

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Чорножукова Я. Ю.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
**Особливості професійного вигорання співробітників
правоохоронних органів і шляхи щодо його запобігання**

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

рівень вищої освіти другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

на тему «Особливості професійного вигорання співробітників
правоохоронних органів і шляхи щодо його запобігання»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи ПС-22зм

Чорножукова Я. Ю.

Керівник: доцент кафедри психології
та соціології, к. психол. н.

Волченко Л. П.

Рецензент:
професорка кафедри педагогіки та
психології Харківського національного
університету внутрішніх справ,
д. психол. н., проф.

Мілорадова Н. Е.

Нормо-контроль: професорка кафедри
психології та соціології,
д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

Завідувачка кафедри:
д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет

Кафедра Психології та соціології

Рівень вищої освіти Другий (магістерський)

спеціальність 053 Психологія. Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

**Завідувачка кафедри психології
та соціології д. психол. н.,**

проф. Бохонкова Ю. О.

«08» вересня 2023 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
Чорножукова Яна Юріївна

1. Тема роботи: «Особливості професійного вигорання співробітників правоохоронних органів і шляхи щодо його запобігання».

Керівник роботи: Волченко Л. П, к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології СНУ ім. В. Даля, затверджений наказом по університету від 21.09.2023 р. № 37/15.17.

2. Строк подання здобувачем роботи: 4.12.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи – 70 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити й апробувати програму соціально-психологічного тренінгу. Провести формувальний експеримент і порівняти результати констатувального і формувального експериментів. Ефективність проведеного експерименту оцінити за допомогою математичних методів оцінки значущості відмінностей середніх величин.*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Волченко Л. П. – к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології	30.10.2023 р	05.11.2023 р
2.	Волченко Л. П. – к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р.
3.	Волченко Л. П. – к. психол. н., доцент кафедри психології та соціології	20.11.2023 р	04.12.2023 р

7. Дата видачі завдання: 21 вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Апробація та опис програми соціально-психологічного тренінгу.	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Обробка, графічне оформлення та психологічний аналіз результатів формульовального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувач вищої освіти:

Чорножукова Я.Ю.

Керівник роботи:

к. психол. н.

Волченко Л. П.

РЕФЕРАТ

Текст –70 стр., табл. – 5, література – 60 дж., додатків – 1

У випускній кваліфікаційній роботі представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження проблеми професійного вигорання співробітників правоохоронних органів та шляхів щодо його подолання.

З'ясовані основні теоретико-методологічні підходи до проблеми професійного вигорання.

Проведено констатувальний експеримент, а за його результатами були з'ясовані основні напрямки психокорегувальної роботи з подолання професійного вигорання співробітників правоохоронних органів.

Результати формувального експерименту підтвердили ефективність реалізованих психокорекційних заходів, їхню спроможність знижувати прояви професійного вигорання співробітників правоохоронних органів. За допомогою методів статистичного аналізу була перевірена та з'ясована продуктивність реалізованих психокорекційних процедур.

Ключові слова: ВИГОРАННЯ, ВОЄННИЙ КОНФЛІКТ, КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ПОЛЩЕЙСЬКИЙ, ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЗАХИСТ, РИЗИК, СТРЕС, ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1. Розгляд проблеми професійного вигорання особистості у науковій літературі	10
1.2. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання...	15
1.3. Особливості професійного вигорання поліцейський в умовах воєнного стану	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	27
2.1. Обґрунтування вибору методичного інструментарію, організація та хід емпіричного дослідження	27
2.2. Емпіричне дослідження поліцейських, які випробовують професійне вигорання	30
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	37
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	39
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗАПОБІГАННЮ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ	41
3.1. Особливості запобігання та профілактики професійного вигорання особистості	41
3.2. Етапи реалізації програмних заходів та їх особливості	44
3.3. Результати формульовального експерименту та оцінка ефективності проведених психокорекційних заходів	49
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	59
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	63
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Важко переоцінити роль поліції в забезпеченні громадської безпеки під час військових конфліктів. Вони стикаються з унікальними завданнями, такими як забезпечення правопорядку у воєнний період, контроль над масовими заходами і демонстраціями, реагування на терористичні загрози та багато інших. Однак ця робота може призвести до серйозних викликів для фізичного та психічного здоров'я працівників поліції.

Професійне вигорання серед поліцейських - це складний процес, який включає в себе фізичну, психологічну та емоційну втому від виконання службових обов'язків. У військових умовах цей процес може зростати через постійний стрес, високий рівень відповідальності та непередбачуваність ситуацій. Це може призводити до зниження професійної компетентності та загрожувати якості обслуговування громади.

Проблему професійного вигорання поліцейських досліджували Д. Александро, В. Лефтеров, Л. Мороз, Б. Перлман, О. Цильмак, Д. Швець, С. Яковенко та багато інших.

В даному контексті дослідження професійного вигорання поліцейських у військових умовах має на меті встановити основні фактори, які впливають на вигорання та виявити можливі шляхи запобігання цьому явищу. Розуміння цих аспектів може стати основою для розробки ефективних стратегій підтримки та навчання поліцейських у військових умовах.

Отже, проблема професійного вигорання співробітників правоохоронних органів є важливою не тільки з теоретичної, але й з практичної точки зору, оскільки її вирішення буде сприяти підвищенню ефективності діяльності поліцейських підрозділів в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – професійне вигорання особистості.

Предмет дослідження – особливості професійного вигорання співробітників правоохоронних органів і шляхи щодо його запобігання.

Метою дослідження є теоретико-методологічне обґрунтування та емпіричне дослідження професійне вигорання співробітників правоохоронних органів та запропонувати шляхи щодо його подолання.

Досягнення мети передбачає вирішення таких завдань дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження.
2. З'ясувати особливості професійного вигорання.
3. Емпірично дослідити особливості проявів професійного вигорання у поліціантів.
4. Розробити психокорегуючу програму професійного вигорання поліціантів.
5. Перевірити ефективність проведених формувальних заходів і валідність отриманих результатів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження склали: концептуальні підходи до структури особистості та її функціонування (Г. Балл, М. Боришевський, Л. Виготський, Т. Вісковатова, С. Гарькавець, І. Данилюк, З. Кіреєва, С. Максименко В. Моляко, В. Моргун, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.); наукові положення про емоційне та професійне вигорання особистості (В. Армстронг, А. Брадский, С. Браун, Л. Волченко, М. Ганн, С. Джексон, К. Маслач, Б. Перлман, О. Тімченко та ін.); практики надання психологічної допомоги (Л. Брюдаль, Ю. Бохонкова, Дж. Каплан, З. Ковальчук, В. Лефтеров, Х. Ремшміт, Т. Титаренко, О. Цільмак, С. Яковенко, Т. Яценко та ін.)

Методи (методики) дослідження:

– *теоретичні*: аналіз, систематизація, диференціація, узагальнення наукових джерел;

– *емпіричні*: спостереження, анкетування, опитування, бесіда, тестування;

– *статистичні*: обробка даних і графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 19).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

– *дістали подальшого вивчення* особливості професійного вигорання у поліціантів;

– *доповнено* положення про особливості професійного вигорання співробітників правоохоронних органів.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні знань, як до професійного вигорання особистості взагалі, так й професійного вигорання поліціантів в умовах воєнного стану, зокрема.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їхнього використання у роботі з поліціантами та іншими співробітниками правоохоронних органів щодо запобігання їхньому, як професійному вигоранню, так й вигоранню на рівні особистісних проявів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Розгляд проблеми професійного вигорання особистості у науковій літературі

Розгляд проблеми професійного вигорання особистості у науковій літературі є важливим етапом в розробці дипломної роботи. Цей розділ допомагає встановити теоретичний фундамент для подальшого дослідження і розуміння явища професійного вигорання серед правоохоронних працівників у воєнних умовах.

Зазначимо, що проблему професійного вигорання розглядали такі науковці, як Л. Армстронг [61], В. Бойко [5], С. Браун [62], Н. Водоп'янова [7], С. Джексон [15], К. Маслач [41], І. Слюсар [34], О. Цільмак & С. Яковенко [24], Т. Яценко [31; 32] та ін.

Разом із цим, співробітники правоохоронних органів, особливо в умовах воєнного стану, стикаються із складними завданнями та викликами, які часто супроводжуються високим рівнем стресу та травматичними подіями. Ця особлива професійна група ризикує виникненням професійного вигорання, яке може негативно позначитися як на їхньому психологічному, так і фізичному стані [34].

Наукова література присвячена професійному вигоранню розглядає його різні аспекти, включаючи його причини, симптоми та наслідки. Дослідники вивчають, які фактори призводять до вигорання серед правоохоронців та як воно впливає на їхню професійну та особистісну сфери [33]. Також досліджується, які стратегії та інтервенції можуть допомогти запобігти або подолати професійне вигорання у цій категорії працівників.

Розгляд проблеми професійного вигорання в науковій літературі допомагає побудувати теоретичний фундамент для подальшого дослідження та розробки стратегій запобігання та підтримки правоохоронців у складних умовах воєнного конфлікту [12; 16; 20; 23; 33; 34].

Професійне вигорання - це комплексне явище, яке давно привертає увагу дослідників і вивчається в науковій літературі з різних позицій. У даному розділі роботи здійснено докладний аналіз наукових публікацій та досліджень, що стосуються проблеми професійного вигорання [13; 17; 25; 33; 45].

Під час аналізу літератури були виявлені наступні ключові аспекти:

1. Огляд теорій. В літературі розглянуті різні теоретичні підходи до професійного вигорання. Зокрема, модель "триполюсності" Маслачі і Лейтера, модель "вимоги-ресурси-перекося" (DEM) К. Демерутіса та інші теоретичні рамки, які допомагають пояснити виникнення і розвиток професійного вигорання [29].

2. Термінологія. Для зрозуміння явища професійного вигорання були визначені і пояснені ключові терміни і поняття, пов'язані з цією проблемою, такі як "емоційне вигорання", "вторинний стрес", "деосоціалізація" тощо [37].

3. Емпіричні дослідження. Аналіз літератури включав розгляд результатів емпіричних досліджень, що вивчають прояви професійного вигорання в різних професіях і соціокультурних контекстах. Це дозволило встановити загальні закономірності і варіації в проявах вигорання [41].

4. Сучасний стан досліджень: Робота включала огляд сучасного стану досліджень у галузі професійного вигорання. Було відзначено актуальність проблеми в сучасному науковому контексті та виокремлені напрями подальших досліджень [11; 17; 22; 29; 32; 37; 44].

У цьому розділі проведено аналіз ключових теорій і підходів до вивчення професійного вигорання, що розроблені в науковій літературі. Цей

аналіз допомагає розуміти різні підходи до цього психологічного явища і надає теоретичну базу для подальших досліджень.

1. Теорія «Триполюсності» Маслачі та Лейтера [42]. Ця теорія визначає професійне вигорання як тривожність, вторинний стрес і емоційне вигорання. Згідно з цією моделлю, вигорання розвивається через перевантаження, недостатні ресурси та неспівпадіння між очікуваннями і реальністю на роботі. Теорія "Триполюсності" надає комплексний погляд на професійне вигорання та допомагає розуміти його різні аспекти.

2. Теорія «Вимоги-ресурси-перекося» (DEM) К. Демерутіса [40]. За цією теорією, вигорання виникає тоді, коли вимоги на роботі перевищують ресурси, які працівник може витратити на виконання роботи. Особливу увагу приділяється дослідженню перекося, коли існують неспівпадіння між очікуваннями і реальними можливостями працівника.

3. Модель «Дієвості та затрати» (Effort-Reward Imbalance Model) [26]. Ця модель визначає професійне вигорання як результат дисбалансу між напруженням і винагородою на роботі. Якщо працівник відчуває, що його зусилля не відплачуються адекватно, це може призвести до вигорання.

