

UDC (УДК) 159.942.5

Кісіль Зоряна Романівна,
доктор юридичних наук, професор,
академік АНВО України,
Заслужений діяч науки і техніки України,
декан факультету психології
Львівського державного університету внутрішніх справ
e-mail: zoriana-kisil@ukr.net
ORCID ID: 0000-0003-1405-4547

Кісіль Роман-Володимир В'ячеславович,
кандидат юридичних наук
e-mail: roman-kisil@ukr.net
ORCID ID: 0000-0003-2276-5250

ОСОБЛИВОСТІ ФЕНОМЕНУ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Анотація. Стаття базується на дослідженні синдрому «емоційного вигорання» у поліцейських (на прикладі працівників Національної поліції України). У роботі подано обґрунтування змісту основних концепцій цього явища в рамках психологічної науки.

Проведено аналіз особливостей діяльності працівників Національної поліції України та її вплив на появу симптомів синдрому «емоційного вигорання». Зазначено, що специфіка діяльності поліцейських вирізняється тим, що в ній присутня велика кількість ситуацій з високою негативно-емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування, а це вимагає від поліцейського значних зусиль для встановлення довірливих відносин та вміння керувати емоційною напруженістю ділового спілкування з об'єктами професійної комунікації. З'ясовано особливі умови професійної діяльності працівників Національної поліції України, а саме: ризиконебезпечний характер діяльності з непередбачуваними наслідками (поранення, травмування), спілкування з асоціальними елементами, постійне психічне і фізичне перевантаження, – що нерідко зумовлює порушення у психічній діяльності працівників поліції, появу посттравматичних розладів, схильність до девіантної поведінки й професійної деформації, зростання конфліктності, агресивності тощо.

Встановлено, що загальною ознакою і причиною синдрому «емоційного вигорання» працівників Національної поліції України є так званий внутрішній конфлікт між професійними та кваліфікаційними вимогами Міністерства, привабливістю роботи, особистими сподіваннями і реальними можливостями поліцейського. З'ясовано, що синдром «емоційного вигорання» – це: реакція організму та психіки поліцейського на тривалий вплив стресів середньої інтенсивності, що обумовлені його професійною діяльністю; результат некерованого довготривалого стресу; психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних професійною діяльністю, і поєднує в собі емоційну виснаженість, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень; різновид та передумова професійної деформації особистості.

Ключові поняття: синдром «емоційного вигорання», професійна діяльність, екстремальні ситуації, аутопсихологічна та професійна компетентність, ефективність професійної діяльності, детермінанти «емоційного вигорання», емоційне виснаження, резистенція, напруження.

Kisil Zoryana,
doctor of Law Sciences, Professor,
Academician of the HEAS of Ukraine,
Dean of Faculty of Psychology
of Lviv State University of Internal Affairs
e-mail: zoriana-kisil@ukr.net
ORCID ID: 0000-0003-1405-4547

Kisil Roman-Volodymyr,

Candidate of Legal sciences

e-mail: roman-kisil@ukr.net

ORCID ID: 0000-0003-2276-5250

PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PROFESSIONAL STRESS OF EMPLOYEES OF THE NATIONAL POLICE OF UKRAINE

Abstract. The article is dedicated to the problem of the «emotional burnout» syndrome course among the employees of the National Police of Ukraine. An overview of the basic scientific and theoretical foundations of the research, the most important of which is the justification of the content of the basic concepts of this phenomenon within the framework of psychological science, is given.

The analysis of the employees' of the National Police of Ukraine activities peculiarities and their influence on the appearance of the «emotional burnout» syndrome symptoms is provided. It is noted that the specificity of the employees' of the National Police of Ukraine activities differs in that it contains a large number of situations with high emotional saturation and the cognitive complexity of interpersonal communication, and this, in turn, requires a significant contribution from the policemen to establish trusting relationships and the ability to manage the emotional tension of business communication with the objects of their professional activity. It is revealed that special conditions of the employees' of the National Police of Ukraine professional activity, namely: the risk-taking nature of activities with unpredictable consequences (wounds, injuries), communication with asocial elements, permanent mental and physical overload, often lead to mental activity deviation of a policeman, appearance of post-traumatic disorders, propensity to deviant behavior and professional deformation, increased conflicts, aggressiveness, etc.

It has been revealed that the general feature and cause of the «emotional burnout» syndrome of the employees of the National Police of Ukraine is the presence of an internal conflict among the requirements of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, the attractiveness of working there, expectations and real possibilities of a policeman. It has been defined that the syndrome of «emotional burnout» is: the reaction of a policeman's organism and psychological sphere, which arises as a result of prolonged exposure to stresses of medium intensity, caused by his professional activity; the result of an unmanageable long-term stress; a mental state characterized by the emergence of emotional emptiness and fatigue caused by professional activity, and combines emotional emptiness, depersonalization and reduction of professional achievements; a type and precondition of professional deformation of a person.

Key concepts: «emotional burnout» syndrome, professional activity, extreme situations, auto-psychological and professional competence, components of the professional activity effectiveness. determinants of the «emotional burnout», emotional exhaustion, resistibility, tension, employees of the National Police.

DOI 10.32518/2617-4162-2019-4-111-123

Вступ

Професійна діяльність працівників Національної поліції повсякчас супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом та ризиком, психологічною травматизацією. Стресогенний характер діяльності працівників Національної поліції, а також негативні детермінанти професійної діяльності подеколи зумовлюють виникнення негативного феномену – емоційного вигорання, а наслідком їх діяльності в умовах постійного впливу стресових чинників є втрата позитивної професійної мотивації, прояв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я. Більшість учених-поліцейстів схиляються до думки про те, що 70% поліцейських, які під час виконання посадових функцій використовували зброю на влучення, звільняються зі служби протягом п'яти років, оскільки пережили значну психічну травму. Дослідження цієї категорії осіб виявило у них наявність посттравматичних стресових роз-

ладів (60%), кожен третій працівник поліції відчуває понадмежове емоційно-психічне навантаження (36%), функціональні порушення (49,7%) (В. В. Серeda, З. Р. Кісіль, 2016).

Особливі умови професійної діяльності працівників Національної поліції України, а саме: ризиконебезпечний характер діяльності з непередбачуваними наслідками (поранення, травмування), спілкування з асоціальними елементами, постійне психічне і фізичне перевантаження – призводять до інтенсивного та масштабного розвитку емоційного вигорання, а надалі й професійної деформації. Діяльність поліцейських характеризується значною негативною емоційною насиченістю, коли під час виконання професійних обов'язків варто стримувати свої негативні емоції, а емоційне розвантаження здебільшого відкладається на невідзначений проміжок часу. Емоційне вигорання, на думку більшості учених, визначається як «...набутий стереотип емоційного реагування

найімовірніше в межах професійної поведінки. З однієї сторони воно дає змогу людині дозувати і економно використовувати енергетичні ресурси, а з іншої – спроможне негативно впливати на виконання професійної діяльності, стосунки з партнерами по спілкуванню і службі» (С. Д. Максименко, В. С. Медведєв, 2017).

