

3. Психологічна безпека та психологічна стійкість в умовах інформаційного впливу, 2022. URL: <https://msu.edu.ua/ps/psixologichna-bezpeka-ta-psixologichna-stijkist-v-umovax-informacijnogo-vplivu/> (дата звернення: 10.02.2024)

Одержано 18.02.2024

УДК 159.944.4:355.45(477)

Ольга Вікторівна МЕДВЕДЕВА,

*доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат соціологічних наук, доцент;*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4445-7355>;

Алла Миколаївна КОНДРАТЬЄВА,

*слухач магістратури факультету № 5
Харківського національного університету внутрішніх справ*

ОСОБЛИВОСТІ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС ПСИХОЛОГІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Окреслено специфіку роботи психологів Національної гвардії України в контексті екстремальних умов професійної діяльності. Подано результати емпіричного вивчення реагування на стрес психологів Національної гвардії України та обґрунтовано актуальність використання ресурсів психологічної самопомоги.

Ключові слова: *психолог Національної гвардії України, професійна діяльність, професійний стрес, вторинна травматизація, технології самопомоги.*

Військові психологи, зокрема, психологи Національної гвардії України (НГУ) активно працюють над реалізацією психологічного забезпечення службово-бойової діяльності та є професійною групою, яка знаходиться під сильним впливом екстремальних умов діяльності, котрі здійснюють значний стресогенний вплив на особистість. До ознак екстремальної ситуації А. Черкашин включає варіативність емоційних реакцій на небезпеку, новизну та складнощі наявних умов, прийняття на себе відповідальності за дії, в ситуації що склалася, дефіцит чи надлишок інформації або її суперечливий характер, багатовимірні понадмірні навантаження [1, с. 88]. Сутність екстремальних ситуацій, таким чином, полягає у невідповідності сили впливу психотравмуючого чинника на психічний стан суб'єкта його наявним можливостям, що не дозволяє адекватно врегулювати процеси життєдіяльності. Якщо психологічний стрес розглядати як своєрідну форму віддзеркалення суб'єктом екстремальної ситуації, в якій він знаходиться, то специфічною ознакою такого віддзеркалення будуть власне процеси діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання і так далі) в значній мірі обумовлюються вибраними або прийнятими метою та змістом мотивів діяльності. І особистісна реакція в цьому процесі є визначальною [2].

Професійна діяльність психологів НГУ у сучасних реаліях передбачає їх інтенсивну взаємодію з психотравмованим військовим персоналом та здійснення емоційно напружених контактів, що стає джерелом специфічних професійних ризиків, а саме виникнення вторинного стресу, емоційного та професійного вигорання тощо. Втім, професія військового психолога висуває особливі вимоги до його особистості і потребує наявності базових професійно важливих якостей, необхідних для роботи у екстремальних умовах: психологічної надійності, розвинутої здатності до контролю власних станів, спроможності адекватно оцінювати умови діяльності та швидко приймати ефективні рішення, психологічної стійкості, готовності прикладати значні зусилля для досягнення мети і

наявності ресурсів для цього тощо. Отже, екстремальні умови професійної діяльності психологів НГУ виступають джерелом стресу, наслідком якого стає високий ризик професійного вигорання фахівців цієї професійної групи.

З метою виявлення психологічних особливостей реагування на стрес психологів Національної гвардії України та вивчення виявів сприйнятого стресу у жовтні 2023 р. нами було проведено емпіричне дослідження ($n = 83$, з яких 38 осіб – психологи НГУ (група 1) та 45 – цивільні психологи (група 2)). Методологічним базисом слугувала Шкала сприйнятого стресу (S. Cohen зі співавторами у адаптації О. О. Вельбрехт та Н. І. Тавровецької).

Дослідженням встановлено, що показник сприйнятого стресу у групі психологів НГУ складає $29,85 \pm 1,01$, у групі цивільних психологів цей показник дорівнював $26,17 \pm 0,84$. За результатами математико-статистичного аналізу було виявлено наявність вірогідних відмінностей між групами, котрі свідчать про те, що група військових психологів демонструє істотно більші показники сприйнятого стресу ($t = 2,88$, $p \leq 0,01$). Усереднений показник сприйнятого стресу у групі психологів НГУ може бути віднесений до першого квартилю високого рівня вираженості. Отже, представникам першої групи більш притаманним є сприйняття наявної життєво-професійної ситуації як недостатньо контрольованої та непередбачуваної, ускладненою труднощами, що вимагають зусиль з їх подолання. Також нами була проаналізована представленість різних рівнів сприйнятого стресу у першій та другій групах відповідно до даних, наведених авторами адаптованої версії. У групі психологів НГУ не було виявлено осіб з низьким рівнем сприйнятого стресу, у групі цивільних психологів таких досліджуваних було 2, що склало 4,4 %. Середній рівень сприйнятого стресу у групі психологів НГУ притаманний 22 респондентам, що відповідає 57,9 %, у групі цивільних психологів – 35 респондентам (77,8 %). Високий рівень сприйнятого стресу зафіксовано у 16 психологів НГУ, що дорівнює 42,1 %, та у 8 цивільних психологів, що складає 17,8 %. Високий рівень вияву сприйнятого стресу вірогідно частіше виявляє себе у першій групі на відміну від другої ($\varphi = 2,46$ $p \leq 0,01$), яка відрізняється вірогідно більшою частотою вияву середнього рівня досліджуваного показника ($\varphi = 1,96$, $p \leq 0,05$). Щодо частоти вияву низького рівня сприйнятого стресу: у першій групі цей рівень не представлено, у другій частка осіб з низьким рівнем сприйнятого стресу складає менш, ніж 5 %.

