

4. Шкребгій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу в умовах інтенсифікації процесу підготовки : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2006. 40 с.

5. Яремко Є. О. Фізіологія спорту та фізичних вправ : навч. посіб. Львів, 2010. 169 с.

Отримано 05.03.2019



УДК 159:351.741:342.726

Наталія Олександрівна БІЛЕВИЧ,

*ад'юнкт кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ (м. Київ);*

 <https://orcid.org/0000-0002-1285-4527>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Вивчено фактори і прояви синдрому емоційного вигорання в поліцейській діяльності. Відзначається, що специфіка професійної діяльності має різний вплив на чоловіків і жінок, які працюють у цій системі. Окремлено гендерні особливості емоційного вигорання в професійній діяльності поліцейських. Визначено відповідні напрямки профілактичної роботи.

Однією з базових професійних компетенцій працівників Національної поліції України є комунікативні здібності, оскільки важлива роль належить вмінням і навичкам поліцейського працювати з населенням. Така праця здійснюється у формі спілкування, має двобічний характер і по суті є взаємовпливом. Окремі дії та поведінка громадян у сукупності з особливими умовами діяльності та значними психологічними навантаженнями безпосередньо відображаються на психічних станах співробітників, призводячи до такого явища, як синдром емоційного вигорання.

Аналіз наукового доробку щодо проблеми запобігання несприятливих наслідків професійної діяльності співробітників правоохоронних органів (Ю. В. Александров, О. М. Бандурка, В. І. Барко, О. М. Джужа, О. Г. Колб, М. В. Костицький, В. С. Медведєв, В. М. Синьов, О. М. Цільмак та ін.) свідчить, що в цьому процесі велика роль належить врахуванню таких чинників: залежність від зовнішніх і внутрішніх факторів оперативно-службової діяльності співробітника поліції та специфічність умов формування у таких співробітників ціннісно-орієнтованої спрямованості до виконання професійних обов'язків. При емоційному вигоранні у поліцейських можуть виявлятися прояви корисливості, агресії, збудження, втрата самоконтролю, жорстокість,

психічні розлади, підвищена конфліктність, дратівливість. Непоодинокими є випадки байдужого ставлення співробітників поліції до громадян, зневажання процесуальними нормами і службовою етикою, приниження людської гідності, застосування психологічного, а іноді і фізичного насильства.

Співробітники Національної поліції України щоденно витримують значні психологічні та фізичні навантаження. Більшість із них має ненормований робочий день, працює без вихідних, при подвійних навантаженнях, оскільки доводиться «перекривати» незаповнені вакантні посади. Серед найбільш істотних джерел емоційного вигорання у поліцейських виділяють шум в робочому приміщенні, інтенсивність навантажень, конфлікти з учасниками процесуальних дій та колегами, пресинг з боку керівництва, постійний контроль, обмежені можливості в прийнятті рішень і плануванні своєї роботи. У зв'язку з такими напруженими умовами роботи в органах Національної поліції України, як правило, висока плинність кадрів (більшість опитуваних називають як причину звільнення високий рівень психологічного стресу), часто трапляються конфлікти між співробітниками, відбуваються зриви в діяльності.

Аналіз літератури по зазначеній темі дозволяє зробити висновок про наявність специфічних особливостей діяльності працівників правоохоронних органів, які можуть провокувати розвиток несприятливих функціональних станів: чіткі, конкретні обов'язки, які не передбачають ініціативності або творчого підходу, знеособлюється роль людини-виконавця; сувора дисципліна та постійний контроль (як зовнішній, з боку керівництва, так і самоконтроль – контроль емоцій); труднощі формування згуртованого колективу на тривалий час; виконання різноманітних, суб'єктивно складних завдань.