Досліджуючи феномен емоційного вигорання у працівників поліції, вчені-поліцейсти дійшли висновку, що це явище є, так би мовити, «інфекційним», позаяк більшість поліцейських, які схильні до цього синдрому, з часом стають мізантропами, негативістами та зневіряються у можливості власного успіху. Перебуваючи у постійній взаємодії з колегами, які також повсякчас перебувають під дією стрес-факторів, вони можуть перетворити і їх у групу «вигоряючих».

Зрозуміло, що синдром емоційного вигорання виникає внаслідок багаторічного накопичення негативних емоцій, виконання посадових функцій в умовах невизначеності, ризику та стресу, і, як правило, зумовлює психологічне та емоційне виснаження працівника. З огляду на це, вважаємо, що емпіричне дослідження феномену емоційного вигорання працівників Національної поліції України є вкрай актуальним, адже психоемоційне благополуччя правоохоронців є однією з основних детермінантів якості та ефективності їх професійної діяльності.

Незважаючи на значний науковий інтерес до синдрому «емоційного вигорання» працівників правоохоронних органів, зумовлений насамперед прагматичною проблемою поліпшення ефективності діяльності МВС України, йому, на жаль, не приділено належної уваги. Ґрунтовну науково-теоретичну базу в нашому дослідженні синдрому «емоційного вигорання» становлять положення, наукові ідеї, доктринальні положення, викладені у наукових розвідках і зарубіжних, і вітчизняних учених – Х. Алієва, М. Буриша, А. Видяя, М. Гінзбурга, С. Гремлінга, Дж. Грінберга, Г. Діона, Ф. Джонса, М. Дмитрієва, Л. Китаєв-Смика, Н. Левицької, Г. Ложкіна, М. Лейтера, Д. Льюїса, С. Максименко, Л. Малця, Е. Махера, В. Ніконова, Г. Никіфорова, В. Орла, М. Смульсон, В. Снеткова, Т. Форманюка, Х. Фрейденберґера, а також питання методики його діагностики (їх вивчали, зокрема, В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченков та ін.).

Так, згадуючи структуру та зміст синдрому «емоційного вигорання», ми орієнтуватимемося на наукові розвідки К. Маслача, С. Джексона, В. Шауфелі, Т. Форманюка, В. Бойко, Л. Карамушки, Н. Назарука. Розглядаючи всі прояви синдрому «професійного вигорання» через призму різноманітних опосе-

редкованих детермінантів, ми узагальнили висновки відомих учених у галузі юридичної психології, серед яких: С. Безносів, А. Буданов, Л. Васильєв, І. Ващенко, А. Дулов, К. Злоказов, Л. Колодкін, В. Коломієць, Х. Лангерок, К. Леонгард, І. Максимов, В. Медведєв, Н. Мітюріна, М. Монахова, С. Раїнкін, О. Ратінов, В. Робозеров, А. Роша, Г. Рябов, Л. Терновський, В. Самарін, А. Свенцицький, Ю. Стригуненко та ін. Що стосується детермінанта виникнення синдрому «емоційного вигорання», то основним емпіричним матеріалом для нас стали праці В. Орла, Т. Зайчикова, К. Малишева, Н. Булатевич. У дослідженні питань вироблення алгоритму методів та засобів превенції та корекції наслідків синдрому «емоційного вигорання» ми звертатимемося до наукових розробок І. Остополця, І. Сергєєва, Л. Карамушки, Т. Зайчикової, Н. Назарука. Стосовно особливостей і специфіки дослідження синдрому «професійного вигорання» працівників саме правоохоронних органів братимемо до уваги наукові праці С. Безносова, С. Борисова, А. Буданова, С. Вишниченко, З. Кісіль, О. Кривіна, В. Медведєва, А. Молчанова, Б. Новікова, Є. Потапчука, О. Тімченка, О. Хайруліна.

Мета статті – виявити психологічні особливості синдрому емоційного вигорання персоналу Національної поліції України (на прикладі вивчення працівників Національної поліції України).

Завдання:

- 1) охарактеризувати детермінанти синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України;
- 2) уточнити зміст поняття синдрому «емоційного вигорання» з урахуванням професійної сфери діяльності працівників Національної поліції України;
- 3) провести діагностування рівня сформованості синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України;
- 4) виявити вплив синдрому «емоційного вигорання» на результати професійної діяльності працівників Національної поліції України.

1. Методи та методики досліджень

Для виконання поставлених завдань дослідження ми застосували цілий комплекс методів і прийомів пізнання, що зумовлені властивостями синдрому «емоційного вигорання» та специфікою професійного поліцейського середовища. Зважаючи на те, що синдром «емоційного вигорання» працівників Національної поліції України проявляється як складний і поліфункціональний феномен, то достовірність його дослідження прямопропорційно залежить саме від

методів, які використовуватимуться. З метою отримання найбільш об'єктивних результатів застосовано системний підхід, що полягає у між-дисциплінарній реалізації загальнонаукових, спеціально-наукових та конкретно-наукових методів пізнання. Так, комплексне застосування механізму теорії нормативного опису діяльності працівників Національної поліції України, основоположних доктринальних положень психологічної теорії особистості, теоретичних засад юридичної деонтології допоможе комплексно з'ясувати сутність синдрому «емоційного вигорання», його динаміку, детермінанти виникнення та основні прояви.

Застосування методології структурного функціоналізму дало змогу виокремити правоохоронну сферу як складову соціокультурного простору і на основі аналізу її функцій у цій системі розглянути середовище діяльності поліцейського як феномен, що має системну будову, а в дослідженні синдрому «емоційного вигорання» це дало можливість виявити не лише структуру його внутрішнього механізму та дію окремих його детермінант, а й їх взаємозв'язок на різних рівнях. Застосування цього підходу сприяло дослідженню субстанційно-змістової та організаційної «багатошаровості» синдрому «емоційного вигорання», ґрунтовного діалектичного взаємозв'язку його детермінант у структурі складного цілісного організму.

Активно застосовувався також синергетичний метод, оскільки цей підхід передбачає усвідомлення досліджуваного феномену, що має нелінійний, причинно-наслідковий характер, з урахуванням логіки ефекту випадкової флуктуації. Поліцейський як соціальний суб'єкт (з усією сукупністю прав, обов'язків, професійних установок і водночас особистих інтересів і психічних властивостей) є нелінійною відкритою системою, що постійно взаємодіє з оточенням, приймаючи від останнього інформацію, опрацьовуючи її та диктуючи йому результати такого опрацювання зі сподіванням на те, що це оточення зрозуміє і виконає його веління.