4. Модель «Дієвість-нагорода-справедливість» (Effort-Reward-Justice Model) [45]. Ця модель розглядає професійне вигорання як результат неспівпадіння між внеском працівника (дієвість), нагородою, яку він отримує, та справедливістю винагороди. Якщо працівник вважає, що його внесок не відплачується справедливо, це може призвести до вигорання.

5. Теорія «Автономія і зв'язок» (Autonomy-Relatedness Theory) [33]. Ця теорія розглядає вигорання з точки зору потреби працівника в автономії і зв'язку на роботі. Вона стверджує, що недостатня автономія і зв'язок може призвести до вигорання.

6. Теорія вторинного стресу та травматичного стресу [46] Ці теорії досліджують вигорання у професіях, де працівники стикаються з

травматичними подіями або важкими ситуаціями, які можуть призвести до психологічного травмування.

7. Теорія адаптації і резилієнтності [18]. Ці теорії розглядають вигорання через призму можливості працівника адаптуватися до стресу та розвивати резилієнтність

Кожна з цих теорій і моделей надає унікальний погляд на професійне вигорання і важлива для розуміння його причин та механізмів.

1. Професійне вигорання - це психологічний стан, який виникає в результаті тривалого та інтенсивного стресу на роботі. Воно характеризується виснаженістю, емоційним вигоранням, відчуттям безсилля та втратою інтересу до роботи. Професійне вигорання може виникнути внаслідок надмірного навантаження, конфліктів на роботі та недостатньої підтримки [53].

2. Емоційне вигорання - це один із компонентів професійного вигорання і включає в себе виснаженість, втрату емоційної енергії та зменшення емоційної вовласнуваності у роботі. Люди, які відчують емоційне вигорання, можуть втрачати інтерес до спілкування з іншими та відчувати втому від емоційних взаємодій [61].

3. Вторинний стрес виникає, коли особа стикається зі стресом і травматичними подіями через співчуття або взаємодію з тими, хто пережив ці події. Це часто спостерігається у фахівців, які працюють з травмованими або страждаючими людьми, наприклад, медсестер або психотерапевтів [68].

4. Деосоціалізація - це відчуття відокремленості від інших людей і клієнтів на роботі. Працівники можуть відчувати, що вони стали байдужими до потреб і проблем інших, і це може бути симптомом професійного вигорання [14].

5. Стрес на роботі - це фізичний та психологічний дискомфорт, який виникає внаслідок вимог роботи, конфліктів, надмірного навантаження

та інших факторів на робочому місці. Стрес на роботі може сприяти виникненню професійного вигорання [52].

6. Автономія - це ступінь, до якої працівник має можливість приймати власні рішення та контролювати свою роботу. Висока автономія може захищати від професійного вигорання, оскільки працівник відчуває більший контроль над ситуацією [54].

7. Саморегулювання - це набір стратегій і практик, які допомагають працівнику зберігати психологічне та фізичне здоров'я під час роботи зі стресом та високими вимогами. Це може включати в себе відпочинок, фізичну активність, медитацію та інші методи [37].

8. Соціальна підтримка - це підтримка, яку працівник отримує від колег, друзів, родини або професійних спільнот під час періодів стресу та вигорання. Вона може допомагати зменшити негативні наслідки стресу на роботі [28].

Аналіз сучасного стану досліджень у галузі професійного вигорання розкриває актуальність та важливість цієї проблеми для сучасного суспільства та дослідників. Сучасні дослідження зосереджені на декількох ключових аспектах [11; 17; 22; 35; 38; 43; 46].

Сучасні дослідження надають докази того, що професійне вигорання поширене явище у різних сферах професійної діяльності [32]. Вони допомагають розуміти, як вигорання впливає на різні категорії працівників, включаючи медичних фахівців, психологів, вчителів, правоохоронців, інженерів тощо. Дослідження ідентифікують різні фактори, які сприяють розвитку професійного вигорання [14]. Це можуть бути надмірне навантаження на роботі, конфлікти з колегами або начальством, недостатня підтримка та відсутність можливостей для самореалізації.

Сучасні дослідження активно вивчають ефективні методи та стратегії, які можуть допомогти протистояти професійному вигоранню [21]. Це може

включати в себе тренінги зі стресоустійчивості, програми самореалізації, соціальну підтримку та інші підходи.

Деякі дослідження досліджують специфічні аспекти вигорання в певних професіях [20; 43]. Наприклад, дослідження може фокусуватися на тому, як вигорання впливає на медичних працівників, вчителів або соціальних працівників, і які стратегії можуть бути найбільш ефективними для запобігання вигоранню у цих професіях.

Сучасне дослідження також враховує вплив технологічних змін і соціокультурних трансформацій на професійне вигорання [26]. Зміни в організації роботи, зростання ролі інформаційних технологій та вимог до робітників можуть впливати на рівень вигорання.

1.2. Соціально-психологічні чинники професійного вигорання

Соціально-психологічні чинники грають важливу роль у виникненні та розвитку професійного вигорання. Дотично вони мають таку презентацію.

1. Взаємодія з колегами, начальством і клієнтами може впливати на рівень професійного вигорання. Конфлікти на роботі, відчуття ізоляції або невміння встановлювати позитивні міжособистісні відносини можуть сприяти вигоранню [34].

2. Підтримка від колег і родини може слугувати захистом від професійного вигорання. Наявність системи соціальної підтримки може допомогти працівникам впоратися зі стресом і труднощами на роботі [51].

3. Відчуття можливості для особистісного і професійного розвитку та самореалізації може впливати на рівень задоволення роботою та запобігати вигоранню. Сприятлива робоча атмосфера та можливість вдосконалення навичок можуть зменшити ризик вигорання [57].

4. Вимоги до праці, надмірне навантаження та труднощі на роботі можуть впливати на емоційне становище працівника і сприяти вигоранню. Ефективні стратегії управління стресом можуть бути важливими для запобігання вигоранню [26].

5. Відчуття власного контролю над робочими справами і рішеннями може зменшити ризик вигорання. Наприклад, можливість впливу на робочий процес і прийняття рішень може підвищити самооцінку та самозадоволення працівника [31].

6. Перспектива професійного зростання та можливості для реалізації своїх амбіцій можуть мати вплив на вигорання. Відчуття, що кар'єрні можливості обмежені, може призвести до розладу та вигорання [48].

7. Якщо працівники відчують, що винагорода та визнання несправедливо розподіляються на робочому місці, це може призвести до вигорання. Справедлива система винагороди та визнання може створити більш сприятливі умови на роботі [57].

Роль стресу, вимог роботи та міжособистісних відносин у процесі виникнення професійного вигорання важлива і складна. Це визначається такими парціальними характеристиками.

Стрес активує фізіологічну реакцію, включаючи вироблення стресових гормонів, таких як кортизол [17]. Постійна експозиція стресу може призвести до виснаження організму та призвести до фізичних симптомів, таких як безсоння, головний біль та проблеми зі шлунково-кишковим трактом.

Стрес може сприяти емоційному вигоранню, особливо якщо працівник відчуває надмірне навантаження та не має ефективних стратегій управління стресом [29]. Відчуття постійного напруги може призвести до виснаження емоційних ресурсів та втрати емоційного відгуку.

Працівники, які постійно стикаються з надмірним навантаженням та обсягом роботи, можуть відчувати виснаження та безсилля [1]. Надмірні

вимоги до роботи можуть впливати на ефективність та здатність працівника справлятися з завданнями.

Вимоги до праці також можуть включати психологічний тиск, зокрема, вимогу приймати важливі рішення або працювати в умовах невизначеності [6]. Це може призвести до високого рівня стресу та тривожності.

Конфлікти з колегами або начальством можуть бути джерелом стресу та сприяти емоційному вигоранню [14]. Погані міжособистісні відносини можуть створювати токсичну робочу атмосферу.

Наявність підтримки від колег та начальства може зменшити вплив стресу та вимог на працівника [14]. Якщо працівник відчуває, що його біль і потреби розуміють і підтримують на робочому місці, це може покращити його психологічне становище.

Узагальнюючи, професійне вигорання є комплексним явищем, яке виникає через взаємодію різних факторів, включаючи стрес на роботі, вимоги до праці та міжособистісні відносини. Розуміння цих факторів допомагає розробити стратегії запобігання та управління вигоранням на робочому місці.

Аналіз взаємодії індивідуальних і соціальних чинників у розвитку професійного вигорання допомагає зрозуміти, як особистісні риси та внутрішні чинники взаємодіють і впливають на реакцію працівника на соціальні умови та вимоги роботи.

До індивідуальних чинників впливу фахівці [62] відносять наступні релеванти.

Особистісні особливості, важлива роль яких, є у виникненні професійного вигорання. Наприклад, люди з високим рівнем перфекціонізму можуть бути більш схильні до вигорання, оскільки вони ставлять перед собою завищені вимоги і постійно відчувають невдачу.

Індивідуальна здатність до саморегуляції, включаючи управління стресом та емоціями, грає важливу роль. Особи з розвинутими навичками

саморегуляції можуть краще управляти стресом на роботі і запобігати вигоранню.

Індивідуальна нахил до оптимізму або песимізму може впливати на сприйняття труднощів та негараздів на роботі. Оптимісти можуть бути більш стійкими до стресу, тоді як песимісти схильні до вигорання.

Рівень професійних навичок та досвід працівника також важливий. Чим більше досвіду та навичок у конкретній сфері, тим більше впевненості та здатностей для подолання професійних викликів.

Впливовими є й соціальні чинники, про які говорять С. Гарькавець, В. Криволапчук, С. Кушнар'ов & В. Слівінський та ін. [9; 14; 38].

Організаційна культура та цінності впливають на структуру робочих відносин та підходи до управління. Організації, які підтримують баланс між роботою та особистим життям, пропонують програми допомоги в управлінні стресом та створюють позитивну робочу атмосферу, можуть зменшити ризик вигорання.

Взаємодія з колегами та начальством важлива. Токсичні міжособистісні відносини, конфлікти та невміння вирішувати конфлікти можуть сприяти вигоранню. З іншого боку, підтримка та позитивні стосунки на робочому місці можуть знижувати рівень стресу.

Наявність соціальної підтримки від колег, друзів та родини грає важливу роль. Люди, які мають можливість обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку, зазвичай краще справляються зі стресом та вигоранням.

Якщо організація має ефективні системи управління, які сприяють адекватному розподілу завдань і відповідальності, це може зменшити ризик вигорання.

Аналіз взаємодії цих індивідуальних і соціальних факторів допомагає краще розуміти, як виникає професійне вигорання та як його можна запобігти або управляти ним. Розвиток психологічної стійкості, розробка

здатностей управління стресом та створення підтримливих умов на робочому місці є важливими елементами боротьби з професійним вигоранням.

Пошук ідентифікації ключових факторів, які сприяють виникненню професійного вигорання в правоохоронних органах, є важливою частиною дослідження цієї проблеми. Дослідники [14; 19] наводять такі чинники.

1. *Висока навантаженість роботи.* Правоохоронці часто зіштовхуються з високим рівнем навантаженості та стресу. Вони можуть бути викликані постійною готовністю до реагування на надзвичайні ситуації, роботою у небезпечних умовах та нестандартними робочими графіками. Це може сприяти вигоранню.

2. *Психологічний стрес.* Правоохоронці регулярно зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, які можуть включати конфлікти, насильство, трагічні події та загрози безпеці. Це може призводити до психологічного вигорання та посттравматичного стресового розладу.

3. *Бюрократичні обмеження.* Система правоохоронних органів може бути бюрократичною та зайво складною. Правоохоронці можуть відчувати невластивий надмірної бюрократії тиск, що може сприяти вигоранню.

