейських мають свою специфіку. Розкриваючи сутність поняття синдрому «професійного вигорання» слід зазначити, що у найбільш загальному вигляді синдром «професійного вигорання» - це особливий стан поліцейського, а також стресова реакція, що виникає внаслідок довготривалих хронічних стресорів, які пов'язані з професійною діяльністю. Проте, прояви цього стану не обмежуються тільки професійною сферою, а проявляються в різних сферах життєдіяльності поліцейського. «Професійне вигорання», як наслідок професійних стресів виникає в тих випадках, коли адаптаційні можливості або ресурси поліцейського в подоланні стресової ситуації перевищені. Також, серйозними проявами «професійного вигорання» є поведінкові зміни і неготовність до змін у власній поведінці відповідно до ситуаційних вимог [3].

Умовно можна виділити 4 групи поліцейських, які найбільш схильні до синдрому «професійного вигорання»:

1. Особливо швидко «вигорають» поліцейські, які є інтровертами, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Вони характеризуються скромністю та сором'язливістю, схильні до замкнутості і концентрації на предметі службової діяльності, через це вони здатні накопичувати емоційний дискомфорт.

2. Поліцейські, які відчують постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з службовою діяльністю.

3. Жінки, що переживають внутрішню суперечність між професійною, службовою діяльністю і сім'єю, а також тиск у зв'язку з необхідністю постійно доводити свої професійні можливості в умовах жорсткої конкуренції з чоловіками-поліцейськими.

4. Поліцейські, професійна та службова діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності і хронічного страху втрати робочого місця [3].

Розвитку синдрому «професійного вигорання» передують період підвищеної активності, коли поліцейські повністю занурені у службу, забувають про власні потреби, через це, згодом, настає перша ознака «професійного вигорання» – емоційне виснаження.

Емоційне виснаження – це механізм психологічного захисту, який має форму повного або часткового виключення емоцій у відповідь на окремі психотравмуючі впливи та проявляється відчуттям «приглушення» або «притуплення» емоцій.

Емоційне виснаження є надбаним стереотипом емоційної, частіше професійної, службової поведінки, яке проявляється у відчутті емоційного перенапруження та спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів у вигляді професійної деформації, що, у свою чергу, негативно впливає на психологічне здоров'я поліцейських, на виконання їх професійної, службової діяльності та взаємовідносин з оточуючими.

Розвиток «емоційного вигорання» відбувається у 3 фази.

I. Фаза «напруження» - основним провокуючим фактором вигорання є фіксований стан тривожного напруження, при якому спостерігається знижений настрій, дратівливість, депресивні реакції, незадоволеність собою і своїм соціальним статусом. Відчуття незадоволеності службовою діяльністю і собою породжує велику напругу у формі переживання ситуативної або особистісної тривоги.

II. Фаза «опору». Для цього етапу характерна захисна поведінка по типу «неучасті», прагнення уникати впливу емоційних факторів та обмеження власного емоційного реагування у відповідь на незначні психотравмуючі впливи. Проявляється «економія емоцій», в результаті професійне та службове спілкування стає поверхневим та формальним, а міжособистісні взаємодії в інших сферах життя - вибірковими.

III. Фаза «виснаження». Характеризується вираженим падінням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи. Спостерігається зниження настрою та відчуття безперспективності, підвищується рівень тривоги з ознаками дезорганізації психічної діяльності, з'являються виражені психосоматичні симптоми [4].

На прояви синдрому «професійного вигорання» у поліцейських суттєво впливають такі чинники, як: вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, соціальне становище та ставлення до виконання своїх обов'язків. Синдром «професійного вигорання» має досить складну структуру, тобто обумовлюється цілим комплексом симптомів і проявів, які у кожного поліцейського можуть проявлятися по-різному, з урахуванням конкретних обставин його професійної, службової та особистісної сфери життєдіяльності.

Симптомами, що сигналізують про розвиток синдрому «професійного вигорання» у поліцейських можуть бути:

- зниження мотивації до професійної та службової діяльності;
- різко зростаюча незадоволеність професійною та службовою діяльністю;
- втрата концентрації уваги і збільшення помилок під час служби;

- ігнорування вимог до безпеки та процедур, які висуваються;
- недотримання стандартів виконання професійної та службової діяльності;
- невідповідність очікувань;
- невиконання зобов'язань та порушення встановлених термінів робіт;
- пошук виправдань замість рішень;
- конфлікти на службі та робочому місці;
- хронічна втома;
- дратівливість, нервозність, неспокій;
- дистанціювання від колег по службі та оточуючих;
- збільшення пропущених робочих годин та днів тощо.