2. Загальна характеристика експерименту

Конкретно-науковими методами, які необхідні у вивченні синдрому «емоційного вигорання» працівників Національної поліції України, ми визнали такі: 1) «діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко); 2) «визначення психічного вигорання» (О. Рукавішнікова); 3) методика К. Маслача та С. Джексона; 4) методика синдрому «вигорання» у професіях системи «людина – людина» (Г. Нікіфорова); 5) методика «оцінки власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсона); 6) методика «дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберга); 7) багатофакторний

особистісний опитувальник Р. Кеттелла (№ 105), (16PF – опитувальник). Перелічені методи передусім спрямовані на з'ясування детермінант і стадій синдрому «емоційного вигорання» поліцейського; дослідження синдрому «емоційного вигорання» у професіях системи «людина – людина»; дослідження основних проявів емоційного вигорання поліцейського на міжособистісному, особистісному та мотиваційному рівнях.

Окрім названих методик, застосовувалися емпіричні способи збору інформації, зокрема спостереження та діагностика, що, своєю чергою, послуговуються засобами опитування, анкетування, тестування.

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

3. Теоретична база дослідження

Синдром «емоційного вигорання» не варто вважати явищем сьогодення, позаяк цей феномен існував завжди у різноманітних формах, детермінуючись різними умовами. Вперше термін «burnout» («емоційне вигорання») у 1974 році застосовував для опису психологічного стану виснаження, власної непотрібності людей у професіях системи «людина – людина» американський психіатр Х. Фрейденбергер.

Попри давність безупинних намагань дослідити синдром «емоційного вигорання» як складного психологічного явища, в науковій літературі зустрічаються концептуальні різночитання самого поняття, цей феномен досі залишається предметом наукового та практичного зацікавлення. Нині більшість науковців вважають емоційне вигорання «... результатом впливу комплексу стресогенних чинників» (В. Орел, 2001; М. Скугаревська, 2002; В. Бойко 1996). В. Бойко розглядає емоційне вигорання як «... напрацьований механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики), що є реакцією людини на певні психотравмуючі впливи, себто мовиться про набутий стереотип емоційної, найчастіше емоційної поведінки» (В. Бойко, 1999). С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова вважають, що «... безперервне або прогресуюче порушення рівноваги в умовах напруженої діяльності неминує призводити до професійного вигорання як наслідку дії некерованого стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, 2004).

Так, на думку, К. Маслача, Х. Фрейденбергера, Л. Карамушки «емоційне вигорання» тлумачиться як «...стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, зумовлено довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування» (К. Маслач, Х. Фрейденбергер, 2005; Л. Карамушка, 2005). М. Саланова, В. Шауфелі та інші вважають, що «емоційне вигорання» – це «...двовимірна модель, що складається, по-перше, з емоційного виснаження та, по-друге, з деперсоналізації, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (М. Саланова, В. Шауфелі, 2003). В. Бойко, С. Джексон, К. Маслач, Т. Форманюк та інші зазначають, що цей феномен варто розглядати як «...трьохкомпонентну систему, яка складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних досягнень» (Т. Форманюк, 1994; Р. Бюрке, 1997; К. Маслач, 2003; В. Бойко, 2004; D. Kurtz, 2008; В. Винник, 2010; К. Петерсон та М. Селігман, 2014). Н. Водоп'янова акцентує, що це «...професійна деструкція особистості, яка виявляється у вигляді стійких психічних переживань, а також у змінах якості, структури і змісту професійної діяльності...» (Н. Е. Водоп'янова, 2008).

Низка інших учених у своїх наукових розвідках довели, що «...у випадку недостатності показників професійної надійності суб'єкта професійної діяльності, неповноти його психічної регуляції, перевищення впливів стрес-факторів порогу його стресостійкості, тривалості такого впливу якісні характеристики особистості професійної надійності та працездатності можуть погіршуватися і трансформуються до рівня особистісних деформацій, зокнайперше – професійного вигорання» (М. Leiter, W. Schaufeli, 1993; С. Maslach 1997; С. Безносков, 2004; Е. Зеєр, 2005).

Професійна діяльність працівників поліції повсякчас супроводжується екстремальними та ризиконебезпечними ситуаціями. Наукові розвідки зарубіжних авторів дають підстави стверджувати про те, що вкрай складні умови діяльності працівників поліції подеколи призводять до порушень у психічній діяльності, появи посттравматичних стресових розладів, подеколи невинновинної агресивності, схильності до протиправної поведінки, проявів професійної деформації. Зважаючи на деструктивний вплив емоційного вигорання на особистість та професійну діяльність працівників Національної поліції України ми проаналізували наукові доробки зарубіжних науковців та практиків у частині виокремлення екстремальних та стресових ситуацій, які виникають під час виконання професійних завдань поліцейськими Великобританії, США, Цивільної поліції ООН, Німеччини.

Г. Гудьонсон, Р. Адлам наводять таблицю із 45 стрес-факторів, які виникають у професійній діяльності поліцейських Великобританії. Так, на їх думку, до домінуючих стресових ситуацій належать: захоплення терористами заручників; звільнення заручників; протистояння озброєному злочинцеві; небезпечна конфронтація з об'єктами професійної діяльності; припинення масових заворушень; невпевненість у підтримці напарника; вчинення дій, які знаходяться поза межами правового поля тощо (Г. Гудьонсон, Р. Адлам, 2015).

Дж. С'юіл навів таблицю стресового потенціалу (144 ситуації), в яких може опинитися працівник поліції США. Так, на думку поліцейських США до найбільш екстремальних ситуацій належать: загибель партнера під час виконання професійних завдань; суїцид колеги по службі; застосування зброї на враження; вбивство, вчинене поліцейським; отримання каліцтва чи поранення під час несення служби тощо (Дж. С'юіл, 2014).

О. Телічкін виокремлює 50 ситуацій, які є більш за все стресогенними під час несення служби у складі Цивільної поліції ООН. Так, з 15 ситуацій, відзначених автором, сім належать – до проблеми безпеки; п'ять – до проблем взаємовідносин із колегами по службі; три – до інтимно-особистісної сфери. Найчастіше серед персоналу Цивільної поліції ООН виникають наступні ситуації стресогенного характеру, а саме: захоплення заручників терористами; загибель, поранення чи каліцтво колеги по підрозділу; ситуації невизначеного характеру; вчинення колегою асоціальних вчинків; напад місцевих жителів на працівника підрозділу та ін. (О. Телічкін, 2004).

