

міжособистісної довіри «In vivo». За результатами групи короткострокової когнітивної групової терапії СРТ були кращим, ніж терапії тривалого процесу, для покращення симптомів ПТСР. Також треба зазначити, що терапія групи тривалого процесу може бути кращою, ніж терапія короткострокової, для покращення міжособистісної довіри ветеранів [4].

Вітчизняні автори С.М. Хоружий, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська, наголошують саме на використанні групового методу психологічної допомоги у роботі з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців ЗСУ. Автори представляють технології групової роботи з учасниками і постраждалими внаслідок воєнних дій; вказують на цінність міжособистісної довіри для успішного відновлення при груповій психотерапії [4].

Таким чином, психологічна допомога працівникам поліції після участі у бойових діях вкрай необхідна, а методи групової допомоги є найбільш ефективними, екологічними, доступними і дієвими.

Список бібліографічних посилань

1. Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 2: Групові форми психологічної допомоги військовослужбовцям у подоланні наслідків психологічної травматизації. Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 84 с
2. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 412с.
3. Rebecca D. Group Interpersonal Psychotherapy for Veterans with Posttraumatic Stress Disorder: A Pilot Study // Ray International Journal of Group Psychotherapy Volume 60, Pages 131-140 URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1521/ijgp.2010.60.1.131> (дата звернення 04.02.2023)
4. Williams W, Graham DP, McCurry K, Sanders A, Eiseman J, Chiu PH, King-Casas B. Group psychotherapy's impact on trust in veterans with PTSD: a pilot study. Bull Menninger Clin. 2014 Fall; 78(4):335-48. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25495436/> (дата звернення 04.02.2023)

Одержано 19.02.2023

УДК 159.9:305

Єлизавета Сергіївна ЛЯН,

здобувач вищої освіти факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ;

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7273-2040>

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Визначено значення емоційного вигорання, зокрема в роботі поліцейських. Розглянуто особливості гендерних проявів емоційного вигорання у поліцейських.

Ключові слова: емоційне вигорання, жінки-поліцейські, гендерний підхід, тривожність.

Стрімкий розвиток та зміна соціально-економічних умов, інновації та ускладнення інформаційних процесів у всьому світі підштовхує нас до вивчення проблеми емоційного вигорання у професіях соціального характеру, зокрема, професій типу «людина-людина». Особливої актуальності набувають гендерні аспекти прояву емоційного вигорання у працівників поліції.

У науковій літературі визначено, що емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом. Як синдром формується внаслідок достатньо тривалого впливу механізмів психологічного захисту особистості та поступового його закріплення в стандартах реагування на зовнішні стимули, в поведінкових стандартах особи з повного або часткового вилучення емоцій як відповіді на впливи, що мали б включати в нормі емпатію [2].

Виникнення емоційного вигорання пов'язують із особливостями професійної діяльності. До особливостей професійної діяльності працівників поліції відносять: необхідність швидко

приймати рішення, брати відповідальність за їх реалізацію, виконувати завдання в умовах дефіциту часу, що призводить до психоемоційних та фізичних перевантажень. Оперативність і швидкість є основними принципами при розкритті та розслідуванні злочинів працівниками поліції [2, с. 36]. На психоемоційний стан поліцейських також впливає ненормований робочий день, високий рівень ймовірності виникнення конфліктів із суб'єктами професійної діяльності, наявність негативного емоційного забарвлення у процесі виконання професійних обов'язків, вплив різних стресових чинників (неочікуваність, небезпека, загроза життю або здоров'ю та ін.), які можуть виникнути у професійній діяльності [3, с. 13].

Внаслідок вказаної напруженості професійної діяльності у працівників поліції може виникнути професійне вигорання.

Професійне вигорання розглядають як порушення професійного розвитку, що виявляється в негативних емоційних переживаннях, дисфункціональних установках, професійній дезадаптації, втрати інтересу до роботи, почуття внутрішньої спустошеності, порушення міжособистісних взаємодій та інших негативні зміни особистості. Професійне вигорання працівників правоохоронних органів пов'язують з особливими умовами несення служби та специфікою професійної діяльності в цілому [4].

Деякі вчені відзначають гендерні відмінності у виникненні емоційного вигорання аналізованої нами категорії фахівців, проте результатів таких досліджень незначна кількість, що обумовлює необхідність більш глибокого вивчення даного питання. Актуальність таких досліджень підтверджується ще й тим, що врахування гендерних відмінностей необхідне для удосконалення системи профілактики та подолання професійних криз у працівників поліції.

Дослідження, проведені Т. Конець [1] емоційного вигорання у жінок-поліцейських, свідчать, що важливим чинником, який впливає на його виникнення є психологічні стани, які виникають у них під час здійснення професійної діяльності. Наприклад, було встановлено, що при виконанні навчальних вправ під час вивчення дисципліни «Вогнева підготовка» більшість жінок-працівників правоохоронних органів відчувають невпевненість у собі та виявляють її при виконанні навчальних вправ, що проявляється у тремтінні рук, підвищенні тривожності, збільшенні серцебиття та ін. У той час як у чоловіків такі прояви фіксувалися рідко. Також було встановлено, що необхідність обмеження проявів емоцій та експресивності у професійній діяльності, підвищений рівень емоційної напруги підвищує вірогідність виникнення синдрому емоційного вигорання у жінок-поліцейських. Серед чинників, які впливають на емоційне вигорання було визначено: значні витрати часу на службову діяльність, що зменшує можливості позаслужбової альтернативної життєвої активності, переважаання авторитарного стилю управління у поліцейських підрозділах та необхідність суворого дотримання службової субординації у спілкуванні. Вказані чинники у сукупності підвищують рівень психоемоційної напруги, що в результаті підвищує виникнення емоційного вигорання. [4, с. 7].

При збільшенні кількості жінок-поліцейських стає важливим пошук шляхів вирішення вказаних проблем для забезпечення їхньої ефективної службової діяльності.

Список бібліографічних посилань

1. Конець Т. В. Вплив гендерної рівності у системі правоохоронних органів: проблеми та перспективи. *Сучасні підходи боротьби зі злочинністю: погляди молодих вчених*: зб. мат-лів Всеукр. наук. конф. здобувачів вищої освіти (Кривий Ріг, 26 листопада 2021 р.). Кривий Ріг : ДонДУВС, 2022. 305 с.
2. Серета В.В., Кісіль З.Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 847 с.
3. Максименко С.Д., Медведєв В.С. Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід. Київ : Слово, 2017. 405 с.
4. Александров Д.О. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції. Частина 9. Психологічна допомога працівникам ОВС, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах діяльності: навч.-метод. посібн. Київ : НАВС, 2019. 120 с.

Одержано 28.02.2023