Наявність лише одного симптому не свідчить про розвиток синдрому «професійного вигорання» і потребує додаткового спостереження за станом та поведінкою поліцейських. Для того, щоб впевнено проводити корекцію наслідків синдрому «професійного вигорання» у поліцейських, потрібно більш детально розібрати симптоми цього феномену [5].

За даними академіка НАПН України Т.С. Яценко, симптоми та складові що складають синдром «професійного вигорання», умовно можна розділити на 3 основні групи, а саме: психофізіологічні, соціально-психологічні, поведінкові [2].

Психофізіологічні симптоми:

- відчуття постійної втоми не лише ввечері, а й вранці, одразу після сну;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйнятливості і реактивності до змін зовнішнього середовища (відсутність реакції зацікавленості на чинник новизни або реакції страху на небезпеку);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності, погіршення біохімії крові і гормональних показників);
- часті безпричинні головні болі;
- різка втрата ваги або її різке збільшення;
- повне або часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну рано вранці або нездатність заснути до 2-3 годин ночі);
- постійно загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;
- задишка або порушення дихальної системи при фізичному або емоційному навантаженні.

Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, постійне відчуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- часті нервові «зриви» (спалахи невмотивованого гніву або занурення у свій власний «внутрішній світ»);
- постійне переживання негативних емоцій, що не пов'язані із зовнішніми причинами (почуття провини, образи, підозрілості, сорому тощо);
- почуття неусвідомленого неспокою і підвищення рівня тривожності;
- почуття надмірної відповідальності і страху;
- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

Поведінкові симптоми:

- відчуття, що служба та професійна діяльність стає все складнішою, а виконувати її - все важче;
- поліцейський починає істотно змінювати свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде, або навпаки);
- відчуття безцільності існування, марності буття, зниження ентузіазму щодо професійної та службової діяльності, байдужість до результатів своєї діяльності;
- невиконання важливих, пріоритетних завдань і зосередження на дрібних деталях, яке не відповідає службовим вимогам;
- дистанційованість від товаришів по службі, підвищення неадекватної критичності по відношенню до них та своєї професійної діяльності;
- зловживання алкоголем та наркотичними засобами, різке зростання кількості викурених цигарок за день [2].

Провести психодіагностичне дослідження для виявлення синдрому «професійного вигорання» та встановлення його рівня вираженості можливо за допомогою психодіагностичних методик, які дають змогу продіагностувати, як «професійне вигорання», так і «емоційне вигорання» у поліцейських [4]. До основних психодіагностичних методик, які можуть бути використані практичними психологами при дослідженні синдрому «професійного вигорання» у поліцейських, належать:

1. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойка)
2. Методика «Визначення психічного вигорання» (О.О. Рукавішніков)

3. Методика «Діагностика професійного вигорання» (К. Маслач та С. Джексон в адаптації Н. Є Водоп'янової)

4. Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж. Гібсон).

5. Методика «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг)

Наводимо результати діагностики рівня СЕВ у поліцейських, проведеної за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка впродовж 2020 – 2021р.р. Дану психодіагностичну методику можна використовувати для визначення розвитку компонентів синдрому «емоційного вигорання». Методика дає можливість виявити провідні симптоми «емоційного вигорання», де суттєвим є те, до якої фази належать домінуючі симптоми: фази «напруження», фази «резистенції» або фази «виснаження», і в якій фазі їх найбільша кількість. Досліджуваним пропонується висловити своє ставлення у вигляді однозначних відповідей «так» чи «ні» на 84 твердження. Аналіз результатів діагностики поліцейських, професійна діяльність яких відбувалася в умовах COVID-19 наведені в наступних таблицях відповідно алгоритмів, наведених О. В. Сидоренко [7].

