

ЗМІСТ ЗАХОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХІЧНОГО ВИГОРЯННЯ У СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

CONTENTS OF MEASURES FOR PSYCHOLOGICAL PREVENTION OF MENTAL BURNOUT AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS

У статті розкриті питання змісту заходів психологічної профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів. На переконання авторів, зміст заходів профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів має бути спрямований на активізацію їхніх особистісних ресурсів, формування адекватної самооцінки та критеріїв професійної ефективності, підвищення рівня особистого контролю за професійним життям і власним здоров'ям, вироблення адаптивного поведіння в складних робочих та екстремальних ситуаціях, а також на зниження рівня депресії. Визначається, що профілактика психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів здійснюється на індивідуальному й міжособистісному рівнях. Зазначається, що індивідуальний рівень профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів передбачає реалізацію двох основних аспектів. Перший аспект пов'язаний зі зняттям у співробітників стресових станів, для чого доцільно використати різні техніки оптимізації психофізіологічного стану. Другий аспект передбачає корекцію психологічних характеристик у структурі особистості правоохоронця, які сприяють розвитку вигорання, реконструкцію системи їхніх когнітивних оцінок, що стосуються професійних труднощів. Міжособистісний рівень профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів передбачає концентрації зусиль на створенні відповідного рівня комунікацій для співробітників, у яких виявлено психічне вигорання, а також на розвиток у них навичок міжособистісного й ділового спілкування. Доводиться, що ці заходи можуть проводитися в рамках спеціалізованих комунікативних тренінгів. Зазначається, що особливу увагу при цьому варто приділяти питанням групової підтримки та згуртованості співробітників. Рекомендується проведення семінарів з управління конфліктами, створення професійних клубів і груп підтримки тощо. Автори констатують, що для управління стресами й недопущення психічного вигорання через пережите в травмуючих та екстремальних ситуаціях пропонується застосовувати методику подолання стресу, отриманого в критичній обстановці.

Ключові слова: стрес, правоохоронна діяльність, психічне вигорання, екстремальні ситуації, психологічна профілактика.

The authors reveal the content of measures for psychological prevention of mental burnout in law enforcement officers. According to the authors, the content of measures to prevent mental burnout in law enforcement officers should be aimed at activating their personal resources, the formation of adequate self-esteem and criteria of professional efficiency, increasing personal control over events in professional life and health, developing adaptive behavior in complex work and extreme situations, as well as to reduce depression. It is indicated that the prevention of mental burnout in law enforcement officers is carried out mainly at the individual and interpersonal levels. The authors note that the individual level of prevention of mental burnout in law enforcement officers involves the implementation of two main aspects. The first aspect is related to the removal of stress in employees, for which it is advisable to use various techniques to optimize the psychophysiological state. The second aspect involves the correction of psychological characteristics in the personality structure of law enforcement officers that contribute to the development of burnout, the reconstruction of the system of their cognitive assessments relating to professional difficulties. The authors note that the interpersonal level of prevention of mental burnout in law enforcement officers involves concentrating efforts on creating an appropriate level of communication for employees who have been diagnosed with mental burnout, as well as the development of interpersonal and business communication skills. According to the authors, these activities can be carried out as part of specialized communication trainings. It is noted that special attention should be paid to the issue of group support and cohesion of employees. It is recommended to hold seminars on conflict management, creation of professional clubs and support groups, etc. The authors states that in order to manage stress and prevent mental burnout due to experiences in traumatic and extreme situations, it is proposed to use the method of overcoming stress obtained in a critical situation.

Key words: stress, law enforcement, mental burnout, extreme situations, psychological prevention.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.17.31>

Підчасов Є.В.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Ярещенко О.В.