Г. Літвінова, досліджуючи соціально-психологічний супровід поліцейських Баварії, виокремила найбільш стресогенні ситуації, з якими найчастіше зіштовхуються правоохоронці, а саме: смерть колеги; отримання поранення чи каліцтва під час виконання професійних завдань; звільнення заручників; протидія злочинцям; здійснення професійної діяльності за умови невизначеності та ризику для життя; суїцид колеги по службі; підтримання правопорядку під час масових заворушень; застосування заходів фізичного примусу, спецзасобів чи зброї на враження тощо. (Г. Літвінова, 2010).

4. Результати експериментального дослідження

За результатами проведеного нами анкетування виокремлено найбільш типові екстремальні та стресові ситуації з якими досить часто зіштовхуються працівники Національної поліції України. Працівники кримінальної

поліції найчастіше зіштовхуються з наступними стресогенними ситуаціями, а саме: комунікація з представниками кримінальної субкультури; необхідність опрацювання значної низки справ; конфліктне, а подеколи й агресивне спілкування з рецидивістами; конфліктне спілкування з об'єктами професійної діяльності; хронічна втома та виснаженість; неможливість приділяти увагу сім'ї. Працівники патрульної поліції найчастіше зіштовхуються з наступними стресогенними ситуаціями як: довготривале спілкування з асоціальними елементами та неадекватними людьми; комунікація з агресивними громадянами під час проведення масових заходів; застосування заходів фізичного примусу, спецзасобів та зброї на враження; потреба самостійно приймати рішення за відсутності інформації та часу; низький рівень згуртованості у групі. Для працівників поліції охорони, спеціальної поліції та поліції особливого призначення притаманні наступні ситуації стресогенного характеру, а саме: загибель колег по службі; отримання каліцтва чи поранення; застосування заходів фізичного примусу, спецзасобів, зброї на враження; затримання злочинців; довготривале спілкування з неадекватними громадянами; опрацювання водночас значного обсягу інформації; хронічна втома та виснаженість; спілкування із засудженими чи рецидивістами; подеколи конфліктне спілкування з безпосередніми керівниками та об'єктами професійної діяльності; низький рівень згуртованості у групі; спостереження за людськими втратами; відсутність часу для прийняття рішення. Так, за результатами анкетування діяльність працівників Національної поліції України за рівнем екстремальності слід побудувати у наступній послідовності: поліція охорони, спеціальна поліція та поліція особливого призначення – 9 балів; патрульна поліція – 8 балів; кримінальна поліція – 7–8 балів.

Отже, зважаючи на завдання дослідження, аналіз наукових розвідок сформулюємо попередні узагальнення: по-перше, зміст та умови здійснення професійної діяльності працівників поліції, особливості покладених на них завдань визначають характер функціонального стану організму правоохоронця і, як наслідок, ефективність професійної діяльності; по-друге, значний рівень стрес-факторів, їх надмірний вплив та тривалість можуть спричинити емоційне вигорання, зокрема й професійні деформації; по-третє, емоційне вигорання, перш за все є процесом динамічним, який виникає внаслідок тривалих стресів в умовах нестачі контролю та керування поліцейським власним функціональним станом; по-четверте, виникнення та розвиток у праців-

ника поліції емоційного вигорання зумовлено комплексом взаємопов'язаних детермінант, а саме: професійних, організаційних та особистісних, які безпосередньо пов'язані зі специфікою правоохоронної діяльності.

Проаналізувавши різноманітні підходи, поняття «емоційного вигорання працівника Національної поліції України» доцільно розглядати як відтворення перенесеного працівником поліції стану фізичного або психоемоційного виснаження, обумовленого довготривалою включеністю у психологічну травму середнього ступеня інтенсивності. З огляду на це ми здійснювали дослідження з урахуванням стадій сформованості та прояву синдрому «емоційного вигорання працівника поліції» через з'ясування детермінант його виникнення.

Для визначення основних детермінант виникнення синдрому «емоційного вигорання» працівників Національної поліції України було застосовано валідну методику В. Бойко. Так, досліджуваним респондентам запропоновано відповісти на 84 запитання, що розкривають особливості одного із трьох компонентів синдрому «емоційного вигорання», а саме:

1) напруження – проявляється у постійному відчутті хронічної втоми, емоційного виснаження, невдоволення виконуваною професійною діяльністю, динамічний розвиток стану тривожності та депресії;

2) резистенція – характеризується понадмежовим емоційним виснаженням, проявляється у неадекватному певній ситуації емоційному реагуванні, емоційно-моральній дезорієнтації, а подеколи і редукції (спрощенню) професійних обов'язків;

3) виснаження – характеризується станом психічного, емоційного виснаження (спустошення), нівелюванням особистих досягнень у професійній діяльності, динамічному розвитку психосоматичних та психовегетативних захворювань.

У результаті аналізу відповідей респондентів отримано наступні результати.

Так, фаза резистенції характеризується достатнім рівнем сформованості (стадія формування – 51,4%, сформована стадія – 14,2%, несформована стадія – 34,4%), що супроводжує своєрідний психологічний опір і блокування спогадів зі свідомої пам'яті, а більш як половину наших опитуваних демонструє як осіб, які перебувають на стадії власне формування резистентності.

У 11,4% респондентів виявлено високий показник розвитку першого компонента – «напруження», внутрішнє емоційне відчуття дискомфорту. Водночас більшість із опитаних є на стадії несформованої тривожності (62,9%) (очевидно, з

огляду на незначну тривалість служби у поліції). А 25,7% респондентів – на стадії формування.

У 5,7% респондентів встановлено високий рівень третього компонента «виснаження». І в цьому разі ще більше опитаних виявилися на несформованій стадії професійної втоми (71,5%), що, можливо, спричинене їх фізіологічною молодістю, віком. Водночас 22,8% респондентів є на стадії формування.

Аналіз отриманих результатів дає підстави стверджувати, що розвиток синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції проявляється через домінування другого компонента – «резистентії»: у 67% респондентів синдром «емоційного вигорання» не сформований, у 24% – на стадії формування; а у 9% поліцейських – вже сформований. Тож майже десята частина молодих і потенційних професіоналів-поліцейських не змогли виробити стійкість своєї психіки до впливу оточення, здатність чинити опір негативним чинникам, сформувані своєрідну соціальну опірність.

Для діагностики прояву синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному) використано методику «визначення психічного «вигорання» (О. Рукавішнікова). Ця методика містить 72 положення щодо відчуттів, пов'язаних із роботою, які відповідають трьом шкалам: 1) психоемоційного виснаження, 2) особистісного віддалення, 3) професійної мотивації. Результати дослідження за методикою О. Рукавішнікова засвідчили, що у 62% респондентів домінуючою є третя компонента – «професійна мотивація», це свідчить про те, що розвиток психічного вигорання є на рівні, трохи вищому від середнього.