Порівняльний аналіз результатів досліджень (за методикою В.Бойко) *рівня розвитку емоційного вигорання серед поліцейських в умовах COVID-19* проведених відповідно в 2020 році (вибірка $n=74$ особи) та в 2021 році (вибірка $n=72$ особи) дозволяє відзначити наступне:

-Фаза «Напруження» - фіксується зменшення (на 9,4%) Зони ресурсу (із 78,3% у 2020 р. до 73,6% у 2021 р.), а показники Зони ризику розвитку СЕВ суттєво збільшуються з 12,2% до 19,5%. При цьому показники Зони вигорання зменшуються з 9,5% (2020 р.) до 6,9% (2021 р.).

-Фаза «Резистенція» - також фіксується зменшення (на 6,9%) Зони ресурсу (із 60,8% у 2020 р. до 56,9% у 2021 р.). Показники Зони ризику розвитку СЕВ також характеризуються суттєвим збільшенням з 20,2% до 27,8%. При цьому показники Зони вигорання зменшуються з 19,0% до 15,3% в 2021 році.

-Фаза «Виснаження» - фіксується незначне зростання (на 2,6%) Зони ресурсу (із 69,0% у 2020 р. до 70,8% у 2021 р.). Але показники Зони ризику розвитку СЕВ характеризуються при цьому невеликим зменшенням з 24,3% до 20,8%. Показники ж Зони вигорання фіксують тенденцію зростання з 6,7% (2020 р.) до 8,4% (2021 р.).

Таблиця 1

**Результати дослідження емоційного вигорання поліцейських
умовах COVID-19**

Фаза синдрому (за Методикою В.Бойко)	2021 р.		
	Зона ресурсу (осіб / %)	Зона ризику (осіб / %)	Зона вигорання (осіб / %)
Фаза «Напруження»	53 / (73,6%)	14 / (19,5%)	5 / (6,9%)
Фаза «Резистенція»	41 / (56,9%)	20 / (27,8%)	11 / (15,3%)
Фаза «Виснаження»	51 / (70,8%)	15 / (20,8%)	6 / (8,4%)
Синдром емоційного вигорання	47 / (65,3%)	20 / (27,8%)	5 / (6,9%)

Таблиця 2

**Результати дослідження емоційного вигорання працівників
умовах COVID-19**

Фаза синдрому (за Методикою В.Бойко)	2020 р.		
	Зона ресурсу (осіб / %)	Зона ризику (осіб / %)	Зона вигорання (осіб / %)
Фаза «Напруження»	58 / (78,3%)	9 / (12,2%)	7 / (9,5%)
Фаза «Резистенція»	45 / (60,8%)	15 / (20,2%)	14 / (19,0%)
Фаза «Виснаження»	51 / (69,0%)	18 / (24,3%)	5 / (6,7%)
Синдром емоційного вигорання	49 / (66,2%)	19 / (25,7%)	6 / (8,1%)

Загальні показники сформованості *Синдрому Емоційного Вигорання* свідчать про їх незначне зменшення з 66,2% до 65,3% в 2020р. в Зоні ресурсу. Показники Зони ризику вказують на їх невелике (на 8,2%) збільшення з 25,7% у 2020р. до 27,8% у 2021р. При цьому показники Зони вигорання свідчать про їх зменшення (на 11,7%) з 8,1% (2020р.) до 6,9% у 2021 році.

Оцінка статистичної достовірності отриманих результатів дослідження нами була проведена за допомогою критерію ϕ^* – кутового перетворення Фішера (ϕ^* -критерію Фішера). Умовою відсутності статистично значущих розбіжностей (достовірності статистичної

гіпотези H_0) є виконання $\varphi^*_{емп} < \varphi^*_{кр}$. Виконання ж умови $\varphi^*_{емп} \geq \varphi^*_{кр}$ свідчить про наявність статистично значущих розбіжностей (достовірність статистичної гіпотези H_1). При цьому $\varphi^*_{емп}$ та $\varphi^*_{кр}$ відповідно є емпіричним та критичним значеннями φ^* -критерію Фішера. При цьому $\varphi^*_{кр}$ для рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$: $\varphi^*_{0,05} = 1,64$, а для рівня статистичної значущості $p \leq 0,01$: $\varphi^*_{0,01} = 2,31$ [7].

Результати обчислень $\varphi_{емп}$ при порівнянні показників рівнів розвитку емоційного вигорання (за методикою В.Бойко) було проведено відповідно до алгоритму, наведеному О. В. Сидоренко [7] та зведено до Табл.3.

Таблиця 3

Показники обчислень $\varphi^*_{емп}$ (φ^* -критерію Фішера) при порівняльному аналізі результатів дослідження рівня розвитку емоційного вигорання серед поліцейських (2020-2021 рр.)

