

Комунальний заклад вищої освіти  
«Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія»  
Запорізької обласної ради  
Факультет спеціальної освіти та соціально-гуманітарних наук  
Кафедра психології та соціальної роботи

## **БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА**

Профілактика професійного вигорання працівників Національної поліції  
України засобами психологічного тренінгу

Виконавець:

студент академічної групи Пб-4

спеціальності 053 Психологія

Клещова Валерія Миколаївна

Науковий керівник:

Кетлер-Митницька Т. С.

Рецензент: Буланов В. А.

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ Софія СИТНИК

Запоріжжя – 2024

## РЕФЕРАТ

**Бакалаврська робота:** 86 с., 2 табл., 3 рис., 35 джерела, 3 додатка.

**Об'єкт дослідження:** професійне вигорання працівників Національної поліції України.

**Предмет дослідження:** особливості профілактики професійного вигорання працівників Національної поліції України засобами психологічного тренінгу.

**Мета дослідження** – здійснення теоретичного аналізу проблеми профілактики професійного вигорання працівників Національної поліції України засобами психологічного тренінгу; розробка циклу тренінгових занять, спрямованих на профілактику професійного вигорання працівників Національної поліції України.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні: діагностичні методи (методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко та опитувальник «Професійне вигорання» (Maslach Burnout Inventory) в адаптації Н. Водоп'янової).

Діяльність правоохоронних органів характеризується такими ситуаціями, які відрізняються наявністю в них факторів, що сильно впливають на людей і їхню діяльність. Вони визначені як екстремальні, тому що пов'язані із затримкою злочинців, звільненням заручників, застосуванням зброї, забезпеченням правопорядку в період масових заходів, стихійних лих і надзвичайних ситуацій. Всі ці фактори не можуть не відбитися на психічному здоров'ї людини, в зв'язку з чим і обумовлено професійне вигорання працівників Національної поліції України.

ПРОФІЛАКТИКА, ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ПСИХОЛОГІЧНІ  
ТРЕНІНГИ, ПРАЦІВНИКИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІ

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Професійна діяльність працівників Національної поліції України відіграє важливу роль у житті суспільства, оскільки забезпечує охорону прав, свобод і безпеки громадян, здійснює протидію злочинності в умовах соціальної та економічної нестабільності. Ця діяльність характеризується підвищеною психологічною напруженістю, оскільки за своєю специфікою передбачає високу ймовірність виникнення ризикованих ситуацій та застосування зброї, дефіцит часу, інтелектуальні та фізичні перенавантаження, порушення природного режиму дня, сну і відпочинку. Професійні обов'язки поліцейських вимагають спілкування з негативно налаштованими до них людьми та постійної готовності чинити їм моральний або фізичний опір, що може зумовити професійну особистісну деформацію.

Стресогенний характер діяльності національної поліції України та пов'язана з ним психологічна травматизація нерідко призводять до виникнення професійного вигорання. Наслідками цього негативного феномену є втрата позитивної професійної мотивації, вияв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я, зниження здатності ефективно виконувати професійні обов'язки.

Проблема професійного вигорання працівників національної поліції України загострюється в умовах війни, оскільки в цей період вони стикаються з мародерством, терористичними актами та військовими злочинами. Зростає відповідальність поліцейських за життя і здоров'я інших людей з одночасним підвищенням ризикованості та складності щоденної праці.

Дослідження професійного психічного вигорання працівників Національної поліції України має високу практичну значущість, оскільки в сучасних умовах виникає невідкладна потреба створення дієвого механізму його профілактики та корекції.

Враховуючи специфіку професійного середовища, найчастіше працівники правоохоронних органів, які випробовують вплив негативних емоцій (як у

взаєминах у своєму колективі, так і у відношенні близьких, громадян, потерпілих, злочинців) та значні психологічні перевантаження, пов'язані зі стресами під час здійснення правоохоронної діяльності, мають ризик розвитку психічного вигорання. У цьому сенсі психічне вигорання працівника правоохоронних органів являє собою значимі зміни індивідуально-особистісних якостей фахівця у ході виконання їм професійної правоохоронної діяльності. До причин, що обумовлені специфікою діяльності правоохоронних органів та викликають психічне вигорання, можна віднести: детальну правову регламентацію діяльності; наявність владних повноважень стосовно громадян; професійну корпоративність; підвищену відповідальність за результати своєї діяльності; психічні та фізичні перевантаження; екстремальність діяльності; організаційні причини; необхідність у процесі виконання службових завдань вступати в контакт із правопорушниками; відсутність належного психологічного супроводу життєдіяльності співробітників поліції.

Проблема емоційного вигорання розкривалась в працях багатьох зарубіжних та вітчизняних науковців (В. Бойко, М. Буриш, Н. Булатевич, Н. Водоп'янова, С. Джексон, Т. Зайчикова, Т. Колтунович, В. Криволапчук, Н. Назарук, В. Орел, Є. Потапчук, Л. П'янківська, Н. Рижкова, О. Рукавішников, Г. Сельє, І. Слюсар, Т. Форманюк, Г. Фрейденбергер, О. Хайрулін, О. Ходаківська, В. Шауфелі, Т. Яценко та ін.).

Однак, незважаючи на значний обсяг теоретичних досліджень даної проблеми, й досі не розроблено єдиного патогенетичного механізму розвитку емоційного вигорання, причин його виникнення, відсутня загальноприйнята, науково обґрунтована модель психологічної реабілітації спеціалістів, схильних до емоційного вигорання; дискутується питання про специфічність даного синдрому [24].