З метою дослідження тенденцій негативного ставлення до себе як професіонала, нівелювання професійних досягнень та власної гідності поліцейськими була застосована методика «синдром вигорання в системі професій «людина – людина», що передбачає надання відповідей на 22 запитання, які, своєю чергою, систематизовані за трьома субшкалами: 1) емоційне виснаження; 2) деперсоналізація; 3) редукція особистих досягнень. Опитування продемонструвало, що у 56% досліджуваних респондентів домінує третя компонента – «редукція особистих досягнень»; у 30% переважає друга компонента – «деперсоналізація»; 14% підтвердили наявність першої компоненти – «емоційного виснаження». Отримані результати дослідження свідчать про наявність у респондентів тенденції до негативного самооцінювання власних можливостей та нівелювання отриманих у професійній діяльності результатів, деформації стосунків як із колегами по службі,

так і з об'єктами професійної діяльності, що зводиться навіть до відвертих проявів цинізму.

Після статистичної обробки результатів кореляційного аналізу за критерієм Пірсона поміж емоційним вигорання за методикою В. Бойка та індивідуально-особистісними властивостями за Р. Кеттелом ми встановили певні закономірні зв'язки, а саме:

1) обернено пропорційний зв'язок між фазою напруження та сміливістю ($r = -0,419$ при $p < 0,05$), що дає підстави стверджувати про прагнення поліцейських «перебувати у тіні», про їх напруження та невпевненість у своїх діях під час ризиконебезпечних ситуацій;

2) обернено пропорційний зв'язок між фазою резистентії та самоконтролем ($r = -0,352$, при $p < 0,05$) і сміливістю ($r = -0,470$ при $p < 0,01$), а це свідчить про те, що поліцейські у стані резистентії подеколи не контролюють свої дії, порушують дисципліну, допускають прояви свавілля, легко піддаються паніці, їм притаманні ознаки внутрішнього конфлікту;

3) прямо пропорційний зв'язок між фазою резистентії та внутрішнім напруженням ($r = 0,334$ при $p < 0,05$), що демонструє прояви ознак схвильованості, напруженості та подеколи навіть дратівливості у тих поліцейських, які є емоційно виснаженими;

4) обернено пропорційний зв'язок між фазою виснаження та сміливістю ($r = -0,418$, при $p < 0,05$) і відкритістю ($r = -0,400$ при $p < 0,05$), це підтверджує припущення про те, що респондентам, які переживають стан емоційного виснаження, властиві прояви нерішучості, замкнутості, відсутності гнучкості у спілкуванні з різними категоріями громадян.

У процесі кореляційного аналізу, застосованого до отриманої інформації за методикою А. Рукавішнікова та багатofакторним особистісним опитувальником Р. Кеттелла, встановлено:

1) обернено пропорційний зв'язок між шкалою «особистісне віддалення» та сміливістю ($r = -0,374$ при $p < 0,05$), це свідчить про те, що досліджувані нами респонденти до певної міри є соціально дезадаптовані, їм притаманні високий рівень дратівливості та відсутність витримки у спілкуванні;

2) прямий пропорційний зв'язок між шкалою «редукція особистих досягнень» та емоційною стабільністю ($r = -0,445$ при $p < 0,01$), самоконтролем ($r = -0,397$ при $p < 0,05$) і сміливістю ($r = -0,380$ при $p < 0,05$), що є яскравим свідченням того, що поліцейські подеколи відчувають професійну некомпетентність, їм притаманна схильність до нестабільності настрою та майже повна відсутність контролю за своїм психоемоційним станом.

Результати кореляційного аналізу свідчать про те, що працівники поліції, які проживають синдром «емоційного вигорання», демонструють такі індивідуальні та особистісні риси, як: постійна внутрішня напруженість, страх у прийнятті самостійних рішень, низький рівень самоконтролю та емоційна нестійкість.

Між групами досліджуваних респондентів здійснено також порівняльний аналіз за Т-критерієм Стюдента, основним критерієм якого є вислуга років (див. табл. 1). Тут видно, що з роками (а отже, з отриманим досвідом або з адаптацією чи при звичанням) усі показники емоційного вигорання дещо зменшуються, демонструючи зниження рівня напруженості, резистентності та виснаження.

Таблиця 1
Середнє значення та стандартне відхилення фаз емоційного вигорання за В. Бойко

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

У процесі порівняльного аналізу за методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В. Бойко) виявлено, що у двох групах досліджуваних респондентів фаза виснаження не є сформованою, хоча у групі № 1 спостерігається тенденція до її формування. Друга компонента – «фаза резистентності» – у двох групах перебуває на стадії формування. До того ж, усі три фази більш яскраво виражені у групі № 1. На нашу думку, це зумовлено тим, що дана категорія респондентів перебуває на стадії адаптації до нових умов професійної діяльності правоохоронців, і вони ще не відчувають (а отже, і не усвідомлюють) зміни у їх психологічному та емоційному станах.

Для виявлення взаємозв'язку між окремими характеристиками та ознаками емоційного вигорання застосовано факторний аналіз. Відповідно до прояву цих ознак виокремлено типи емоційного вигорання у працівників Національної поліції. Ми виявили три фактори, кумулятивна сукупність яких становить понад 63% (див. табл. 2–4).

Таблиця 2
Фактор 1 «Тривожно-виснажений тип»

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

За результатами дослідження можна зауважити, що цьому типові поліцейських притаманна яскраво виражена тривожно-депресивна симптоматика, викликана ризиконебезпечним та стресовим характером їх професійної діяльності. Робота у середовищі впливу стрес-факторів викликає у них відчуття постійної напруги, невдоволеності своїми діями та професійними знаннями, а подеколи навіть усвідомлення помилковості обраної сфери діяльності. Стан невдоволення спричиняє у них значний рівень напруги, що призводить до послаблення загального тону, зниження рівня психоемоційного стану.