Фаза синдрому (за Методикою В.Бойко)	$\varphi^*_{емп}$		
	Зона ресурсу	Зона ризику	Зона вигорання
Фаза «Напруження»	0,665	1,208	0,574
Фаза «Резистенція»	0,483	1,081	0,592
Фаза «Виснаження»	0,236	0,507	0,387
Синдром емоційного вигорання	0,115	0,423	0,272

виконується $\varphi^*_{емп} < \varphi^*_{кр}$ для рівня статистичної значущості $p \leq 0,05$: $\varphi^*_{0,05} = 1,64$.

Отже, при проведенні відповідної психопрофілактичної та своєчасної психокорекційної роботи можна говорити про можливість успішного попередження розвитку синдрому емоційного вигорання у поліцейських в умовах COVID-19.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Правила профілактики професійного вигорання у поліцейських [6]:

1. Слід повсякчас слідкувати і спостерігати за своїм емоційним станом.

2. Бути уважним до себе та свого здоров'я - це допоможе своєчасно помітити перші симптоми синдрому «професійного вигорання».
3. Адекватно оцінювати свої можливості та не брати на себе занадто багато відповідальності.
4. Припинити шукати у своїй професійній та службовій діяльності порятунок від інших проблем.
5. Припинити жити життям інших. Жити не замість людей, а разом з ними.
6. Намагатися частіше знаходити час для перерв та відпочинку.
7. Знаходити час та можливість на те, щоб позбутися емоційної напруги.
8. Завжди знаходити час для себе. Мати право не тільки на професійне та службове, але і на приватне життя.
9. Особливу увагу приділяти відновленню власних внутрішніх ресурсів.
10. Слід відмовитись від зловживання алкоголем, наркотичними засобами і висококалорійною їжею, ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.
11. Намагатися висипатись, адже повноцінний сон (не менше 8 годин) – це запорука здоров'я, гарного самопочуття та настрою.
12. Не ігнорувати можливості звернутися за допомогою і підтримкою до кваліфікованого спеціаліста, саме він допоможе зрозуміти сутність проблеми і зорієнтувати, як саме діяти у певних ситуаціях.

Література

1. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. / Олена Анатоліївна Мірошниченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с.
2. Яценко, Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання / Т. Яценко. – К. : Главник, 2008. – Частина 1 та 2. – С. 368.
3. Ходаківська О.М. Професійний стрес як чинник «вигорання» фахівців у системі «людина-людина»: навч. посібник. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2010. 339 с.
4. Бойко В.В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. К.: Добродійко, 1999. 340 с.
5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітньої організації: гендерні аспекти: навч. посібник для студентів ВНЗ. За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Л.М. Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.
6. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. К.: Психолог. 2013. № 8. С. 24-25.
7. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. 2-е изд. СПб.: Питер, 2010. 347 с.

References

1. Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» u pratsiuichykh v ekstremalnykh umovakh: Navchalno-metodychnyi posibnyk. / Olena Anatoliivna Miroshnychenko. – Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2015. – 156 s.
2. Iatsenko, T. Hlybyinna psikhokorektsiia ta uperedzhennia psikhichnogo vyhorannia / T. Yatsenko. – K. : Hlavnyk, 2008. – Chastyna 1 ta 2. – S. 368.
3. Khodakivska O.M. Profesiinyi stres yak chynnyk «vyhorannia» fakhivtsiv u systemi «liudyna-liudyna» : navch. posibnyk. Khmelnytskyi: KhIST Universytetu «Ukraina», 2010. 339 s.
4. Boiko V.V. Syndrom emotsiinoho vyhorannia v profesiinomu spilkuvanni. K.: Dobrodiiko, 1999. 340 s.
5. Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvითnoi orhanizatsii: henderni aspekty: navch. posibnyk dlia studentiv VNZ. Za nauk. red. S.D. Maksymenka, L.M. Karamushky, L.M. Zaichykovoi. K.: Milenium, 2006. 368 s.
6. Dziuba K. Profilaktyka profesiinoho vyhorannia. K.: Psykholoh. 2013. № 8. S. 24-25.
7. Sydorenko E.V. Metodi matematycheskoi obrabotky v psikholohyy. 2-e yzd. SPb.: Pyter, 2010. 347 s.