здобувач наукового ступеня доктора
філософії кафедри психології
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Постановка проблеми. Більшість людей стикаються зі стресовими ситуаціями в професійному або особистому житті, але певні професії, серед яких професія правоохоронця, характеризуються високим рівнем стресових факторів не тільки через природу роботи, а й через значний вплив навколишнього середовища, пов'язаного з робочим середови-

щем. Відповідно, у цієї професії є високим ступінь ризику розвитку синдрому психічного вигорання. Психічне вигорання працівника правоохоронних органів являє собою значимі зміни індивідуально-особистісних якостей фахівця в ході виконання ним професійної правоохоронної діяльності. Безсумнівно, психічне вигорання негативно відображається на якості

функціонування такої важливої державно-суспільної сфери, як правоохоронна, що, у свою чергу, може призвести до збільшення частки нерозкритих злочинів, правопорушень, скоєних самими співробітниками правоохоронних органів, зневіри в дієвість правоохоронної системи тощо. Водночас, урахуваючи стресогенний характер правоохоронного професійного середовища, повністю виключити ризик появи синдрому психічного вигорання неможливо. Однак при цьому в практику роботи психологічних служб правоохоронних органів можна впровадити комплекс профілактичних заходів, спрямованих на висвітлення проблеми вигорання, а також на запобігання його розвитку й подолання можливих проявів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання змісту заходів психологічної профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів у зарубіжній літературі переважно стосується питань упровадження копінг-стратегій [1; 2; 3; 4; 5; 6]. У вітчизняній психологічній літературі означена проблематика профілактики психічного вигорання в правоохоронців майже не висвітлена. Відповідно, з огляду на обмеженість зарубіжних досліджень і відсутність вітчизняних, питання заходів психологічної профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів потребують спеціального дослідження.

Постановка проблеми. Мета дослідження – розкрити питання змісту заходів психологічної профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Робота з профілактики вигорання у співробітників правоохоронних органів передбачає проведення комплексу заходів, спрямованих на висвітлення проблеми вигорання, а також на запобігання його розвитку й подолання можливих проявів.

Психологічна освіта посідає важливе місце в складі профілактичних заходів вигорання. Рекомендується включити в систему навчання, перепідготовки, підвищення кваліфікації та психологічного супроводу професійної діяльності правоохоронців комплекс занять, спрямованих на інформування їх про механізми розвитку психічного вигорання, про фактори ризику та його негативних наслідків, а також про особистісні ресурси, що сприяють формуванню психологічної стійкості. У системі навчання й підвищення кваліфікації ці заняття проводяться в складі спеціальних освітніх програм, що включають цикл лекцій для чинних правоохоронців, студентів і курсантів ЗВО в системі МВС із питань професійного стресу й вигорання. Передусім необхідно навчити співробітників методів екстреної антистресової самопомоги, що дає змогу аналізувати

та правильно інтерпретувати стресові ситуації професійної взаємодії, давати їм реалістичні оцінки, розширювати репертуар конструктивних копінг-стратегій для подолання професійних стресів.

Робота із запобігання розвитку психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів і подолання його можливих наслідків повинна проводитися переважно на двох рівнях системи профілактики (індивідуальному й міжособистісному) і сприяти формуванню в правоохоронців культури емоцій та адаптивних форм поведінки в ситуаціях професійної взаємодії, оптимізації психофізіологічного стану, зменшенню робочого напруження, поліпшенню взаємин у колективі, посиленню спрямованості на професію, підвищенню якості роботи та задоволеності працею.

На індивідуальному рівні профілактична робота проводиться у двох основних напрямках, що відповідають виявленим аспектам вигорання. Перший напрям пов'язаний зі зняттям у правоохоронців стресових станів, що виникають у зв'язку з напруженою діяльністю, формуванням навичок саморегуляції, навчанням технік розслаблення й контролю власного фізичного та психічного стану. Другий напрям передбачає роботу з їхніми психологічними характеристиками й має нівелювати вплив негативних особистісних факторів, що сприяють розвитку психічного вигорання.

У рамках першого напрямку особливу увагу необхідно приділяти здатності працівників усвідомлювати виникнення в них перших ознак психічного вигорання. Для формування звички самоконтролю стану за зовнішнім проявом емоцій і придушення негативних емоцій варто застосовувати різні техніки оптимізації психофізіологічного стану, що включають прийоми розслаблення м'язів.

Для управління психічним станом і тренування самоконтролю також можуть бути рекомендовані вправи на перемикання уваги («прожектор», «безперервне споглядання», «ритмічне споглядання», «уявне споглядання» тощо), описані в методах Н.Є. Водоп'янової [7]. Вони не вимагають спеціального приміщення та можуть виконуватися під час робочих перерв і вдома. Перемикання уваги з великого кола на середній, малий і внутрішній дає змогу перебудувувати хід думок, знижувати когнітивну напруженість, що сприяє зменшенню психічного напруження.