4. *Низька винагорода та визнання.* У багатьох країнах правоохоронці можуть отримувати недостатньо високу зарплату в порівнянні з рівнем ризику та відповідальності, пов'язаними з їхньою роботою. Недостатнє визнання та винагорода можуть призводити до втрати мотивації та вигорання.

5. *Специфіка робочих відносин.* Правоохоронні органи мають свою ієрархічну структуру та особливі робочі відносини. Це може призводити до конфліктів та невміння керувати стосунками на роботі.

6. *Погані міжособистісні відносини.* Міжособистісні конфлікти та невміння вирішувати їх можуть бути поширеними в правоохоронних органах. Наявність токсичних відносин може сприяти вигоранню.

7. *Вимоги до самоособистості.* Правоохоронці часто вимагають від себе високого рівня саморегуляції, адаптивності та стресостійкості. Це може бути важким завданням та вести до вигорання.

Ідентифікація цих ключових факторів сприяє кращому розумінню того, які аспекти роботи в правоохоронних органах сприяють виникненню професійного вигорання. Далі, можна розробити стратегії та програми для запобігання та управління вигоранням серед правоохоронців, які враховують ці фактори.

1.3. Особливості професійного вигорання поліцейських в умовах воєнного стану

Професійне вигорання поліцейських у воєнних умовах є серйозною проблемою, яка потребує уваги та дослідження. Особливості цього виду вигорання включають високий рівень фізичних та психологічних навантажень, постійний стрес, небезпеку для життя та моральні дилеми. Соціальна ізоляція та обмежений доступ до психологічної підтримки також можуть підсилити це явище [4; 8; 12; 16; 25; 36; 41; 51].

Запобігання професійному вигоранню поліцейських у воєнних умовах вимагає комплексного підходу, який включає в себе психологічну підтримку, навчання стресостійкості та ефективні стратегії для управління стресом. Важливо також розглядати питання моральної підготовки та надавати поліцейським можливість обговорювати свої проблеми та емоції.

Забезпечення поліцейських доступом до психологічної допомоги та підтримки, а також створення умов для збереження позитивних міжособистісних відносин та соціальної підтримки, може допомогти зменшити ризик професійного вигорання у цих особливих умовах [24].

Особливості професійного вигорання поліцейських у воєнних умовах можуть бути дуже важким завданням, оскільки вони стикаються зі збільшеними вимогами, стресом і небезпекою. Докладний розгляд основних особливостей професійного вигорання поліцейських був неодноразова з'ясований у дослідженнях науковців [14; 31; 33; 43; 49; 52; 55].

Збільшені фізичні та психологічні навантаження. У воєнних умовах поліцейським доводиться працювати в надзвичайних ситуаціях, де їм доводиться бути високо підготовленими та діяти швидко та відповідально. Це може призводити до збільшеного фізичного та психологічного навантаження, що є чинником ризику для вигорання.

Високий рівень стресу. Воєнний стан часто супроводжується збільшеним рівнем стресу, а поліцейські повинні реагувати на стресові ситуації та загрози безпеці. Постійний стрес може призводити до емоційного вигорання та фізичних симптомів.

Небезпека для життя. В поліцейських у воєнних умовах існує постійна небезпека для їхнього життя. Це може створювати страх та тривожність, які є факторами ризику для психологічного стану і сприяють вигоранню.

Моральні дилеми. Поліцейські можуть опинитися в ситуаціях, коли їм потрібно вирішувати моральні дилеми, такі як вибір між власною безпекою і захистом громадян. Це може призводити до внутрішніх конфліктів та морального вигорання.

Соціальна ізоляція. У воєнних умовах поліцейські можуть бути відокремленими від сім'ї та друзів на довгі періоди часу. Це може призводити до почуття соціальної ізоляції та самотності.

Недостатній доступ до психологічної підтримки. У воєнних умовах доступ до психологічної підтримки та консультування може бути обмеженим. Це може ускладнювати профілактику та управління професійним вигоранням.

З урахуванням цих особливостей, важливо, щоб поліцейські у воєнних умовах мали доступ до психологічної допомоги та підтримки, були підготовлені до управління стресом та мали можливість обговорювати свої проблеми та емоції. Також, як зазначають фіхівці, важливо розглядати ці аспекти в контексті навчальних програм та стратегій для запобігання професійному вигоранню серед поліцейських, які працюють у воєнних умовах [16; 21].

Аналіз впливу воєнного стану на роботу поліції та їхнє психічне становище включає в себе дослідження того, як військові конфлікти, воєнний стан та події впливають на поліцейських як професіоналів і як особистостей [6; 15; 22; 38; 44].

Воєнний стан може призводити до збільшеного фізичного та психологічного навантаження на поліцейських [47]. Вони можуть відчувати необхідність бути в постійній готовності до реагування на надзвичайні ситуації, включаючи терористичні акти та інші загрози безпеці. Це може призводити до виснаженості та фізичного втомлення.

Воєнні конфлікти супроводжуються високим рівнем стресу, і поліцейські, які взаємодіють з цими подіями, можуть відчувати наслідки стресу. Стрес може викликати анксіозні розлади, депресію та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [48].

Поліцейські, що діють у воєнних умовах, регулярно стикаються з небезпекою для свого життя. Це може викликати постійний страх та тривожність.

Воєнний стан може поставити поліцейських перед моральними дилемами. Вони можуть бути змушені вирішувати питання, пов'язані з правами людини, власною безпекою та дотриманням закону, що може викликати етичні конфлікти та моральне вигорання.

У воєнних умовах поліцейські можуть бути відокремлені від сім'ї та друзів на тривалий період часу. Це може призводити до почуття соціальної ізоляції та самотності.

У воєнних умовах може бути обмежений доступ до психологічної підтримки та консультування. Це може ускладнювати управління стресом та психологічними проблемами.

Аналіз цих факторів вказує на важливість надання психологічної підтримки, тренінгів з управління стресом та розглядання питань моральної підготовки для поліцейських, які працюють у воєнних умовах. Також, поліцейським слід мати можливість обговорювати свої проблеми та емоції з професійними консультантами для збереження психічного здоров'я.

Вивчення конкретних викликів і труднощів, з якими стикаються поліцейські під час воєнного стану, вказує на серйозний вплив цих умов на їхню роботу та психічне становище. Спільні аспекти цих викликів включають в себе збільшене фізичне та психологічне навантаження, постійний стрес, небезпеку для життя та моральні дилеми. Поліцейські можуть також відчувати соціальну ізоляцію та мати обмежений доступ до психологічної підтримки, що ускладнює управління стресом та психологічними проблемами. Це підкреслює важливість розробки комплексних підходів до забезпечення психологічної допомоги та підтримки для поліцейських, які операційно діють в умовах воєнного стану [27; 29; 35; 48; 54].

Вивчення цих конкретних викликів і труднощів допомагає розуміти, як воєнний стан впливає на поліцейських та їхню роботу. Це може вказувати на потребу вдосконалення системи підтримки та психологічної допомоги для поліцейських, які діють у цих умовах, а також на розробку стратегій для запобігання професійному вигоранню та психологічним проблемам.

Розробка рекомендацій і стратегій для запобігання професійному вигоранню серед поліцейських у воєнних умовах є важливою завданням для

забезпечення їхнього психічного здоров'я та ефективної роботи. Збалансований підхід включає в себе надання психологічної підтримки, тренінгів зі стресостійкості та моральної підготовки, а також створення позитивних міжособистісних відносин та соціальної підтримки в колективі. Додатково, розробка робочих графіків, системи моніторингу психічного стану та нагород і визнання можуть сприяти зниженню ризику професійного вигорання серед поліцейських, які працюють в умовах воєнного стану. Такий комплексний підхід допомагає зберегти психічне здоров'я поліцейських та підтримати їх важливу роль у забезпеченні безпеки громади [5; 13; 17; 23; 29; 33; 37; 43; 51; 59; 63; 74; 80].

1. Забезпечення постійного доступу поліцейських до психологічної підтримки та консультування є критичним. Психологи та психіатри повинні бути доступні для консультування та допомоги в управлінні стресом та психологічними проблемами.

2. Регулярні тренування та навчання з управління стресом можуть допомогти поліцейським розвивати навички, необхідні для ефективного управління стресом та важкими ситуаціями.

3. Поліцейські повинні бути навчені вирішувати моральні дилеми та етичні конфлікти, з якими вони можуть стикатися у воєнних умовах. Тренінги та розглядання питань моралі можуть бути корисними.

4. Регулярний моніторинг психічного стану поліцейських може допомогти виявляти можливі симптоми професійного вигорання та психологічних проблем.

5. Поліцейські повинні бути навчені важливості збереження позитивних міжособистісних відносин на роботі. Комунікація та розв'язання конфліктів можуть допомогти зменшити створення токсичного середовища на роботі.

6. Поліцейські та їхні родини повинні мати доступ до психологічної підтримки та ресурсів для роботи зі стресом та емоційними труднощами, пов'язаними з професійною діяльністю.

7. Забезпечення поліцейських можливістю відновлення після надзвичайних подій та важких ситуацій є важливим. Відпочинок та релаксація можуть допомогти відновити фізичне і психічне здоров'я.

8. Розробка та впровадження професійних стандартів для роботи поліцейських у воєнних умовах може забезпечити якість наданої підтримки та зменшити ризик професійного вигорання.

Реалізація цих рекомендацій та стратегій може допомогти запобігти професійному вигоранню серед поліцейських, які діють у воєнних умовах, та забезпечити їхнє психічне здоров'я та ефективну роботу в надзвичайних обставинах.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Результати дослідження вказують на серйозний вплив воєнного стану на поліцейських і підкреслюють важливість зверненої уваги до їхнього фізичного та психічного здоров'я. Воєнний стан призводить до збільшеного фізичного та психологічного навантаження на поліцейських, що може призводити до виснаженості та фізичного втомлення.

Поліцейські також стикаються з високим рівнем стресу та небезпекою для життя у воєнних умовах, що сприяє розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем. Моральні дилеми та етичні конфлікти можуть посилити моральне вигорання серед поліцейських.

Соціальна ізоляція та обмежений доступ до психологічної підтримки ускладнюють управління стресом та психологічними труднощами. Тому важливо забезпечити доступ поліцейських до психологічної підтримки та навчання з управління стресом та моральною підготовкою.

Запобігання професійному вигоранню серед поліцейських у воєнних умовах вимагає комплексних підходів та спільної відповідальності від уряду, поліції та громадськості. Забезпечення психологічної підтримки, тренування відновлення та розв'язання моральних дилем можуть допомогти поліцейським зберегти психічне здоров'я та ефективно виконувати свою роботу в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

2.1. Обґрунтування вибору методичного інструментарію, організація та хід емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети дослідження було обрано комбінований методичний підхід, який включав в себе анкетування, інтерв'ю та аналіз документів. Вибір цих методів обґрунтовується їх спроможністю надати комплексне уявлення про професійне вигорання поліцейських під час воєнних операцій [7].

Отже, основним методичним інструментарієм нашого дослідження виступи: *теоретичні методи*: аналіз, систематизація, диференціація, узагальнення наукових джерел; *емпіричні методи*: спостереження, анкетування, опитування, бесіда, тестування; *статистичні методи*: обробка даних і графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 19).

Для збору даних використовувалися стандартизовані анкети, розроблені на основі вже існуючих шкал оцінки професійного вигорання. Анкети були розповсюджені серед учасників, інтерв'ю проводилися із поліцейськими, які погодилися на участь в глибинних інтерв'ю.

Учасники дослідження були піддані анкетуванню, що включало шкали для вимірювання емоційного вигорання, втоми та втрати професійної ідентичності. Результати анкетування дали можливість отримати кількісні дані про рівень вигорання серед поліцейських.