З огляду на це тема бакалаврської роботи сформульована таким чином: «Профілактика професійного вигорання працівників Національної поліції України засобами психологічного тренінгу».

Відповідно до теми дослідження нами було сформульовано об'єкт, предмет, мету та завдання.

**Об'єкт дослідження:** професійне вигорання працівників Національної поліції України.

**Предмет дослідження:** особливості профілактики професійного вигорання працівників Національної поліції України засобами психологічного тренінгу.

**Мета дослідження** – здійснення теоретичного аналізу проблеми профілактики професійного вигорання працівників Національної поліції України засобами психологічного тренінгу; розробка циклу тренінгових занять, спрямованих на профілактику професійного вигорання працівників Національної поліції України.

Відповідно до сформульованої мети нами були поставлені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми профілактики професійного вигорання працівників Національної поліції України засобами психологічного тренінгу.
2. Виявити стан професійного вигорання працівників Національної поліції України.
3. Розробити цикл психологічних тренінгів щодо профілактики професійного вигорання працівників Національної поліції України.

**Методи дослідження:** теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення; емпіричні: діагностичні методи (методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко та опитувальник «Професійне вигорання» (Maslach Burnout Inventory) в адаптації Н. Водоп'янової).

**Методологічним підґрунтям** бакалаврської роботи виступають:

– методичні підходи В. Бойко, Н. Булатевич, С. Джексон, Т. Зайчікова, Л. Карамушки, К. Малишева, К. Масlach, Н. Назарук, В. Орел, І. Остополець, О. Рукавішнікова, І. Сергеева, Т. Форманюк, Г. Фрейденбергера, В. Шауфелі щодо вивчення професійного вигорання як багатокомпонентного конструкту психічного, фізичного та емоційного виснаження;

– наукові погляди Н. Мілорадова, Н. Карпенко, Н. Баранюк, А. Баратинської, О. Борисюк, А. Костюк, М. Фостяк на проблему синдрому професійного вигорання у працівників правоохоронних органів;

– методичні розробки психологічних тренінгів для поліцейських О. Богучарової, О. Євдокімової, І. Жданової, Швець Д., А. Шкляра.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська складається зі вступу, двох розділів, які містять у своєму складі шість підрозділів, висновків, списку літератури, а також додатків; загальний обсяг роботи складає 86 сторінок, з них – 39 сторінок основного тексту.

## ВИСНОВКИ

1. Актуальність дослідження обумовлена тим, що професійна діяльність працівників Національної поліції України відіграє важливу роль у житті суспільства, оскільки забезпечує охорону прав, свобод і безпеки громадян, здійснює протидію злочинності. Ця діяльність характеризується підвищеною психологічною напруженістю, оскільки за своєю специфікою передбачає високу ймовірність виникнення ризикованих ситуацій та застосування зброї, дефіцит часу, інтелектуальні та фізичні перенавантаження, порушення природного режиму дня, сну і відпочинку. Стресогенний характер діяльності працівників національної поліції України та пов'язана з ним психологічна травматизація нерідко призводять до виникнення професійного вигорання, загроза якого підвищується в умовах війни, оскільки в цей період поліцейські стикаються з мародерством, терористичними актами та військовими злочинами. Наслідками професійного вигорання є втрата позитивної професійної мотивації, вияв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я, зниження здатності поліцейських ефективно виконувати професійні обов'язки.

2. Теоретичний аналіз проблеми профілактики професійного вигорання поліцейських засобами тренінгових занять встановив, що професійне психічне вигорання розглядається науковцями як довгострокова стресова реакція чи синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Під цим поняттям мається на увазі фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності у роботі й утомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних засобів з метою отримання тимчасового полегшення. Також вигорання розуміють як багатовимірний, пов'язаний з роботою психічний синдром, який характеризується поступовою втратою емоційної, когнітивної і фізичної енергії і виявляється у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи.

3. Емпіричне дослідження професійного вигорання поліцейських проведене з працівниками Краматорського районного управління поліції головного управління Національної поліції України в Донецькій області. У дослідженні взяли участь 22 поліцейських. В якості діагностичного інструментарію нами були обрані тести «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко та опитувальник «Професійне вигорання» (Maslach Burnout Inventory) в адаптації Н. Водоп'янової. Тести призначені для встановлення рівнів професійного вигорання та придатні для застосування в роботі з поліцейськими. За результатами емпіричного дослідження, більшість опитаних поліцейських не мають гострого професійного вигорання. На середньому рівні зафіксовано прояви такої фази емоційного вигорання, як резистанція, тобто опір до нових навантажень та емоцій. Досить виражені такі ознаки вигорання, як редукція особистих досягнень, тобто зниження професійної мотивації та активності, а також деперсоналізація, тобто уникання викликаних роботою переживань. На основі отриманих даних можна зробити висновок, що існує необхідність у здійсненні профілактичної роботи щодо попередження подальшого зростання професійного вигорання працівників національної поліції України.

4. На основі отриманих емпіричних даних нами було розроблено спеціальний цикл тренінгових занять, спрямований на профілактику та збереження психологічного здоров'я поліцейських, ознайомлення їх з прийомами саморегуляції, профілактику синдрому емоційного вигорання через згуртування колективу та зняття психоемоційного напруження. Цикл складається з 8 занять та включає вправи, призначені для психокорекції, покращення навичок комунікації, активізації самопізнання та адекватного самооцінювання, саморозвитку та саморегуляції, зниження тривожності та стресу. Отже, мету та завдання бакалаврської роботи реалізовано. Перспективою подальших досліджень є впровадження розробленого циклу тренінгових занять та встановлення його ефективності.