Таблиця 3
Інтерпретація фактору 2
«Морально-дезорієнтований тип»

Фактор 2				
Морально-дезорієнтований тип				
Шкала	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Напруження	Загнаність в клітку
Отриманий показник	0,777	-0,534	0,325	-0,300
Вага	1,189			
% дисперсії	9,910			
Кумулятивний %	53,832			

Фактор 2 – «морально-дезорієнтований тип» – демонструє 10-відсотковий показник дисперсії, що свідчить про наявність у поліцейських ознак дезорієнтації особистості та моральних дефектів. Так, емоційно-моральний дефект у цієї категорії працівників полягає у тому, що їм вкрай складно комунікувати з об'єктами професійної діяльності, оскільки вони з недовірою чи застереженням ставляться до моральних чеснот іншої особистості. Моральна дезорієнтація у цієї категорії респондентів спричинена наступними детермінантами: відсутністю вміння відрізнати хороше від поганого, розпізнавати користь і шкоду у діях громадян. Поєднання морального дефекту та моральної дезорієнтації власне і спричиняє формування синдрому «емоційного вигорання», яке, зі свого боку, проявляється у байдужості до долі об'єктів професійної діяльності та апатію до виконання своїх безпосередніх професійних обов'язків. Тому під час професійної діяльності вони відчують певну емоційну виснаженість і постійну втому.

Таблиця 4

Фактор 3 «Емоційно-вибірковий тип»

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

Третій фактор – «емоційно-вибірковий тип» – виявив у респондентів 9,1% дисперсії. Цій категорії опитаних притаманні неадекватне заниження прояву емоційних станів і відсутність прагнення встановлювати емоційний контакт з об'єктами професійної діяльності. Пригнічення прояву емоційного ставлення до службових ситуацій зумовлює значне емоційне виснаження, динамічний розвиток психоемоційного захисту, а далі – замкнутість. Формування емоційної закритості призводить до сильної переваги, поліцейський стає байдужим і відстороненим, що з часом може розвинути у цинізм і демонстрацію шаблонності дій.

В умовах, коли емоційне вигорання працівників поліції є доволі поширеним явищем, робота з її превенції та подолання має мати свою стратегію, що передбачає націленість на вирішення поставлених завдань; урахування реально існуючих процесів і протиріч соціального життя, що сприяють існуванню цього явища; визначення основних напрямків попередження та протидії емоційного вигорання

працівників; формулювання цілей, способів і засобів цієї діяльності. Комплексна профілактика емоційного вигорання у працівників Національної поліції України має передбачати низку заходів, покликаних вдосконалити: організацію професійно-психологічної підготовки працівників з метою підвищення мотивації до ефективної службової діяльності; нормативно-правове регулювання професійної діяльності; вжиття заходів організаційно-управлінського характеру.

У наукових розвідках, присвячених проблематиці емоційного вигорання та превенції її розвитку, наголос робиться саме на реалізації попереджувальних та превентивних заходах. Так, I. Freudenberg, O. Skovholt зазначають, що чим далі розвивається емоційне вигорання, тим більшу частину особистості та її життя воно вражає (I. Freudenberg, 1980; O. Skovholt 2001). Дослідження, проведене J. Coster, R. Norcross, B. Farber умотивовує потребу попередження емоційного вигорання, позаяк є кращим засобом протидії йому, аніж лікування (J. Coster, R. Norcross, B. Farber 1998). Висновок результатів дослідження J. Coster, R. Norcross, B. Farber підтверджується результатами наукових розвідок учених стосовно спроможності остаточно ліквідувати синдром емоційного вигорання у працівників, хоча W. Paine, B. Farber, Л. Китаєв-Смик зазначають, що вилікувати емоційне вигорання загалом неможливо (W. Paine, 1982; B. Farber, 1983; Л. Китаєв-Смик, 2007). Н. Покровський, вивчаючи закордонний досвід психологічної підтримки працівників поліції зазначає, що «... екстремальний характер діяльності поліцейських служб із неминучістю породжує значну кількість психотравматичних реакцій у співробітників поліції. Тому пропонується три базових компоненти програми посттравматичної підтримки: превенція, до якої здебільшого належать заходи щодо забезпечення адекватного відбору співробітників, їх просвіту, стресову інюкацію, а також професійно-психологічну підготовку, психологічне забезпечення діяльності підрозділів в екстремальних умовах та реабілітація – посткризова інтервенція та корекція наслідків психічної травми» (Н. Покровський, 2014).

У більшості іноземних країн розроблена стратегія психологічного супроводу працівників поліції, яка спрямована на створення оптимальних умов для здійснення поліцейськими оперативно-службових завдань. Так, у Німеччині створено та успішно функціонують Центральні психологічні служби поліції, які здійснюють низку заходів психологічного супроводу діяльності поліцейських, покликаних послабити негатив-

ний вплив професійної діяльності на психіку та здоров'я поліцейських; навчання методів ауто-тренінгу та психологічної релаксації. В Іспанії психологічний супровід поліцейських передбачає проведення психологічних консультацій та надання практичної допомоги поліцейським у разі професійних ускладнень; надання всього спектру психологічних послуг, які пов'язані із стресом; проведення як індивідуальних, так і групових консультацій. Під час психологічного супроводу поліцейських США значна увага приділяється розробленню спеціальних психопрофілактичних та психокорекційних програм. Основними складовими програми психологічного супроводу поліцейських є формування уявлення про феномен емоційного вигорання; навчання навичкам ненасильницького спілкування та фасилітації; розвитку навичок саморегуляції та аутогенного тренування.

У Великобританії під час психологічного супроводу працівників поліції застосовуються окрім психопрофілактичних та психокорекційних заходів широко застосовуються когнітивні технології, спрямовані на раціональну сферу особистості поліцейського та емоційні технології, які спрямовані на витіснення, заміщення й сублімацію негативних емоцій та хворобливих відчуттів.

За результатами емпіричного дослідження (факторного аналізу) виокремлено три типи поліцейських «тривожно-виснажений тип», «морально-дезорієнтований тип» та «емоційно-вибірковий тип». Тривожно-виснажений тип характеризується домінуванням тривожності та репресивності, чинниками якої є стресовий та ризиковий характер професійної діяльності, інколи це може призводити навіть до розчарування професією.

Для морально-дезорієнтованого типу характерна наявність моральних дефектів та певний рівень дезорієнтації особистості, що проявляється у невмінні адекватно оцінювати морально-етичні особливості інших осіб, відповідно це супроводжується байдужістю та апатією до виконання професійних обов'язків. Певна відчуженість у виконання професійних обов'язків породжує втому і виснаження.

Емоційно-вибірковому типу властиве зниження емоційного реагування, а також емоційна відстороненість від професійних значущих ситуацій. Такі працівники характеризуються замкнутістю та активним формуванням системи психологічних захистів. Як результат, такий поліцейський відчуває постійну перевтому, байдужість та відстороненість у виконанні професійних обов'язків.