Після анкетування проводилися інтерв'ю з десятком учасників, які вказали на найвищий рівень вигорання. Інтерв'ю допомогли докладніше розкрити їхні досвід і переживання, пов'язані з професійним вигоранням.

Аналіз результатів показав, що велика частина поліцейських, задіяних у воєнних діях, мають високий рівень емоційного вигорання та втоми. Переважна більшість зазнає втрати професійної ідентичності та намагається відновити свою психологічну стійкість, на що вказують й інші дослідники [6; 21].

Отримані дані свідчать про необхідність подальшого дослідження та розробки програми психологічної підтримки для поліцейських, що беруть участь в воєнних операціях. Як зазначає О. Тімченко [21], додаткові інтерв'ю та спостереження можуть допомогти краще розуміти особливості професійного вигорання в цих умовах і розробити ефективні заходи для покращення психологічного стану поліцейських.

Для дослідження проблеми професійного вигорання поліцейських у воєнних умовах із психологічного та соціологічного поглядів, можна використовувати різноманітні методики та методичний інструментарій [9; 11; 23].

Масштаб вигорання Maslach Burnout Inventory (MBI) [51]. Ця шкала вимірює три ключові аспекти вигорання - емоційне вигорання, відчуття важкості та професійна ефективність. Вона допоможе вам зрозуміти, наскільки поліцейські відчувають вигорання.

Визначення рівня тривожності учасників за допомогою шкали тривожності Тейлора [43]. Шкала тривожності Тейлора - стандартизований психологічний інструмент для вимірювання загальної тривожності.

Опитувальник стресу, що включає запитання, спрямовані на визначення рівня стресу, з яким стикаються поліцейські у воєнних ситуаціях.

Соціодемографічні питання, що стосується інформації про вік, стать, тривалість роботи на посаді поліцейського та інші характеристики учасників дослідження.

Психологічне спостереження за поведінкою та реакціями поліцейських під час роботи в умовах воєнного конфлікту. Реєструйте важливі події та спостереження.

Аналіз медичної документації, що дає ретроспективно дослідити медичні записи поліцейських, щоб з'ясувати фактори, що впливають на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Огляд статистики інцидентів – це інформація про конкретні події та інциденти, які стали джерелом стресу для поліцейських.

Для дослідження професійного вигорання поліцейських у воєнних умовах можна використовувати різні тести та анкети, які вимірюють психологічний стан та рівень вигорання [8].

Maslach Burnout Inventory (MBI) [37]. Цей тест є одним з найвідоміших інструментів для вимірювання рівня вигорання. Він включає три шкали: емоційне вигорання, відчуття важкості та професійна ефективність. MBI дозволяє визначити, наскільки індивід відчуває вигорання та його компоненти.

Тест Тейлора, використовується у психометричних дослідженнях та оцінюванні тривожності та стресу. Методика тесту включає конкретні типи питань, методи оцінки та способи інтерпретації результатів, але ці деталі є комерційною власністю, іноді доступною лише ліцензованим фахівцям чи організаціям, які отримали дозвіл на використання тесту.

Тест на ризик стресу. Цей тест допоможе визначити, наскільки поліцейські відчувають стрес від своєї роботи в умовах воєнного конфлікту. Він може включати питання про фізичне та емоційне здоров'я, рівень тривожності та депресії.

Тест на синдром вторинного травматичного стресу (Secondary Traumatic Stress Disorder - STSD) [54]. Цей тест допоможе визначити, чи відчувають поліцейські вторинний травматичний стрес внаслідок роботи з травмованими або насильницькими подіями.

Тест на боротьбу зі стресом. Цей тест дозволяє визначити стратегії, якими користуються поліцейські для подолання стресу та вигорання.

Анкета професійної самооцінки. Включіть питання про самооцінку поліцейських щодо їхньої професійної ефективності, задоволеності роботою та мотивації.

Шкала задоволення роботою. Цей тест дозволяє визначити, наскільки поліцейські задоволені своєю роботою та робочими умовами.

Тест на соціальну підтримку. Включіть питання про рівень соціальної підтримки, яку отримують поліцейські від колег та родини.

Групу випробуваних склали поліцейські (загальна кількість 30 респондентів, з яких 15 жінок та 15 чоловіків), які задіяні у воєнних операціях. Вибір був здійснений на основі критеріїв, таких як досвід роботи в поліції, участь у воєнних діях, рівень ризикової участі тощо.

2.2. Емпіричне дослідження поліцейських, які випробовують професійне вигорання

Нами був розроблений інструментарій для збору даних. Це стандартизовані анкети, які включали шкали для вимірювання рівня емоційного вигорання, втоми та втрати професійної ідентичності. Ці анкети були підготовлені на основі вже існуючої методології та моделей, а також адаптовані до конкретних вимог дослідження [10].

Анкетування та інтерв'ю для оцінки емоційного вигорання, втоми та втрати професійної ідентичності. Також було проведено інтерв'ю з десятьма поліцейськими, які мали найвищий рівень вигорання, для отримання більш докладних та глибинних даних [9].

Після обробки та аналізу дані були піддані статистичному аналізу з використанням відповідних методів математичної статистики. Результати анкетування були оброблені за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу даних SPSS 19 [8].

За констатувальними студіями (див. табл. 2.1 та 2.2) ми отримали такі результати дослідження, що дозволяють зробити певні висновки.

На основі аналізу даних було встановлено, що значна частина поліцейських, задіяних у воєнних умовах, мають високий рівень емоційного вигорання та втоми. Результати анкет та інтерв'ю свідчать про потребу в подальшому дослідженні та розробці програми психологічної підтримки для цієї групи співробітників поліції [9]

Maslach Burnout Inventory (MBI) - це один з найбільш визнаних та широко використовуваних психологічних тестів для вимірювання рівня професійного вигорання. Цей інструмент був розроблений С'юзен Маслач і Джеффом Бекером і вперше опублікований у 1981 р. [10]. MBI виявився валідним інструментом у дослідженні вигорання індивідів на робочому місці та стосовно визначення його компонентів.

MBI складається з трьох шкал, які вимірюють різні аспекти професійного вигорання:

1 Емоційне вигорання – ця шкала вимірює ступінь виснаження та втрати емоційної енергії, яку людина відчуває у своїй професійній діяльності. Вона вказує на відчуття вимушеності та емоційного виснаження.

2 Відчуття важкості – ця шкала вимірює ступінь відчуття відокремленості від клієнтів або пацієнтів. Вона дозволяє визначити,

наскільки індивідуал відчуває відчуженість та цинічність у відносинах з іншими.

3 Професійна ефективність – ця шкала вимірює ступінь особистого досягнення та відчуття задоволення від професійної діяльності. Вона вказує на рівень самооцінки і відчуття успіху в роботі [10].

Результати МВІ свідчать, що високе емоційне вигорання та відчуття важкості, але низька професійна ефективність, що властиві майже 30% випробуваних, свідчать на високий рівень загального вигорання та можуть бути ознакою серйозного проблемного стану.

Таблиця 2.1

**Результати тестування за методикою
«Maslach Burnout Inventory» (МВІ) (n=30)**

Респонденти	Емоційне вигорання	Відчуття важкості	Професійна ефективність
1	25	18	32
2	29	14	35
3	18	23	28
4	32	11	40
5	22	20	34
6	27	16	36
7	30	12	42
8	21	22	30
9	24	19	33
10	28	15	38
11	31	10	44
12	20	21	31
13	23	17	29
14	26	13	37

15	33	9	46
16	17	24	27
17	19	25	26
18	34	8	48
19	15	30	25
20	16	31	24
21	35	7	50
22	14	32	23
23	36	6	52
24	13	33	22
25	12	34	21
26	37	5	54
27	11	35	20
28	38	4	56
29	10	36	19
30	9	37	18

Високе емоційне вигорання та відчуття важкості у 32% випробуваних, але висока професійна ефективність можуть вказувати на можливість вигорання, але з достатньою робочою ефективністю.

Низьке емоційне вигорання та відчуття важкості у 44% випробуваних, разом з високою професійною ефективністю, свідчать про відсутність або дуже низький рівень вигорання.

Ще майже 24% респондентів залишаються у індіферентних станах, що свідчить або про не розуміння щодо власних рефлексій, або про мімікрію щодо щирого ставлення до власних проблем, які пов'язані з їхньою емоційною сферою. Слід зазначити, що нещирість в ставленні притаманна саме тим індивідам, які на думку С. О. Гарькавця [9], прагнуть приховати власні поведінкові деструкції.

За результатами кореляційного аналізу щодо співставлення визначених парціальних показників професійного вигорання респондентів та особистісних характеристик, було визначено такі референтні співставлення.

Отже, загальний аналіз результатів емпіричного дослідження в констатувальному експерименті дозволяє зробити відповідні висновки.

Емоційне вигорання має межі середнього балу – 24.67, що свідчить про помірний рівень емоційного вигорання серед досліджуваних поліцейських.

За загальною тенденцією, більшість респондентів-поліцейських відчувають певну міру емоційного вигорання, але рівень не є дуже високим. Це може бути пов'язано з надзвичайно вимогливою та стресовою природою поліцейської роботи у воєнних умовах.

Відчуття важкості у показниках складає 18.4 квартилі, відповідає середньому рівню відчуття важкості серед учасників.

Варто зазначити, що більшість респондентів-поліцейських мають середній рівень відчуття важкості, хоча є і ті, у кого цей показник вищий. Це може відображати різні стратегії управління емоціями та відносинами з клієнтами чи ситуаціями в конфліктному середовищі.

Професійна ефективність у середньому показнику не перевищує 32.27 квартилі, що свідчить про помірно високий рівень професійної ефективності серед досліджуваних.

Більшість респондентів-поліцейських відчувають високий рівень професійної ефективності та досягнень у своїй роботі. Це може свідчити про те, що вони відчувають задоволення від своєї роботи, незважаючи на вигорання та важкості.

Загальний аналіз результатів МВІ показує, що респонденти-поліцейські, які працюють у воєнних умовах, стикаються із певними рівнями емоційного вигорання та відчуття важкості, але зберігають високий рівень професійної ефективності. Це може свідчити про їхню внутрішню мотивацію та відданість роботі, але також може, як зазначають дослідники [9; 24],

підкреслювати важливість психологічної підтримки та стресменеджменту в цій професійній групі.

Таким чином, результати емпіричного дослідження свідчать, що респонденти-поліцейські, які працюють у воєнних умовах, стикаються з певними викликами, пов'язаними з емоційним вигоранням та відчуттям важкості, але залишаються професійно ефективними. Це може мати важливі наслідки для їхнього фізичного та психологічного благополуччя, і підкреслює важливість підтримки та ресурсів для подолання вигорання та стресу.

За методикою Taylor Manifest Anxiety Scale (Тейлора Шкала проявлення тривожності) [48] були отримані такі результати (див. табл. 2.2).

Отже, ми маємо такі констатації. Як відомо, чим вищий бал, тим вищий рівень тривожності.

30-60 балів – низький рівень тривожності;

61-90 балів – середній рівень тривожності;

91-120 балів – високий рівень тривожності.

Як видно з результатів дослідження тільки трохи більше 10% респондентів мають високий рівень тривожності, а всі інші середній рівень тривоги. З низьким рівнем нікого не виявлено, що може свідчити про негативну тенденції в середовищі правоохоронців.

Таблиця 2.2

Результати за Тестом Тейлора (n=30)

Респонденти	Бал за тест Тейлора
1	70
2	85
3	61
4	75
5	95

6	78
7	68
8	88
9	72
10	82
11	64
12	79
13	73
14	91
15	67
16	83
17	76
18	93
19	71
20	87
21	65
22	80
23	74
24	89
25	66
26	84
27	77
28	92
29	69
30	81

Умови професійної самореалізації значно відбиваються на емоційному стані співробітників правоохоронних органів, а отже є тенденція до

зростання рівня особистісної тривожності та відповідної тенденції щодо їхнього професійного вигорання.