Правоохоронцям із високим рівнем психічного вигорання для зниження симптомів емоційного виснаження, а також для купірування тривожно-депресивних станів може бути запропоноване використання поведінкових методів релаксації, зокрема активної нервово-м'язової релаксації та регуляції подиху. Метод нервово-м'язової релаксації

являє собою комплекс вправ із розслаблення попереочно-м'язових м'язів. У процесі нервово-м'язової релаксації, виконуючи ізотонічні й ізометричні скорочення м'язів відповідно до інструкцій психолога, співробітники навчаються розрізняти фази напруження і розслаблення. Після того, як вони навчаються усвідомлювати нервово-м'язові відчуття, вони зможуть знижувати надмірне м'язове напруження за допомогою свідомого розслаблення відповідних груп м'язів, що буде сприяти зменшенню психоемоційної напруги.

Другий напрям індивідуального рівня профілактики вигоряння в правоохоронців передбачає роботу з їхніми особистісними рисами, які багато в чому визначають імовірність розвитку, ступінь виразності вигоряння, а також можливості для його подолання. У рамках цього напряму профілактична робота може здійснюватися у формі спеціалізованих програм особистісного розвитку, психологічних тренінгів та індивідуальних психокорекційних консультацій (коучингу) і передбачає глибинний аналіз і реконструкцію системи когнітивних оцінок та особистісних позицій співробітників щодо складних професійних ситуацій, формування адаптивного поведіння в поточній і прогнозованій стресових ситуаціях.

Частина співробітників у разі виникнення проблем, фіксуючись на своєму важкому психоемоційному стані, звужує рівень соціальної активності й не робить спроб для подолання негативних проявів вигоряння. Інші, навпаки, демонструють виражене прагнення до знаходження шляхів вирішення проблеми та зберігають високий рівень соціальної активності. Ці розходження зумовлені ступенем особистої відповідальності за різні життєві ситуації, в основі якої лежить така базова психологічна характеристика, як локус контролю. За результатами емпіричного дослідження однозначною є залежність між екстернальним локусом контролю в правоохоронців і ймовірністю розвитку в них вигоряння. Очевидно, що інтернальний локус контролю може сприяти запобіганню йому.

У клініко-психологічному аспекті інтернальний контроль означає більш раціональне ставлення до свого здоров'я та прийняття відповідальності за розвиток у себе вигоряння. Щоб використати механізм відповідальності в терапевтичному процесі, психолог повинен допомогти правоохоронцям із ризиком вигоряння усвідомити природу їхньої проблеми, розкрити можливості самоаналізу для ідентифікації власних джерел стресу. Подальші зусилля повинні бути спрямовані на усунення ірраціональних суджень співробітників, їх навчання раціонального мислення для формування більш реалістичного погляду на себе, свій психоемоційний стан, а також адекватної

оцінки своїх можливостей у вирішенні професійних проблем.

Вплив на когнітивну оцінку правоохоронцями своїх можливостей за допомогою методів когнітивної та раціонально-емотивної психотерапії дає змогу також проводити корекцію перфекціоністських установок, що тісно пов'язані з недооцінкою власної професійної ефективності. Завищені професійні вимоги пред'являють зазвичай співробітники, які мають установку досягати ідеального результату в будь-якій сфері діяльності.

Важливу роль у профілактиці вигоряння в правоохоронців відіграє формування адекватної самооцінки, що проявляється в різних соціальних відносинах. Так, психологу важливо допомогти співробітнику розібратися в причинах, через які його самооцінка не відповідає реальності, сформуванню адекватні критерії оцінювання професіоналізму й особистісних якостей співробітників правоохоронних органів, а також запропонувати методи оцінювання, які співробітники могли б використати самостійно, аналізуючи свою професійну діяльність. Для підвищення самооцінки рекомендується використати вправи, спрямовані на подолання самообмежень і посилення «Я-концепції», що можуть проводитися в рамках особистісно-орієнтованих тренінгів і тренінгів «антивигоряння», а також елементів базових тренінгів – «тренінгу впевненості», «особистісного зростання», «раціонально-емотивної терапії» тощо.