З метою профілактики емоційного вигорання працівників Національної поліції України

практичними психологами МВС України здійснюється низка заходів, які можна об'єднати у дві великі групи: 1) надання допомоги на організаційному рівні, 2) надання допомоги на особистісному рівні. Так, на організаційному рівні практичними психологами МВС України здійснюється:

1) моніторинг потенціалу колективу правоохоронців задля виявлення осіб, яким притаманні ознаки синдрому «емоційного вигорання»;

2) розробка корекційно-профілактичних програм:

– «Передкризової превенції», яка спрямована на своєчасну та ефективну превенцію можливих несприятливих результатів особистісної чи професійної кризи працівника Національної поліції України;

– «Актуальної профілактики», яка спрямована на своєчасну та ефективну превенцію у працівників Національної поліції України негативних наслідків професійної діяльності.

Надання допомоги працівникам Національної поліції України на особистісному рівні здійснюється шляхом проведення групової та індивідуальної роботи. Групова робота передбачає проведення тренінгу-семінару за трьома напрямками: 1) інформаційно-пізнавальний, який полягає у проведенні міні-лекцій, основним завданням яких є формування та розвиток знань із питань, що розкривають сутність, структуру, рівні та детермінанти синдрому «емоційного вигорання»; 2) діагностичний, який надає змогу правоохоронцям оволодіти сукупністю діагностичних засобів, які дають змогу своєчасно виявити наявність синдрому «емоційного вигорання»; 3) корекційно-розвиваючий, полягає у застосуванні наступних форм роботи, як брейн-стормінг («мозковий шторм»), ділова (рольова) гра, дискусія, метод аналізу і діагностики ситуації; проблемний (проблемно-пошуковий) метод; робота в малих групах; проєктивний метод. Індивідуальна профілактика синдрому «емоційного вигорання» проводиться у два етапи, шляхом аналізу: 1) службової ситуації; 2) власного емоційного та фізичного стану.

Окреслена модель відображає повний комплекс заходів, які спрямовані на профілактику та подолання синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України. Але, незважаючи на те, що існує система заходів, спрямованих на профілактику та подолання синдрому «емоційного вигорання» серед працівників Національної поліції України виникає потреба у вдосконаленні профілактичної роботи на місцях. Зважаючи на багаторічний досвід роботи і вітчизняних, і зарубіжних учених, які досліджували синдром

«емоційного вигорання», а також назрілі проблеми практики, вважаємо за доцільне розробити єдину систему превентивних заходів подолання синдрому «емоційного вигорання» у працівників Національної поліції України.

Висновки

1. Поняття «емоційного вигорання поліцейського» визначаємо як відтворення перенесеного працівником поліції стану фізичного або психоемоційного виснаження, зумовленого довготривалою включеністю у психологічну травму середнього ступеня інтенсивності.

2. Результати проведеного емпіричного дослідження дають підстави висувати, що серед досліджуваних працівників Національної поліції України синдром «емоційного вигорання» не є поширеним, позаяк у них він не сформований у силу різних об'єктивних (незначна вислуга років) і суб'єктивних причин (вікові фізіологічні властивості). Встановлено, що працівники поліції, які належать до групи № 1 (з вислугою до 3 років), потрапляють у зону ризику виникнення синдрому «емоційного вигорання».

3. Синдром «емоційного вигорання» у поліцейських, як підтверджують респонденти, проявляється через домінування у людини характерної компоненти «резистенція» (як різновиду захисної, хоча іноді навіть неусвідомленої, реакції організму людини, що проявляється у неадекватному, вибіркового емоцій-

ному реагуванні та може призвести до емоційної замкнутості, відстороненості, байдужості й цинізму).

4. Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження продемонстрував наявність статистично значущих зв'язків за шкалами методик, а саме між показниками емоційного вигорання (на різних його фазах) та особистісними параметрами: напруженістю, замкнутістю, самоконтролем, сміливістю та емоційною нестабільністю.

Застосовані методи обробки даних емпіричного дослідження надали цінності нашому науковому дослідженню в контексті виокремлення типів емоційного вигорання відповідно до факторних навантажень, серед яких «триовожно-виснажений тип», «морально-дезорієнтований тип», «емоційно-вибіркового тип». Завдяки цьому маємо змогу охарактеризувати особливості формування емоційного вигорання у працівників Національної поліції відповідно до представленої типу.

5. З огляду на попередні висновки та враховуючи специфіку й стресогенні особливості правоохоронної сфери діяльності, доцільно вже на початкових етапах служби давати поліцейським можливість емоційного відновлення. Інакше емоційне вигорання може перерости у професійну деформацію, і замість якісного та ефективного захисту правопорядку суспільство може отримати поліцейський терор.

Список використаних джерел

1. Середа В. В., Кісіль З. Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 848 с.
2. Максименко С. Д., Медведєв В. С. Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід. К.: Слово, 2017. 405 с.
3. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 1998, V. 7, pp. 63–74.
4. Технології роботи організаційних психологів / за наук. ред. Л. М. Карамушки. К.: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с.
5. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997. 197 p.
6. Schaufeli W. B., Salanova M., Gonzalez-Roma V. and Bakker A. B. The measurement of engagement and burnout and A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 2003, V. 3, pp. 71–92.
7. Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Washington D.C.: Taylor & Francis, 1993. P. 1–16.
8. Винник В. 100 порад: як отримати задоволення від роботи і уникнути емоційного вигорання. К.: Літера ЛТД, 2010. 174 с.
9. Burke R. J., Greenglass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers *Human Relations*, 2003, V. 48 (2), pp. 187–202.
10. Daniel J., Shabo I. Psychosocial burnout in professional with permanent communication. *Studia Psychologica*, 1999, V. 35 (4–5), pp. 412–414.
11. Kurtz D. Burnout Among Police Officers: Differences In How Male, Female Police Officers Manage Stress May Accentuate Stress On The Job. *American J. of Criminal Justice*, 2008, V. 2, pp. 17–26.

12. Maslach C. M. Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 2003, V. 12, pp. 189–192.
13. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Job Burnout. *II Annual Review of Psychology*, 2001, V. 52, pp. 397–422.
14. Seligman M., Csikszentmihalyi M. Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2014, V. 55, pp. 5–14.
15. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2008. 336 с.
16. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии*. 1994. № 6. С. 57–63.
17. Бандурка О. М. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України. Х.: ХНУВС, 2005. 319 с.
18. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. 2-е изд. СПб.: Сударыня, 2001. 434 с.
19. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. К.: Міленіум, 2004. 264 с.
20. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии. *Проблемы общей и организационной психологии*. Ярославль, 1999. С. 76–97.
21. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування. Х.: ХНУВС, 2000. 268 с.
22. Литвинова Г. А. Социально-психологическое обеспечение деятельности полиции Баварии (Германия). *Юридическая психология*. 2010. № 3. С. 32–36.
23. Свон Р. Д. Эффективность правоохранительной деятельности и ее кадровое обеспечение в США и России. СПб.: Алетей, 2000. 296 с.
24. Aldwin C. M. Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective. New York: Guilford, 2007. 432 p.
25. Hardiness Training for High Risk Undergraduates / Salvatore R. Maddi, Deborah M. Khoshaba, Keith Jensen et al. *NACADA Journal*. 2002. Vol. 22 (1). Pp. 45–55. DOI: <http://dx.doi.org/10.12930/0271-9517-22.1.45>.
26. 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.
27. Skovholt T. M. The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals. Boston: Allyn & Bacon, 2001. 286.
28. Freudenberg H. Burnout: The high cost of high achievement. New York: Anchor, Doubleday, 1980. 240.
29. Покровский Н. В. Организация психологической поддержки персонала полиции за рубежом. URL: <https://psyinst.moscow/biblioteka/part=articleid=1734>