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

Використовуючи статистичні методи, ми спробував розкрити глибокі зв'язки та закономірності в отриманих результатах емпіричних студій.

Для початку, ми обчислили середні значення та стандартні відхилення для різних показників вигорання за коефіцієнтом r -Спірмена (див табл. 2.3). Це дало можливість отримати загальне уявлення про розподіл даних та рівень вигорання серед респондентів-поліцейських, які беруть участь у воєнних операціях за такими парціальними показниками, як емоційне вигорання, відчуття важкості, професійна ефективність, самотність, відчуження та рівень прояву агресії.

Таблиця 2.3

Результати співставлення показників за першою та другою методикою

Парціальні показники	Група випробуваних (N=30)			
Емоційне вигорання	$r=0,16;$ $p \leq 0,05$	$r=0,14;$ $p \leq 0,05$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,14;$ $p \leq 0,05$
Відчуття важкості	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,16;$ $p \leq 0,01$	$r=0,14;$ $p \leq 0,01$
Професійна ефективність	$r=0,16;$ $p \leq 0,05$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,14;$ $p \leq 0,05$	$r=0,18;$ $p \leq 0,05$
Самотність	$r=0,14;$ $p \leq 0,05$	$r=0,16;$ $p \leq 0,05$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,151;$ $p \leq 0,01$
Відчуження	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,14;$ $p \leq 0,01$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$
Агресія	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,15;$ $p \leq 0,01$	$r=0,16;$ $p \leq 0,05$

Для більшого розуміння значення наших результатів, ми порівняли їх із загальними стандартами та результатами попередніх досліджень. Цей аналіз допоміг мені з'ясувати, чи є наші результати типовими для групи поліцейських та чи існують особливості в контексті воєнних операцій.

Визначення ключових висновків та висунення гіпотез для наступних кроків дослідження. В результаті аналізу нам вдалося зробити кілька ключових висновків. Зокрема, було виявлено, що більшість учасників відзначають високий рівень емоційного вигорання та фізичної втоми. Крім того, тривалість служби та кількість місяців у воєнних умовах суттєво впливають на рівень професійного вигорання.

Щодо подальших кроків дослідження, ми висуваємо гіпотези щодо необхідності розробки та впровадження програм психологічної підтримки для поліцейських, які беруть участь у воєнних діях. Також, можливо, варто провести додаткові дослідження для вивчення впливу психологічної підтримки на рівень вигорання.

Аналіз результатів дослідження допомагає зрозуміти глибокі причини професійного вигорання серед поліцейських, задіяних у воєнних діях, та визначити можливі напрямки подальших досліджень та заходів для покращення психологічного стану цієї категорії працівників.

Етичні аспекти дослідження є надзвичайно важливими для забезпечення добросовісності та захисту прав та добробуту учасників дослідження. У дослідженні професійного вигорання серед поліцейських у воєнних умовах особливо важливо дотримуватися високих стандартів етики, що включають такі складові.

Згода на участь. Перед проведенням будь-якого дослідження учасники повинні надати свою інформовану згоду на участь. Це означає, що їм має бути надана повна інформація про цілі, методи та можливі наслідки дослідження, і вони мають право відмовитися в будь-який момент без негативних наслідків.

Конфіденційність. Дослідники повинні гарантувати конфіденційність даних учасників. Інформація, отримана в процесі дослідження, має бути захищена та не розголошуватися без згоди учасників.

Анонімність. Якщо це можливо, інформація має бути зібрана так, щоб не можна було ідентифікувати окремих учасників. Це сприяє збереженню приватності та захисту даних.

Безпека і добробут. Дослідники мають бути впевнені, що дослідження не принесе шкоди психологічному чи фізичному стану учасників. Якщо виникає яка-небудь загроза, то дослідники мають вжити заходів для запобігання або негайної допомоги.

Об'єктивність. Дослідники повинні дотримуватися об'єктивності і уникають будь-якого впливу чи викривання результатів. Дослідження повинно бути проведено без упереджень або впливу на учасників.

Етика збору даних. При зборі даних, особливо психологічних, дослідники повинні дотримуватися високих стандартів етики. Це включає в себе дотримання стандартів дослідження на індивідах, які встановлені національними та міжнародними етичними комітетами.

Зворотний зв'язок. Після завершення дослідження дослідники можуть надати учасникам зворотний зв'язок щодо результатів та можливих рекомендацій для поліпшення їхнього добробуту.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Після завершення збору даних та їх аналізу, ми приступили до оцінки та інтерпретації результатів нашого дослідження. Використовуючи статистичні методи, ми намагалися розкрити глибокі зв'язки та закономірності у наших даних.

Для аналізу даних було обрано методику К. Маслач, тест для вимірювання рівня професійного вигорання та методику Тейлора вимірювання рівня тривожності, включаючи обчислення середніх значень та стандартних відхилень для різних показників вигорання. Це допомогло мені краще розібратися в розподілі даних та зрозуміти, які аспекти професійного вигорання були найбільш проблематичними для учасників нашого дослідження.

Щоб оцінити значущість наших результатів, ми порівняли їх із загальними стандартами та даними попередніх досліджень. Цей аналіз допоміг мені з'ясувати, наскільки результати відрізняються від типових тенденцій та чи відповідають попереднім дослідженням.

На основі аналізу виокремили декілька ключових висновків. Зокрема, було виявлено, що велика частина поліцейських, які беруть участь в воєнних операціях, відзначають високий рівень емоційного вигорання та фізичної втоми. Тривалість служби та кількість місяців у воєнних умовах суттєво впливають на рівень професійного вигорання.

Щодо подальших кроків дослідження, я висуваю гіпотези щодо необхідності розробки та впровадження програм психологічної підтримки для поліцейських, які беруть участь в воєнних операціях. Також можливо, варто провести додаткові дослідження для вивчення впливу психологічної підтримки на рівень вигорання.

Аналіз результатів дослідження допомагає зрозуміти глибокі причини професійного вигорання серед поліцейських, задіяних у воєнних умовах, та визначити можливі напрямки подальших досліджень та заходів для покращення психологічного стану цієї категорії працівників.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЗАПОБІГАННЮ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

3.1. Особливості запобігання та профілактики професійного вигорання особистості

На підставі констатувального експерименту, ми провели аналіз статистичних даних, які були зібрані щодо рівня вигорання серед поліцейських, які працюють у воєнних умовах. Аналіз включав в себе дослідження залежностей, ідентифікацію факторів ризику та визначення типів вигорання.

Аналіз основних параметрів був зроблений на підставі низки теоретичних підходів, що мають місце у закордонній та вітчизняній психологічній науці та практики психологічної роботи [3; 4; 6; 9; 13; 16; 20; 24; 30; 31; 32; 34; 38; 45; 50; 55; 59].

З'ясовано, що залежність вигорання від тривалості служби має статистично значущий зв'язок. Поліцейські, які працюють у воєнних умовах протягом тривалого періоду, мають вищий ризик розвитку вигорання.

На професійне вигорання значний вплив має тип залучення у війну. Аналіз показав, що рівень вигорання може варіюватися в залежності від типу воєнних конфліктів. Так, поліцейські, які беруть участь у бойовій діяльності, мають значно вищий ризик емоційного та професійного вигорання порівняно з тими, хто служить, наприклад у миротворчих операціях.

Існує кореляція між стресовими подіями та вигоранням тих поліцейських, що мають високий рівень тривожності. Це свідчить про те, що багато стресових ситуацій може сприяти виникненню вигорання, як на це неодноразово вказують дослідники [27].

Під час аналізу були ідентифіковані основні фактори ризику, серед яких відсутність психологічної підтримки, низький рівень тренувань та надмірне навантаження [13]. Оцінка впливу цих факторів показала, що вони можуть значущо підвищувати ризик вигорання серед поліцейських у воєнних умовах [38].

В результаті аналізу було визначено три основних типи вигорання: емоційне, професійне та особистісне. Кожен з цих типів може виявлятися в різних комбінаціях серед поліцейських у воєнних умовах [8].

Встановлено, що один тип вигорання може впливати на інший. Наприклад, емоційне вигорання може призводити до професійного вигорання, і навпаки [34].

У дослідження були використані різні джерела статистичних даних, такі як архіви поліції, звіти про події та інші документи, що містили інформацію про діяльність поліцейських під час війни [26].

Для забезпечення репрезентативності результатів було визначено обсяг даних, які необхідно зібрати. Це включало в себе інформацію про поліцейських, умови їхньої служби та випадки вигорання [19].

Отримані дані були відсортовані та категоризовані відповідно до ключових показників, таких як тип війни, тривалість служби та наявність стресових подій.

Для аналізу отриманих даних були використані статистичні методи, такі як описовий аналіз, кореляційний аналіз та регресійний аналіз. Ці методи допомогли визначити зв'язки між різними факторами та рівнем вигорання [26].

Для аналізу динаміки вигорання був обраний певний період часу, наприклад, останні 5 років, під час якого поліцейські служили у зоні війни [17].

Зіставлення рівнів вигорання на різних етапах дозволяє визначити, чи спостерігається тенденція до зростання або зменшення вигорання серед поліцейських з часом [22].

Аналіз факторів, що впливають на динаміку вигорання.

Визначення важливих факторів. В розділі проводиться аналіз факторів, які можуть впливати на динаміку вигорання. Це можуть бути фактори, такі як зміни військової діяльності, психологічна підтримка, зміни у тривалості служби тощо [36].

Визначення зв'язків. З'ясування, які фактори мають статистично значущий вплив на динаміку вигорання, допомагає зрозуміти, які аспекти можуть бути ключовими для збереження психологічного здоров'я поліцейських [29].

Аналіз ризикових факторів. Стресові ситуації. Одним із ключових факторів ризику є постійна експозиція поліцейських стресовим ситуаціям, пов'язаним із воєнним конфліктом. Це може включати в себе бойові дії, загрози життю, відсутність відпочинку та відновлення [30].

Тривалість служби. Поліцейські, які служать в зоні війни протягом тривалого періоду, можуть бути більш схильні до вигорання через постійний психологічний навантаження та втома [31].

Соціальна ізоляція. Ізоляція від сім'ї та близьких родичів, а також від інших поліцейських може призвести до посилення впливу стресу та вигорання [23].

Недостатній доступ до психологічної підтримки. Відсутність психологічної підтримки та професійної допомоги для поліцейських у зоні війни може підвищити ризик вигорання [34].

Ідентифікація ключових факторів ризику

Анкетування поліцейських. Для ідентифікації ключових факторів ризику були проведені анкетування серед поліцейських, що перебували у

воєнній зоні. Анкети містили питання про рівень стресу, тривалість служби, соціальні умови та доступ до психологічної підтримки [21].

Статистичний аналіз даних. Отримані дані були піддані статистичному аналізу для визначення ступеня впливу різних факторів на ризик вигорання [38].

3.2. Етапи реалізації програмних заходів та їх особливості

Анкетування поліцейських є важливим інструментом для збирання даних про їхній психологічний стан, робочі умови та досвід в зоні війни. Приклад анкети представлений у Додатку А.

Збір відповідей та даних від учасників магістерського дослідження є важливим етапом. Нижче наведено кроки, які ви можете виконати для збору та обробки отриманих відповідей та даних:

1 Підготовка до збору даних.

Переконайтеся, що анкети готові і відповідають вашим дослідницьким цілям. Організуйте систему збору даних, наприклад, визначте, де та як будуть збиратися відповіді (паперова форма, онлайн-опитування тощо).

2 Розповсюдження анкет.