У рамках профілактики вигоряння для вироблення адаптивного поведіння важливим аспектом є формування в правоохоронців активної позиції щодо професійних стресів, підвищення особистої та соціальної значимості їх подолання, а також упевненості у своїх силах та оптимізму. Психологу потрібно визначити вихідне поведіння працівників, пов'язане з використанням неконструктивних копінгів, і кінцеві цілі; обрати ефективні стимули, що будуть послідовно застосовуватися для досягнення цільового поведіння; спланувати покрокову трансформацію неадаптивного поведіння в адаптивне з урахуванням ситуаційного контексту. Тут ефективно використання технік когнітивно-поведінкової психотерапії. Спосібом реконструкції дисфункційних самоінструкцій і когніцій слугує самостереження співробітників – від запису подій і пов'язаних із ним проблем поведіння в спеціальному щоденнику до протоколювання розмов із самим собою й думок, що передують проблематичному поведінню або слідує за ним. Модифікація неадаптивних самоінструкцій може проводитися в рамках тренінгу когнітивного переструктурування.

Для зміни неадаптивного поведіння можуть застосовуватися й інші методи: контроль стимулів, різні способи розрядки, проблемно-орієнтовані стратегії (при високому контролі над ситуацією), емоційно-орієнтовані стратегії (при низькому контролі над ситуацією), а також вправи, спрямовані на формування впевненого поведіння (уміння сказати «ні», протистояння маніпуляціям, ефективна самопрезентація, установлення нових контактів, пошук соціальної підтримки).

Правоохоронці часто працюють у травмуючих ситуаціях, ризикуючи своїм життям і здоров'ям. Відповідно, психологічна робота має провадитися й у цьому напрямі. Однією з основних методик зменшення стресу, пережитого в травмуючих ситуаціях, є методика подолання стресу, отриманого в критичній обстановці (далі – CISD) Дж. Мітчела [8]. CISD – це структуроване втручання, покликане сприяти емоційній обробці травматичних подій за допомогою вентиляції та нормалізації реакцій, а також підготовці до можливого майбутнього досвіду. Відповідно до моделі Дж. Мітчелла [8], після критичного інциденту існує низка критеріїв, за якими колективна підтримка та командний персонал можуть прийняти рішення провести інструктаж для правоохоронців. До них належать: 1) багато людей у колективі пережили подібний стрес; 2) ознаки стресу видаються досить сильними; 3) колектив демонструє значні зміни в поведінці; 4) колектив допускає значні помилки при викликах, що трапляються після критичного інциденту; 5) співробітники звертаються по допомогу; 6) подія незвичайна.

Структура CISD зазвичай складається з наявності одного або декількох фахівців з психічного здоров'я та одного або декількох співробітників правоохоронних органів чи працівників екстреної служби, які пройшли навчання в процесі CISD і які, можливо, зазнали щодо себе травмуючих ситуацій. Типовий інструктаж проводиться протягом 24–72 годин після критичного інциденту і складається з одного засідання групи, яке триває приблизно 2–3 години.

Вагоме значення в профілактиці депресії та емоційного виснаження також має професійне спілкування й уміння встановлювати позитивні стосунки з колегами та населенням. Як зауважує К. Руф, «здатність конструктивно взаємодіяти із соціальним середовищем є одним із основних показників суб'єктивного переживання благополуччя людини в її роботі» [9, с. 720]. У рамках міжособистісного рівня профілактики основні зусилля повинні бути спрямовані на створення відповідного рівня комунікацій для співробітників правоохоронних органів, які переживають вигорання, на підвищення їхньої комунікативної компетент-

ності в проблемних професійних ситуаціях, а також на розвиток знань і вмінь міжособистісного й ділового спілкування. Ці заходи можуть проводитися в рамках спеціалізованих комунікативних тренінгів.

Також для подолання професійного стресу та сповільнення розвитку психічного вигорання в правоохоронців рекомендується використовувати так звані «неформальні» практики:

1. Заохочення взаємодопомоги між однолітками та старшими правоохоронцями. Правоохоронці часто працюють як партнери й розуміють, що спільне прийняття рішень і взаємне заспокоєння можуть підвищити ефективність роботи.