Логічним є припущення, що внаслідок діяльності екстремального спрямування психологи НГУ можуть свідомо чи несвідомо накопичувати негативно забарвлені психогенні переживання і стани військовослужбовців. Це впливає на їх особистість як фахівця, спричиняє власні психоемоційні труднощі і емоційне професійне вигорання як специфічну реакцію на тривалий тиск професійних стресорів й перевантажень. Також слід зауважити, що емоційна напруженість стресового впливу екстремальних умов діяльності психологів НГУ обумовлюється не тільки виконанням професійних завдань, а також особливостями їх взаємодії з військовослужбовцями. Мова йде як про вірогідність виникнення вторинного стресу як результату роботи із особовим складом після перебування в травмівних умовах, так і про певні моменти, які можуть викликати порушення балансу між особистісним внеском та результатом діяльності психолога. Так, С. Ларіонов вказує на значну частку військовослужбовців, які схильні дисимілювати наявні у них симптоми травматизації, а також, на недостатню налаштованість військового персоналу на отримання психологічної допомоги. Так, наприклад, процедура декомпресії, нетривала за часом, досить часто сприймається комбатантами як втрата часу або ще більш негативно – як крадіжка можливості приділити час родині [3, с.186-187].

Отже, наше дослідження демонструє, що у порівнянні з цивільними психологами, психологи Національної гвардії України характеризуються більшою вираженістю сприйнятого стресу й проявом таких симптомів професійного вигорання як емоційне виснаження та редукція професоналізму. Втім, досвід екстремальних психологів

переконає у тому, що військовим фахівцям не вдається позбавитись деструктивного впливу стресогенних умов діяльності. Це обумовлює необхідність актуалізації ресурсів адаптації до професійного стресу та системного опанування й закріплення навичок психологічної самопомоги військовими психологами як професійно важливої якості та фактору професійного розвитку, зокрема в контексті актуальних запитів психологічної роботи з наслідками бойової психотравматизації військовослужбовців.

Список бібліографічних посилань

1. Черкашин А. І. Роль психології екстремальних ситуацій у мінімізації психосоціальних наслідків на персонал ДСНС та цивільне населення. *Вісник Національного технічного університету «ХПІ»*. Сер. : Актуальні проблеми розвитку українського суспільства. 2021. № 2. С. 85-90. URL : <https://doi.org/10.20998/2227-6890.2021.2.11>

2. Наугольник Л. Б. Психологічні особливості індивідуальних відмінностей в реакції на стрес. 2014. URL : https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/2014_Naugolnyk_L.V..pdf (дата звернення: 20.02.2024)

3. Ларіонов С. О. Робота військових психологів з психотравмою: що не так? *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник матеріалів VII Всеукраїнської науковопрактичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 185-187.

Одержано 28.02.2024

УДК 159.944

Людмила Миколаївна ПРУДКА,

професор кафедри психології та педагогіки

Одеського державного університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5440-2361>

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: СИМПТОМИ, ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Розглядається проблема синдрому емоційного вигорання у поліцейських, його ознаки та способи профілактики даного синдрому.

Ключові слова: *емоційне вигорання, виснаження, синдром, ознаки, профілактика, поліцейський.*

Термін “вигорання” позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб, як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВОЗ використовує цей термін лише у випадках пов'язаних із роботою, а тому “вигорання” класифікується як синдром. Синдром емоційного вигорання є процесом поступової втрати когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах фізичної втоми, розумового виснаження, зниження задоволення виконанням роботи та особистісної відстороненості. Він характерний для представників професій, діяльність яких пов'язана з тісним і інтенсивним спілкуванням з іншими людьми.

У дослідженнях даного феномена як в зарубіжній, так і у вітчизняній психології вказується його множинний негативний вплив на особистість та її професійну діяльність (С. Арефнія [1], Е. Аронсон [2], А. Баратинська [3], М. Брілл [4], Кісіль З.Р., Кісіль Р.В. [5], Т. Кодлубовська [6], К. Маслач [7], А. Пайнс [2], С. Соколовський [8], В. Шауфеллі [9] та ін.).

Разом з тим, у сфері психології досі не склалося єдине уявлення щодо структури професійного вигорання. Розуміння його сутності, детермінації, структури та етапів на