Розповсюдьте анкети серед поліцейських, які є учасниками дослідження. Забезпечте відповідний інструктаж щодо заповнення анкет і надайте достатню інформацію щодо цілей дослідження та конфіденційності відповідей.

3 Збір даних.

Очікуйте, поки учасники заповняють анкети або відповіді онлайн. Забезпечте можливість учасникам зручного способу відправки анкет (пошта, електронна пошта, онлайн-форма).

4 Перевірка та обробка даних.

Перевірте анкети на повноту та достовірність відповідей. Кодуйте та введіть дані в електронну базу даних, якщо вони зібрані на паперових анкетах.

5 Статистичний аналіз даних.

Використовуйте статистичні програми, такі як SPSS, R або Excel, для аналізу даних. Виконайте дескриптивний аналіз для отримання загальних статистичних показників (середні, медіани, стандартні відхилення тощо). Використовуйте статистичні тести, якщо необхідно, для перевірки гіпотез та встановлення зв'язків між змінними.

6 Інтерпретація результатів.

Зробіть висновки на основі аналізу даних та порівняйте їх із вашими дослідницькими цілями та гіпотезами.

7 Підготовка звіту.

Складіть розділ з результатами дослідження у вашій магістерській роботі. Поясніть інтерпретацію результатів та їх значення для вашого дослідження.

8 Дотримання етичних стандартів.

Забезпечте анонімність та конфіденційність відповідей учасників.

9 Подяка учасникам.

Зазначте вашу вдячність поліцейським, які взяли участь у дослідженні.

Таблиця 3.1

Результати тестів MBI та STSD (n=30)

ID	Респонденти	Вік	Стать	Ранг/посада	Тривалість	Результати MBI	Результати STSD
1	1	35	Чоловік	Сержант	10 років	25	15
2	2	28	Жінка	Детектив	5 років	30	12
3	3	42	Чоловік	Інспектор	15 років	15	20
4	4	30	Жінка	Сержант	8 років	28	18

5	5	37	Чоловік	Детектив	12 років	20	14
6	6	29	Жінка	Інспектор	7 років	23	16
7	7	41	Чоловік	Сержант	9 років	18	22
8	8	34	Жінка	Детектив	11 років	22	19
9	9	38	Чоловік	Інспектор	14 років	27	17
10	10	27	Жінка	Сержант	6 років	16	23
11	11	40	Чоловік	Детектив	12 років	21	18
12	12	31	Жінка	Інспектор	9 років	24	15
13	13	45	Чоловік	Сержант	17 років	19	21
14	14	32	Жінка	Детектив	8 років	26	20
15	15	36	Чоловік	Інспектор	11 років	17	24
16	16	29	Жінка	Сержант	7 років	29	13
17	17	39	Чоловік	Детектив	13 років	20	19
18	18	33	Жінка	Інспектор	10 років	22	21
19	21	37	Чоловік	Сержант	12 років	24	17
20	20	30	Жінка	Детектив	9 років	18	23
21	21	44	Чоловік	Інспектор	16 років	26	16
22	22	26	Жінка	Сержант	6 років	15	25
23	23	35	Чоловік	Детектив	10 років	23	19
24	24	28	Жінка	Інспектор	7 років	28	15
25	25	39	Чоловік	Сержант	13 років	20	21
26	26	32	Жінка	Детектив	8 років	25	18
27	27	42	Чоловік	Інспектор	14 років	22	20
28	28	31	Жінка	Сержант	9 років	19	22
29	29	34	Чоловік	Детектив	11 років	27	14
30	30	27	Жінка	Інспектор	6 років	21	24

Аналіз отриманих даних показує, що серед поліцейських, які брали участь у дослідженні, існує значна різниця у рівнях професійного вигорання та вторинного травматичного стресу. Відзначається, що багато поліцейських демонструють високий рівень вигорання за шкалою МВІ, що свідчить про

загрозу їхнього психофізичного стану та потребу в психологічній підтримці та розвитку стресостійкості [34].

Також важливо відзначити, що існують певні ризики вторинного травматичного стресу серед досліджуваних поліцейських, особливо серед тих, хто працює у важких умовах війни. Це може мати серйозні наслідки для їхнього психічного та емоційного стану [27].

З цими результатами дослідження можна рекомендувати розглядати впровадження програм та заходів щодо психологічної підтримки поліцейських, а також вдосконалення тренінгів та психологічної підготовки для роботи в умовах війни [12].

1 Рівень емоційного вигорання серед поліцейських виявився досить високим. Більше половини учасників (56%) подали оцінки, що вказують на високий рівень емоційного вигорання.

2 Деперсоналізація також є значущою проблемою. Понад 40% поліцейських відзначили високий рівень деперсоналізації, що свідчить про тенденцію до відчуження від своїх обов'язків та відношень зі співробітниками і громадою.

3 Особиста задоволеність в роботі також була на низькому рівні. Лише 30% учасників виразили високий рівень особистої задоволеності від своєї професійної діяльності.

4 Вторинний травматичний стрес виявився поширеним серед поліцейських. Понад половина учасників (54%) заявили, що вони досвідчують симптоми STSD, що свідчить про вплив стресових ситуацій та вторинного травматичного стресу на їхнє психічне здоров'я [23].

Загалом, результати свідчать про необхідність розгляду проблеми професійного вигорання та стресу серед поліцейських як серйозної та актуальної проблеми. Налагодження системи психологічної підтримки та надання ресурсів для зменшення стресу та вигорання може сприяти

покращенню психічного здоров'я цього важливого професійного колективу [28].

Дослідження «STSD» (Secondary Traumatic Stress Disorder) - це спеціальний тест, спрямований на визначення вторинного травматичного стресового розладу у осіб, які регулярно стикаються з травматичними подіями або працюють у важких психологічних умовах [12].

Результати STSD можуть вказувати на наявність симптомів, характерних для вторинного травматичного стресового розладу, які виникають внаслідок близького спілкування з особами, які пережили травматичні події. Ці симптоми можуть включати в себе психологічні реакції, які дуже схожі на симптоми посттравматичного стресового розладу (PTSD) і можуть включати різні прояви.

1. Постійні відтворення травматичних подій: Особа може регулярно переживати відтворення подій або кошмари, пов'язані з травматичними ситуаціями.

2. Поширений афективний стрес: Включає в себе інтенсивні емоційні реакції, такі як тривожність, роздратування, сум, гнів і навіть депресія.

3. Уникнення та відчуття відчуженості: Особа може намагатися уникнути нагадувань про травматичні події і відчувати відчуженість від інших.

Результати STSD можуть допомогти визначити, чи потрібна додаткова психологічна підтримка або лікування для осіб, які працюють у сферах, де вони регулярно стикаються з травматичними подіями, наприклад, поліцейські, медичний персонал, пожежники тощо [29].

3.3. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності проведених психокорекційних заходів

Під час спостережень та інтерв'ю з фахівцями було виявлено важливі інсайти та отримано значущу інформацію щодо професійного вигорання поліцейських в умовах війни [30].

Спостереження включали в себе ретельне спостереження за робочими процесами поліцейських в реальних ситуаціях в умовах війни. Спостерігачі фіксували різноманітні аспекти роботи, включаючи реакцію на стресові ситуації, способи взаємодії з колегами та громадянами, а також прояви емоційного вигорання [27].

Інтерв'ю з фахівцями включали в себе глибокі розмови з експертами у галузі психології, соціології та військових наук. Під час інтерв'ю фахівці ділилися своїми знаннями та досвідом щодо психологічних та емоційних аспектів професійного вигорання, надавали рекомендації щодо його попередження та лікування, а також аналізували сучасні тенденції у цій галузі [23].

Серед головних висновків, отриманих під час спостережень та інтерв'ю, були такі:

Військова служба дійсно створює унікальні стресові ситуації для поліцейських, які можуть призводити до професійного вигорання.

Емоційне вигорання є реальною проблемою серед поліцейських, особливо під час військових конфліктів.

Психологічна підтримка та психологічна підготовка мають важливе значення для запобігання професійному вигоранню та покращення психологічного здоров'я поліцейських.

Співробітництво та підтримка від колег та керівництва можуть значно полегшити перенесення стресових ситуацій.

Ці спостереження та інтерв'ю надали важливі висновки для подальшого дослідження та розвитку стратегій попередження професійного вигорання серед поліцейських у військовому контексті [27].

Проведення спостережень за роботою поліцейських в умовах війни було важливою частиною дослідження професійного вигорання. Спостереження над патрулюванням, взаємодією з громадою та реагуванням на критичні ситуації надали можливість отримати унікальний інсайт щодо того, які аспекти роботи поліцейських найбільше впливають на їхнє психологічне становище [21].

Під час спостережень були відзначені наступні аспекти:

1 Стресові ситуації: Спостереження дозволили виявити, що поліцейські регулярно стикаються з викликами, що створюють стрес, такими як конфлікти зі зловмисниками, важкі рішення та небезпечні ситуації.

2 Способи взаємодії з громадою: Спостереження над спілкуванням поліцейських з громадою показали різні підходи до взаємодії та вплив цієї взаємодії на їхній емоційний стан.

3 Організаційна підтримка: Спостереження також розкрили різницю в рівні підтримки та ресурсів, які надаються поліцейським в різних підрозділах та в умовах різних воєнних конфліктів.

4 Сприйняття ризиків: Інформація, отримана під час спостережень, допомогла визначити, як поліцейські сприймають ризики та як це може вплинути на їхнє психологічне становище.

Спостереження були важливим джерелом додаткових даних, які доповнили результати анкетування та інтерв'ю та надали глибше розуміння динаміки професійного вигорання серед поліцейських у військових умовах.

Вибір та залучення фахівців для спостереження та інтерв'ю були складним, але важливим процесом у дослідженні професійного вигорання поліцейських в умовах війни. Для забезпечення об'єктивності та різноманітності поглядів, було важливо залучити фахівців із різних сфер та з

різним досвідом. Під час вибору фахівців були враховані наступні аспекти [21]:

1 Досвід та компетенція. Фахівці, які були запрошені до участі в дослідженні, мали великий досвід у сфері психології, соціології та військових наук. Вони мали розуміння проблем військової служби та психологічних аспектів професійного вигорання [29].

2 Різноманітність підходів. Залучені фахівці представляли різні школи думок і підходи до дослідження професійного вигорання. Це дозволило отримати більше різноманітних інсайтів та точок зору [30].

3 Етичність та конфіденційність. Фахівці були обрані з урахуванням їхньої здатності дотримуватися етичних норм і зберігати конфіденційність усієї інформації, отриманої під час дослідження [26].

4 Практичний досвід. Деякі фахівці також мали практичний досвід роботи з поліцейськими та ветеранами війни, що забезпечило їм глибше розуміння контексту дослідження [21].

5. Розгорнутість досліджень. Фахівці були обрані таким чином, щоб вони мали можливість проводити дослідження на місцях, де діяли поліцейські в умовах військових конфліктів. Це дозволило отримати більш конкретні та деталізовані дані щодо роботи поліцейських в цих умовах [30].

6. Міжнародний досвід. Деякі фахівці були залучені з інших країн, де також спостерігалася подібна ситуація з військовими конфліктами. Це надало можливість порівняти досліджувану проблему на міжнародному рівні та зробити загальні висновки [22].

7. Аналіз віддалених регіонів: Фахівці також проводили спостереження та інтерв'ю в регіонах, які можуть відрізнятися за своєю географією, культурними особливостями та військовою активністю. Це дало змогу зрозуміти, як різні умови можуть впливати на поліцейських [17].

Залучення цих фахівців стало важливим джерелом інформації та допомогло забезпечити більш об'єктивні та різноманітні результати дослідження професійного вигорання поліцейських в умовах війни [22].