2. Використання гумору як механізму подолання для полегшення емоційної ізоляції та групових зв'язків. Це може запобігти надмірній ідентифікації з жертвами й заохотити підтримку колективу за допомогою спільної мови. Звичайно, психологу потрібно стежити за межею між адаптивним гумором і непродуктивними жартами, що слугують лише для посилення цинізму та відчаю.

3. Застосування відповідних ритуалів, щоб надати сенсу й гідності професійній діяльності правоохоронців. Це включає не лише релігійні обряди, пов'язані з трауром, а й таке віддання шані загиблим, як почесна варта у військовому стилі. Тут важлива роль керівництва, яке має на своєму прикладі продемонструвати, що добре виражати горе та оплакувати смерть загиблих товаришів або цивільного населення й що гідне вираження почуттів щодо інциденту буде підтримуватися, а не зневажатися.

Варто підкреслити, що застосування «неформальних» практик має провадитися з іншими заходами профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів.

Висновки з проведеного дослідження. Зміст заходів профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів повинен бути спрямований на активізацію їхніх особистісних ресурсів, формування адекватної самооцінки та критеріїв професійної ефективності, підвищення рівня особистого контролю за подіями в професійному житті й власному здоров'ї, вироблення адаптивного поведіння в складних робочих та екстремальних ситуаціях, а також на зниження рівня депресії. Профілактика психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів здійснюється переважно на двох рівнях: індивідуальному й міжособистісному.

Індивідуальний рівень профілактики психічного вигорання у співробітників правоохоронних органів передбачає реалізацію двох основних аспектів, перший із яких пов'язаний зі зняттям у співробітників стресових станів.

Для цих цілей доцільно використати різні техніки оптимізації психофізіологічного стану. Правоохоронцям із вираженим вигорянням для зниження емоційного виснаження й купірування депресивних станів може бути запропоноване використання поведінкових методів релаксації і технік, що включають роботу з образами. Другий аспект передбачає корекцію психологічних характеристик у структурі особистості правоохоронця, що сприяють розвитку вигоряння, реконструкцію системи їхніх когнітивних оцінок, що стосуються професіональних труднощів. У цьому разі ефективним є застосування методів інтегративної психотерапії (когнітивно-поведінкова, раціонально-емотивна психотерапія).

Міжособистісний рівень профілактики психічного вигоряння у співробітників правоохоронних органів передбачає концентрації зусиль на створенні відповідного рівня комунікацій для співробітників, у яких виявлено психічне вигоряння, а також на розвиток у них навичок міжособистісного та ділового спілкування. Ці заходи можуть проводитися в рамках спеціалізованих комунікативних тренінгів. Особливу увагу при цьому варто приділяти питанню групової підтримки та згуртованості співробітників. Рекомендується проведення семінарів з управління конфліктами, створення професійних клубів і груп підтримки тощо. Для управління стресами й недопущення психічного вигоряння через пережите в травмуючих та екстремальних ситуаціях пропонується

застосовувати методику подолання стресу, отриманого в критичній обстановці (CISD).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Anderson D.G. Coping strategies and burnout among veteran child protection workers. *Child Abuse and Neglect*. 2000. № 24 (6). P. 839–848.
2. Anshel M.H. A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*. 2000. № 27. P. 375–400.
3. Biggam F.H., Power K.G., Macdonald R.R. Coping with the occupational stressors of police work: A study of Scottish officers. *Stress Medicine*. 1997. № 13 (2). P. 109–115.
4. Burke R.J. Work and non-work stressors and well-being among police officers: The role of coping. *Anxiety, Stress, and Coping*. 1998. № 11. P. 815–823.
5. Kaur R., Chodagiri V.K., Reddi N.K. A psychological study of stress, personality and coping in police personnel. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2013. № 35 (2). P. 141–147.
6. Padyab M., Backteman-Erlanson S., Brulin C. Burnout, coping, stress of conscience and psychosocial work environment among patrolling police officers. *J. Police Crim. Psychol.* 2016. № 31. P. 229–237.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 336 с.
8. Mitchell J.T. When disaster strikes. *The critical incident stress process. Journal of the Emergency Medical Services*. 1983. № 8. P. 36–39.
9. Ruff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719–727.