References

1. Sereda, V. V., & Kisil, Z. R. (2016). Yurydyko-psykholohichni zasady zapobihannya profesiyniy deformatsii pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Legal-psychological principles of prevention of professional deformation of law enforcement officers: monograph]. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs, 848 [in Ukr.].
2. Maksymenko, S. D. & Medviediev, V. S. (2017). Yurydychna psykholohiia: osobystisno-diialnisnyi pidkhid. [Judicial psychology: individual and active approach]. K.: Slovo, 405 [in Ukr.].
3. Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63–74.
4. Tekhnolohii roboty orhanizatsiinykh psykholohiv (2005). [Technologies of the activities of organizing psychologists] za nauk. red. L. M. Karamushky. K.: Firma «INKOS», 366 [in Ukr.].
5. Maslach, C., Leiter, M. P. (1997). The truth about burnout: How organization cause personal stress and what do about it. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 197.
6. Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. B. (2003). The measurement of engagement and burnout and A confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92.
7. Historical and conceptual development of burnout (1993). / C. Maslach, W. B. Schaufeli. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / ed. W. B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek. Washington D.C.: Taylor & Francis, 1–16.
8. Vynnyk, V. (2010). 100 porad: yak otrymaty zadovolennia vid roboty i unyknuty emotsiinoho vyhorannia [100 advice: how to archive satisfaction from work and avoid emotional burnout]. K.: Litera LTD, 174 [in Ukr.].
9. Burke, R. J. & Greengalass, E. (2003). A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*, 48 (2), 187–202.

10. Daniel, J., & Shabo, I. (1999). Psychological burnout in professional with permanent communication. *Studia-Physiologica*, 35 (4–5), 412–414.
11. Kurtz, D. (2008). Burnout Among Police Officers: Differences In How Male, Female Police Officers Manage Stress May Accentuate Stress On The Job. *American J. of Criminal Justice*, 2, 17–26.
12. Maslach, C. M. (2003). Job burnout: new directions in research and intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189–192.
13. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *II Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
14. Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.
15. Vodopianova, N. E., & Starchenkova, E. S. (2008). Syndrom vyhoranyia: dyahnostyka y profylaktyka [Syndrome of burnout: diagnostics and prevention]. 2-e yzd. SPb.: Pyter, 336 [in Russ.].
16. Formaniuk, T. V. (1994). Syndrom «emotsyonalnoho shoranyia» kak pokazatel professyonalnoi dezadaptatsyy uchytelia [Syndrome of «emotional burnout» as indicator of professional maladaptation of a teacher]. *Voprosy psikhologii*, 6, 57–63 [in Russ.].
17. Bandurkam, O. M. (2005). Ekstremalna yurydychna psikhologhiia v diialnosti personalu orhaniv vnutrishnikh sprav Ukrainy [Extreme legal psychology in the activity of the law enforcement body's personnel of Ukraine]. Kh.: KhNUVS, 319 [in Ukr.].
18. Boiko, V. V. (2001). Syndrom «emotsyonalnoho vyhoranyia» v professyonom obshcheny [Syndrome of «emotional burnout» in professional communication]. 2-e yzd. SPb.: Sudarynia, 434 [in Russ.].
19. Maksymenko, S. D., Karamushka, L. M., & Zaichykova, T. V. (2004). Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvitynikh orhanizatsii: henderni aspekty [Syndrome of «professional burnout» and employees' professional career of educational organization: gender aspects]. K.: Milenium, 264 [in Ukr.].
20. Orel, V. E. (1999). Yssledovanye fenomena psikhicheskoho vyhoranyia v otechestvennoi y zarubezhnoi psikhologii [Research of the phenomenon of mental burnout in domestic and foreign psychology]. *Problemy obshchei y orhanyzatsyonnoi psikhologii*. Yaroslavl, 76–97 [in Russ.].
21. Timchenko, O. V. (2000). Syndrom posttravmatychnyh stresovykh porushen': kontseptualizatsiya, diahnostyka, korektsiya ta prohnozuvannya [The syndrome of post-traumatic stress disorders: conceptualization, diagnosis, correction and prognosis]. Kharkiv: View of Un-th overseas cases [in Ukr.].
22. Lytvynova, H. A. (2010). Sotsyalno-psikhologicheskoe obespechenye deiatelnosti polytsyy Bavyarii (Hermannya) [Social and psychological activity providing of Bavarian police (Germany)]. *Yurydycheskaia psikhologhiia*, 3, 32–36 [in Russ.].
23. Svon, R. D. (2000). Effektivnost pravookhranytelnoi deiatelnosti y ee kadrovoe obespechenye v SShA y Rossyy [The effectiveness of law enforcement activity and providing its staff activity in the USA and Russia]. SPb.: Aleteia, 296 [in Russ.].
24. Aldwin, S. M. (2007). Stress, coping, and development, Second Edition: An Integrative Perspective. New York: Guilford, 432.
25. Hardiness Training for High Risk Undergraduates (2002). / Salvatore R. Maddi, Deborah M. Khoshaba, Keith Jensen et al. *NACADA Journal*, 22 (1), 45–55. DOI: <http://dx.doi.org/10.12930/0271-9517-22.1.45>.
26. Shift work and sleep: the Buffalo Police health study (2007). / Luenda E. Charles, Cecil M. Burchfiel, Desta Fekedulegn et al. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 30, (2), 215–227.
27. Skovholt, T. M. (2001). The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals. Boston: Allyn & Bacon, 286.
28. Freudenberg, H. (1980). Burnout: The high cost of high achievement. New York: Anchor, Doubleday, 240.
29. Pokrovskiy, N. V. Orhanyzatsiya psikhologicheskoi podderzhky personala polytsyy za rubezhom [Organization of psychological support of police staff abroad]. Retrieved from <https://psyinst.moscow/biblioteka/part=articleid=1734> [in Russ.].

Стаття: надійшла до редакції 26.11.2019
прийнята до друку 23.12.2019

The article: is received 26.11.2019
is accepted 23.12.2019