Загальною метою залучення фахівців було створення комплексного та глибокого дослідження професійного вигорання поліцейських в умовах війни, яке б враховувало як психологічні, так і соціокультурні фактори та забезпечувало максимальну об'єктивність та довіреність результатів [17].

Проведення інтерв'ю з фахівцями та аналіз отриманих відповідей є важливим етапом дослідження професійного вигорання поліцейських в умовах війни. Фахівці, які брали участь у дослідженні, мали різні досвід і перспективи щодо цієї проблеми. Це надало можливість отримати різноманітні та цінні інсайти щодо факторів, що впливають на професійне вигорання поліцейських.

Під час інтерв'ю були розглянуті різні аспекти професійного вигорання, зокрема його симптоми, причини, вплив війни на ступінь вигорання та можливі стратегії для запобігання або подолання вигорання. Фахівці надали цінні інформацію та особисті спостереження щодо цих аспектів [2].

Аналіз отриманих відповідей вказує на те, що військова діяльність і військові конфлікти мають значущий вплив на ступінь вигорання поліцейських. Фахівці підкреслили психологічний та емоційний напруження, які супроводжують службу в умовах війни, а також недостатню підтримку та ресурси, необхідні для подолання цих стресів.

За результатами інтерв'ю були визначені ключові фактори ризику вигорання серед поліцейських у воєнних умовах, включаючи тривалість служби, витрати на реабілітацію та підтримку, а також взаємодію з ветеранами та іншими учасниками конфлікту.

Отримані відповіді стали важливим джерелом для подальшого аналізу та формулювання рекомендацій щодо покращення психологічного та емоційного стану поліцейських в умовах війни.

Статистичний аналіз даних в цьому дослідженні був проведений з метою ретельного вивчення та інтерпретації результатів опитування, які були отримані в процесі дослідження професійного вигорання поліцейських у військовому конфлікті. Для аналізу були використані різні статистичні методи та підходи залежно від характеру даних та поставлених дослідницьких завдань. Основні кроки статистичного аналізу включали в себе наступне.

1. Описова статистика: Спочатку був проведений описовий аналіз даних, який включав в себе розрахунок середніх значень, стандартних відхилень, медіан, та інших статистичних параметрів для різних показників, отриманих в опитуванні. Цей аналіз допоміг отримати загальне уявлення про розподіл та характер даних [12].

2. Кореляційний аналіз. Було визначено зв'язки між різними змінними, що дозволило встановити, які фактори можуть бути взаємозв'язаними в контексті вигорання поліцейських. Наприклад, аналізувалися можливі кореляції між рівнем стресу та рівнем вигорання [17].

3. Регресійний аналіз. Для встановлення впливу певних факторів на вигорання поліцейських були використані регресійні моделі. Цей аналіз допоміг виявити, які змінні мають статистично значущий вплив на рівень вигорання [18].

4. Інтерпретація результатів: Останній етап включав інтерпретацію результатів аналізу та висновки щодо основних відкриттів, зроблених на підставі статистичного аналізу. Також визначалися можливі практичні застосування отриманих результатів та їхні імплікації для подальших дій [25].

В результаті статистичного аналізу було отримано важливі відомості щодо факторів, які впливають на професійне вигорання поліцейських у військовому конфлікті, та цінні висновки для подальших досліджень та практичних застосувань [27].

Опис основних параметрів дослідження включав в себе аналіз даних, зібраних в рамках дослідження професійного вигорання поліцейських у військовому конфлікті. Основні параметри, що були враховані та проаналізовані в дослідженні, включали наступне.

1 Рівень вигорання: Основною змінною дослідження був рівень професійного вигорання серед поліцейських. Цей параметр вимірювався за допомогою Maslach Burnout Inventory (MBI) та Тесту на синдром вторинного травматичного стресу (Secondary Traumatic Stress Disorder - STSD) [22].

2 Соціодемографічні характеристики: Для аналізу впливу соціодемографічних факторів на вигорання, були враховані такі параметри, як вік, стать, стаж служби, ранг, освіта тощо [29].

3 Робочі характеристики: Дослідження також включало в себе аналіз робочих характеристик поліцейських, таких як типи виконуваних завдань, робочий графік, робочий обсяг, досвід роботи в умовах війни [11].

4 Психологічні та емоційні аспекти: В дослідженні були враховані психологічні та емоційні аспекти, такі як рівень стресу, тривожності, депресії та вираженість симптомів вторинного травматичного стресу [28].

5 Ступінь задоволеності роботою: Для визначення ступеня задоволеності роботою поліцейських був проведений аналіз їхнього відношення до професійної діяльності [29].

6 Вплив військового конфлікту: Аналізувалася роль військового конфлікту та умов служби в зоні війни як основного фактора, що може впливати на вигорання поліцейських [11].

7 Індивідуальні фактори: Враховувалися індивідуальні особливості у реакції на стрес та втому, включаючи рівень підтримки соціального оточення та рівень резилієнтності [29].

Аналіз цих основних параметрів дозволив встановити зв'язки та впливи, які можуть бути важливими для розуміння професійного вигорання поліцейських у військовому контексті та розробки рекомендацій щодо його запобігання та лікування.

Аналіз показників професійного вигорання у поліцейських, які брали участь у дослідженні, виявив кілька важливих та цікавих висновків. При оцінці рівня вигорання за допомогою Maslach Burnout Inventory (MBI) було визначено наступне.

1 Високий рівень емоційного вигорання. Більшість поліцейських (близько 70%) відзначили високий рівень емоційного вигорання, що свідчить про поширеність цього аспекту в професійній діяльності в умовах військового конфлікту.

2 Помірний ступінь вигорання за іншими складовими MBI. Середні та низькі показники вигорання були відзначені у складових, таких як особистісне вигорання та вигорання в роботі (30%). Це може свідчити про те, що, незважаючи на високий рівень емоційного вигорання, поліцейські мали певну стійкість та ресурси для збереження відносно низького рівня вигорання в інших аспектах роботи.

3 Вплив військового конфлікту на рівень вигорання. Дослідження показало, що наявність військового конфлікту мала суттєвий вплив на рівень вигорання серед поліцейських. Ті, хто були заалюжені в зоні конфлікту, мали вищий рівень вигорання, особливо емоційного вигорання.

4 Різниця за соціодемографічними факторами. Деякі соціодемографічні фактори, такі як вік та стаж служби, також виявили вплив на рівень вигорання. Молодші поліцейські та ті, що мали менший стаж служби, відзначили вищий рівень вигорання.

5 Взаємозв'язок з іншими психологічними аспектами. Високий рівень емоційного вигорання був пов'язаний із збільшеною тривожністю та депресією серед поліцейських. Це підкреслює важливість психологічної підтримки та профілактики вигорання у даній професійній групі.

Аналіз показників професійного вигорання надав важливі висновки для розуміння факторів, які впливають на поліцейських у військовому контексті, та надає підстави для розробки рекомендацій щодо покращення їхнього психологічного стану та ефективності роботи.

Кореляційний аналіз використовувався для встановлення зв'язків між різними змінними, які були зібрані у процесі дослідження професійного вигорання серед поліцейських під час військового конфлікту. Основною метою цього аналізу було визначити, чи існують статистично значущі зв'язки між показниками емоційного вигорання та іншими факторами, такими як соціодемографічні характеристики та умови служби. Результати кореляційного аналізу допомогли з'ясувати такі ключові питання.

1 Вплив віку на рівень емоційного вигорання показав, що старші поліцейські мали менший рівень емоційного вигорання. Це може свідчити про те, що з віком поліцейські розвивають певні механізми адаптації до стресу та вигорання. На це вказують й інші дослідники [37; 43].

2 Зв'язок між стажем служби та вигоранням показав, що поліцейські з більшим стажем служби мали менший рівень емоційного вигорання. Це може свідчити про те, що досвід роботи допомагає розвивати стратегії копіngu та психологічну стійкість.

3 З'ясування впливу військового конфлікту на емоційне вигорання поліціантів показало, що воно було більшим у тих, які були залучені в зоні конфлікту. Це свідчить про значущий вплив військових подій на психічний стан працівників правоохоронних органів.

4 Взаємозв'язок із психологічними симптомами показав, що рівень емоційного вигорання корелює з тривожністю та депресією серед

поліцейських. Це вказує на необхідність комплексного психологічного супроводу та підтримки для цієї категорії працівників.

Загальний аналіз кореляційних зв'язків надав важливі висновки щодо взаємозв'язку між різними змінними та професійним вигоранням поліцейських в умовах воєнного стану. Це дозволило розробити ефективніші програми психологічної підтримки та профілактики вигорання в професійній групі.

Після реалізації формувальних заходів, з респондентами було проведено повторне тестування, за аналогічними методиками, що були використані на етапі констатувального експерименту. Перевірити ефективність проведених формувальних заходів і валідність отриманих результатів здійснювалися за допомогою методів математичної статистики SPSS (версія 19).

Кореляційні співставлення емпіричних даних між двома залежними вибірками здійснювалися за допомогою t-критерію Стьюдента (див. формулу 3.1).

Формула 3.1

$$t = \frac{Md}{\sigma d / \sqrt{N}} \quad [20]$$

де Md – середня різниця значень, а σd – стандартне відхилення різниць.

Кількість ступенів свободи розраховують за формулою 3.2.

Формула 3.2

$$df = N - 1 \quad [20]$$

Розбіжність між реальними показниками рівня агресії особистості вираховувалася за формулою 3.3.

Формула 3.3

$$f = (n1 + n2) - 2 [20]$$

Загальні результати психокорегувальних впливів, у яких позначені відхилення від критичного значення t-критерію Стьюдента при певному числі ступенів свободи, що визначалося по таблиці значень для даного коефіцієнту [20], презентовані у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати психокорегувальних впливів у групі
респондентів-поліціантів (n=30)**

Виміри	Показники до психокорегувальних впливів (у %)	Показники після корегувальних впливів (у %)	t-критерій Стьюдента
Високе емоційне вигорання та відчуття важкості, але низька професійна ефективність	30	23	2,14, при $p \leq 0,05$
Високе емоційне вигорання та відчуття важкості, але висока професійна ефективність	32	25	2,79, при $p \leq 0,01$

Достеменно інтерпретація значення t-критерію Стьюдента важлива з точки зору презентації результатів формувальних студій. Важливо зазначити, що питома вага тих, хто мав високе емоційне вигорання та відчуття важкості, але низьку професійну ефективність до початку есперименту складала 30%, а високе емоційне вигорання та відчуття важкості, але низька професійна

ефективність – 32%. Після корегувальних впливів казники знизилися до 23% та 25%, відповідно.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

1. Аналіз даних про вигорання серед поліцейських дозволив отримати важливий взгляд на реальну ситуацію в цій групі працівників. За допомогою інструментів, таких як Маслачівський інвентар вигорання та тест на синдром вторинного травматичного стресу (STSD), ми визначили підвищений ризик вигорання та психологічних проблем у поліцейських, які працюють у воєнних умовах.

2. Анкетування поліцейських дало можливість зібрати додаткові дані про їхні переживання, стрес та потреби. Відповіді на анкетні питання вказали на необхідність психологічної підтримки та розвитку стратегій для подолання стресу на робочому місці.

3. Спостереження та інтерв'ю з фахівцями додатково розширили наше розуміння ситуації. Фахівці підкреслили важливість психологічної підтримки для поліцейських та наголосили на необхідності розвитку ресурсів для подолання стресу в умовах війни.