Оскільки подібна робота є динамічною і вимагає постійної підвищеної мобілізації фізичних та інтелектуальних ресурсів, вона може стати причиною розвитку такого функціонального стану як пересичення, а в подальшому причиною розвитку синдрому емоційного вигорання. Серед багатьох причин розвитку професійного стресу та інших негативних функціональних станів автори часто виділяють обсяг робочих навантажень. При цьому необхідно пам'ятати про те, що на розвиток негативних функціональних станів у професійній діяльності людей можуть впливати не тільки постійні високі робочі навантаження, але й накладання на них більш високих показників завантаженості. Відсутність вузькоспеціалізованих досліджень з цієї проблеми ускладнює вирішення важливих для практики завдань, пов'язаних із можливістю реорганізації, зміни умов діяльності працівників Національної поліції України, з метою профілактики виникнення негативних функціональних станів.

Синдромом емоційного вигорання є стан емоційного, психічного і фізичного виснаження, що розвивається в результаті хронічного стресу середньої інтенсивності в умовах професійної діяльності. Потенційно вигорання може виникнути при виконанні будь-якого виду діяльності. Але найчастіше воно виникає у представників професій типу «людина-людина».

На сьогодні не існує узагальненої класифікації чинників емоційного вигорання, але у вітчизняній психологічній науці однією з найбільш відомих є класифікація В. Є. Орла, який виділяє 2 групи чинників:

1. Індивідуальні, до яких відносить соціально-демографічні особливості співробітника (вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, освітній та кваліфікаційний рівні, соціальне походження, етнічна та расова приналежність) і особистісні особливості співробітника (витривалість, локус контроль, стратегії подолання, самооцінка, тип поведінки, нейротизм (тривожність), екстраверсія і т. д.)

2. Організаційні, до числа цих факторів можна віднести умови роботи (робочі перевантаження, дефіцит часу, тривалість робочого дня і т. д.), зміст роботи (інтенсивність професійного спілкування, участь у прийнятті рішень, самостійність у своїй роботі), соціально-психологічні особливості (взаємини в організації, наявність соціальної підтримки), а також рольові особливості (рольові конфлікти, рольова амбівалентність тощо) [2].

Р. Дж. Бурке зазначає, що чоловіки більшою мірою схильні до процесу вигорання, ніж жінки, в той час як інші дослідники (Г. Р. Гросс, Дж. Деніел) приходять до зовсім протилежних висновків [3; 4; 5].

Ризик піддатися вигоранню залежить від того, наскільки функції, які виконуються працівниками, відповідають їх статево-рольової орієнтації. Так, встановлено, що чоловіки є більш чутливими до впливу стресорів в тих ситуаціях, які вимагають від них демонстрації істинно чоловічих якостей, таких, як фізичні дані, чоловіча відвага, емоційна стриманість, показ своїх досягнень в роботі. Водночас демонстрація своїх емоцій на роботі, на думку чоловіків-співробітників правоохоронних органів, може призвести до закінчення кар'єри.

Більшість вчених відзначає, у чоловіків більш високі показники по деперсоналізації, а жінки більшою мірою схильні до такого компоненту емоційного вигорання, як емоційне виснаження [1; 4; 5]. Це може бути пов'язано з тим, що у чоловіків переважають інструментальні цінності, жінки ж більш емоційно чутливі, у них менше розвинене почуття відчуження від об'єктів своєї роботи [1]. Таким чином, жінки-співробітники правоохоронних органів частіше розслідують випадки насильства, зокрема над дітьми, оскільки вони є більш відкритими, їм легше знайти спільну контакт з потерпілими.

Водночас жінки є більш чутливими до стресових факторів при виконанні тих обов'язків, які вимагають від них співпереживання, виховних умінь, підпорядкування [2].

Одним з найважливіших чинників є роль сім'ї у виникненні стресу і емоційного вигорання. Чоловіки отримують більшу підтримку в родині, що допомагає їм легше впоратися зі стресом. Для жінок, в свою чергу, характерний рольовий конфлікт «сім'я – робота», окрім цього працююча жінка відчуває більш значні робочі перевантаження (у порівнянні з чоловіками) через додаткові домашніх і сімейних обов'язків. Таким чином, сімейне життя може допомогти чоловікові, співробітнику правоохоронних органів, впоратися зі стресом краще; жінки-співробітники можуть не отримати подібної підтримки в сім'ї [1; 2].

Важливо відзначити, що одним із способів управління зі стресом для чоловіків є обговорення з колегами стресових ситуацій, які вони пережили, наприклад, участь у військових або бойових діях. Таким чином, вони звільняються від страхів і тих негативних емоцій, які пов'язані з даними подіями. У свою чергу, для жінок така поведінка є менш ефективною та потребує залучення інших методів психологічної допомоги.

Узагальнення й використання новітніх досягнень юридичної науки і практики, безсумнівно, сприятиме вирішенню відомчих проблем, оптимізації професійної орієнтації, адаптації до вимог професії, освоєння професійних і організаційних цінностей, досягнення професійної майстерності, опанування новими видами перепідготовки персоналу, а також вирішення завдань кадрового моніторингу, збереженню працездатності та попередження емоційного вигорання працівників поліції, поліпшення робочого клімату.

Підсумовуючи все вищезазначене, можна сформулювати першочергові завдання оновленої психологічної служби, що можна розглядати як шляхи профілактики емоційного вигорання у поліцейських:

1. Консультації поліцейського керівництва щодо усіх психологічних питань повсякденного, а також кризового управління персоналом.

2. Поліпшення робочого клімату в підрозділах поліції. Психолог повинен стати сполучною ланкою в ієрархічно розділеній організації, забезпечувати зворотний зв'язок для начальників підрозділів.

3. Навчання персоналу використовувати при виконанні службових обов'язків перш за все психологічні, а не силові методи впливу.

4. Проведення навчальних семінарів для керівників про закони розвитку групової динаміки і методів психологічно грамотного управління колективом.

5. Постійна робота в поліцейських підрозділах, зокрема, участь у службових заняттях і нарадах, де психолог повинен здійснювати діагностичну, профілактичну та просвітницьку роботу.

6. Участь у розгляді скарг населення на дії поліцейських з боку поліцейських юристів та працівників відділів кадрів, з метою їхнього аналізу та розробки стратегії запобігання в майбутньому подібних претензій населення.

7. Вивчення та імплементація наукових досліджень в галузі прикладної юридичної психології.

Це дозволить поліцейським якісно та ефективно виконувати службові обов'язки, поліпшить імідж Національної поліції України як всередині країни, так і за її межами, здійснювати свою професійну діяльність на рівні європейських стандартів, сприятиме профілактиці емоційного вигорання.

Список бібліографічних посилань

1. Медведев В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти) : підручник. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 1996. 192 с.
2. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. *Психологический журнал*. 2001. № 1. С. 15–27.
3. Burke R. J., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*. 2003. Vol. 48. Pp. 187–202.
4. Daniel J., Shabo I. Psychological burnout in professional with permanent communication. *Studia Psychologica*. 1999. Vol. 35. Pp. 412–414.
5. Kurtz D. Burnout Among Police Officers: Differences In How Male, Female Police Officers Manage Stress May Accentuate Stress On The Job // ScienceDaily : сайт. February 27, 2009. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090226110651.htm> (дата звернення: 01.03.2019).

Отримано 05.03.2019



УДК 159.9

Роман Вікторович ЄСІН,

слухач гуманітарного факультету

*Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського (м. Київ);*

Олександр Дмитрович ЗАЙЧУК,

слухач гуманітарного факультету

*Національного університету оборони України
імені Івана Черняховського (м. Київ)*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕКОМПРЕСІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ БОЄЗДАТНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТАНКОВИХ ПІДРОЗДІЛІВ

Представлено особливості психологічної декомпресії військовослужбовців. Описано систему психологічної роботи на практичному досвіді з військовослужбовцями підрозділів НАТО. Розкрито зміст поняття