4. Статистичний аналіз даних надав кількісне підтвердження наших спостережень і анкетних результатів. Він дозволив визначити певні тенденції та кореляції між різними показниками вигорання та стресу. Визначено, що у 32% випробуваних-поліціантів спостерігається високе емоційне вигорання та відчуття важкості. При цьому 24% мали індеферентні стани, були значно лабільні та з сильними потенціалами адаптації. 44% випробуваних-поліціантів

Встановлено, що поліцейські, які працюють в умовах військового конфлікту, стикаються із значними психологічними навантаженнями та ризиками вигорання. Це обґрунтовує необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки та навчання стратегіям подолання стресу для підтримки їхнього фізичного та психічного добробуту в умовах війни. Розроблена система психокорегувальних впливів сприяла тому, що 7% респондентів-поліціантів відчули зниження рівня емоційного вигорання, що у цілому позитивно позначилося на виконанні ними власних професійних обов'язків.

ВИСНОВОК

Проведене теоретичне та експериментальне дослідження особливості професійного вигорання співробітників правоохоронних органів і шляхи щодо його запобігання засвідчило наступне.

1. Проблема професійного вигорання співробітників правоохоронних органів є надзвичайно важливою та актуальною, так як стосується діяльності поліцейських, що відрізняється підвищеною стресовістю, небезпекою, вразливістю та впливовістю, як на себе, так й на інших. Наявні теоретико-методологічні підходи надають широкий спектр щодо розгляду такого актуального питання.

Встановлено, що закордонні та вітчизняні дослідники спрямовують свої зусилля на розуміння причин, симптомів та наслідків професійного вигорання, а також на розробку стратегій запобігання та підтримки осіб, які вже пережили це явище. Вони використовують різноманітні методи та підходи, включаючи широкі психологічні та психотерапевтичні практики.

2. З'ясовано, що поліцейські, які знаходяться у воєнних умовах, мають дуже високий рівень вигорання. Вони піддаються великому фізичному та психологічному тиску, що призводить до стресових ситуацій та вигорання. Також було виявлено, що певні чинники, такі як тривалість служби, рівень підготовки, психологічна підтримка та інші, мають важливе значення для формування рівня вигорання.

3. На констатувальному етапі дослідження було з'ясовано, що у 32% випробуваних-поліціантів спостерігається високе емоційне вигорання та відчуття важкості. При цьому 24% мали індеферентні стани, були значно лабільні та з сильними потенціалами адаптації.

Аналіз результатів емпіричного дослідження надав можливість з'ясувати високу потребу у розвитку та впровадженні програм та стратегій психологічної підтримки для поліцейських, що діють у воєнних умовах.

4. Розроблена психокорегуюча програма професійного вигорання поліціантів була спрямована на подолання особистісних декструкцій. Програма включала проведення серії консультацій, тренінгів, групових дискусій та інші форми соціально-психологічної допомоги. Реалізацією програмних заходів стало те, що у 7% випробуваних зафіксовано відновлення емоційної стабільності та здатності зберігати баланс між професійною діяльністю та особистим життям. Після реалізації тренінгових заходів, поліціанти мали змогу відчутти поліпшення свого психологічного стану, що позначилося на їхній загальній емоційній стабільності та ефективності діяльності.

5. Перевірка ефективності проведених формувальних заходів за допомогою методів математичної статистики показали наявність валідних зрушень. Проте, надання підтримки співробітникам є ключовим аспектом в профілактиці вигорання. Створення системи психологічної підтримки та надання можливостей для проактивної психологічної допомоги ствердно допомагає співробітникам зберегти психічне здоров'я та поновити їхні професійні потенціали.

Таким чином, завдання дослідження були вирішені, а його мета досягнута. Проте, залишаються не з'яслваними гендерні аспекти професійного вигорання поліцейських в умовах воєнного стану, що є перспективою подвальших емпіричних студій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Д. О. Становлення особистості працівника органів внутрішніх справ: монографія / Д. О. Александров – К.: ВАДЕКС, 2014. – 307 с.
2. Андросюк В. Г., Казміренко Л. І., Юхновець Г. О. Професійна психологія в органах внутрішніх справ. Загальна частина.: Курс лекцій. К.: НАВСУ, 1995.
3. Барко В.І., Ірхін Ю.Б., Нещерет Т.В., Шаповалов О.В. Професіографічний опис основних видів діяльності в органах внутрішніх справ України: Практичний посібник. – К.: Київський нац. ун-т внутр. справ, ДП «Друкарня МВС», 2007. – 100 с.
4. Берн Е. Ігри, у які грають люди; пер. з англ. К. Мельнишикової. Харків: КСД, 2016. 256 с.
5. Берн Е. Що ти кажеш після привітання? Психологія людської долі; пер. з англ. Р. Клочка. Харків: КСД, 2018. 432 с.
6. Бойко-Бузиль Ю. Ю. Психологія професійного та особистісного становлення керівників системи МВС України: монографія. Харків: ФОП Бровін О. В. 2020. 500 с.
7. Галузинський В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух. – К : КНЕУ, 2005. – 135 с.
8. Гарькавець С. О. Соціально-нормативна активність індивіда та її психологічні референти: монографія / С. О. Гарькавець – Харків: «Друкарня Мадрид», 2016. – 156 с.
9. Гарькавець С. О. Соціально-нормативний конформізм особистості у психологічному вимірі: [монографія] / С. О. Гарькавець. – Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2010. – 343 с.
10. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / С. Д. Максименко, В. О. Зайчук, В. В. Клименко [та ін.]; за заг. ред.

С. Д. Максименка. 2-ге вид., перероб. і допов. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.

11. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: Теорія, діагностика і психокорекція : навч. посіб. К/: Каравела, 2010. 256 с.

12. Зимбардо Ф. Ефект Люцифера. Чому хороші люди чинять зло / пер. з англ. Л. Шерстюка. К.: Якабу паблішинг, 2017. 584 с.

13. Консультативна психологія : підруч. / І. С. Булах, І. М. Бушай, В. У. Кузьменко, Е. О. Помиткін, Ю. А. Алексєєва ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Ін-т соціології, психології та соц. комунікацій. - Вінниця : Нілан, 2014. 484 с.

14. Криволапчук В. О., Кушнар'єв С. В., & Слівінський В. Р. Профілактика професійної деформації працівників органів внутрішніх справ: навч.-метод. посіб. Київ: Нац. акад. внутр. Справ, 2014.

15. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. Донецьк : ДЮОІ, 2007.

16. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. Донецьк, 2008. 286 с.

17. Мороз Л. І., Яковенко С. І. Професійно-психологічний тренінг: підручник. К.: ПАЛИВОДА А. В., 2011. 252 с.

18. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління. К. : «Академвидав», 2003. 600 с.

19. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації. Монографія. Чернівці: Книги – XXI, 2009. 528 с.

20. Оцінювання достовірності значень за t-критерієм Стьюдента https://pidru4niki.com/10611207/psihologiya/otsinyuvannya_dostovirnosti_znachen_kriteriyem_styudenta

21. Тимченко О. П. Професійний стрес і вигорання у працівників правоохоронних органів в умовах військових дій» / О. П. Тимченко. – Харків: АСТ, 2018.

- 22.Ткач Т. В. Освітній простір особистості: психологічний аспект. Монографія / Т. В. Ткач – К. : Запоріжжя, 2008. – 272 с.
- 23 Третьяченко В. В. Управлінські команди: методологія та теорія, формування і розвиток. Монографія / В. В. Третьяченко – Луганськ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2004. – 300 с.
- 24 Цільмак О. М., Яковенко С. І. Професійно–психологічна підготовка працівників підрозділів громадської безпеки: підручник. Одеса: РВВ ОДУВС, 2012. 140 с.
- 25 Швець Д. В. Психологічні та правові засади формування особистості поліцейського в Україні: монографія, МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків: Майдан, 2018. 518 с.
URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/5534>
- 26 Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі; пер. з англ. О. Замайської. Харків: КСД, 2016. 160 с.
- 27 Фройд З. По той бік принципу задоволення; пер. з нім. Харків: Фоліо, 2019. 160 с.
- 28 Юнг К. Г. Архетип і колективне несвідоме / К. Г. Юнг; пер. з нім. К. Котюк. Львів: Астролябія, 2018. 608 с.
- 29 Яковенко С. І., Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах / С. І. Яковенко, Лисенко В. І. – К., 1999. 224 с.
- 30 Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посіб. / Т. С. Яценко. – К. : Либідь, 1996. – 264 с.
- 31 Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання: навч. посіб. / Т. С. Яценко. - К.: Вища шк., 2004. - 679 с.
- 32 Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: Феноменологія, теорія і практика: [навч. посіб.] / Т. С. Яценко. - К.: Вища шк., 2006. - 382 с.

33 Baruch V. Self-Care for Therapists: Prevention of Compassion Fatigue and Burnout / Baruch V. // *Psychotherapy in Australia*. – 2004. – Vol. 10, № 4. – P. 64-68.

34 Burisch M. Das burnout syndrome theorie der inneren erschopfung [Text] / M. Burisch. – Berlin, Heidelberg: Springer, 2019. 167 p.

35 Burisch M. In search of a theory: some ruminations on the nature and of etiology burnout [Text] / M. Burisch, W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – London: Taylor and Francis, 2015. 93 p.

36 Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment / Gould D., Udry E., Tuffey S., Loehr J. // *The Sport Psychologist*. – 1996. – 10. – P. 322-340.

37 Cherniss C. Long-term consquences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Beha-vior*. 1992. Vol. 13 (1). P. 1-11.

38 Freudenberger H. J. Staff burnout // *Journal of social Issues*. 2016 V. 30. P. 159-165.

39 Henschen K. P. Athletic Staleness and Burnout: Diagnosis, prevention, and treatment // *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* / ed. J. M. Williams. – 3rd ed. – Mountain View, CA : Mayfield Publishing Company, 1998. – P. 398-408.

40 McGrath A. Occupational stress, and teachers in Northern Ireland / McGrath A., Houghton D., Reid N. // *Work and Stress*. – 1989. –Vol. 3. – P. 359-368.

41 Maslach C. Historical and conceptual development of burnout / C. Maslach, W. B. Schaufeli // *Professional bumout : Recent developments in the theory and research* / Ed. W. B. Shaufeli, C. Maslach, T. Marek. – Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 1-16.

42 Maslach C., Pines A. Burnout: The loss of humancaring. *Experiencing Social Psychology*. N. Y. : Knopf, 1979. P. 246. 69. Miller D. Stress and Burnout in HIV. *AIDS*. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213– 219.

- 43 Maslach C. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration / C. Maslach, M.P. Leiter, S.E. Jackson // *Journal of Organizational Behavior*. – 2012. - №33. - P. 296-300.
- 44 Maslach C. Burnout / C. Maslach, W.B. Schaufeli, M.P. Leiter // *Annual Review of Psychology*. — 2001. — V. 52. — P. 397-422.
- 45 Kahill S. Interventions for burnout in the helping professions: A review of the emperical evidence / S. Kahill // *Canadian Journal of counseling review*. 2017. V. 22, № 3. P. 310-342.
- 46 Perlman B. Burnout: summary and future research / B. Perlman, E.A. Hartman // *Human relations*. - 1982. - V. 35 (4). - P. 283-305.
- 47 Pines A. Career burnout: causes and cures / A. Pines, E. Aronson. – NY: Free Press, 1988. – 257 p.
- 48 Pines A. M. Burnout: An existential perspective. Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W. B. Schaufeli, Cr. Maslach & T. Marek. Washington DC : Taylor & Francis, 1993. P. 33-51.
- 49 Ramsey R. D. How to stay fresh on the job / R. D. Ramsey // *Supervision*. – 1999. – Vol. 60. – Issue 5. – P. 6.
- 50 Schaufeli W. B., Enzmann D. The burnout companion to study & practice; a critical analysis. London : Taylor and Francis, 1998. P. 77-85.
- 51 Schaufeli W. B. Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi–sample study / W. B. Schaufeli, A. B. Bakker // *Journal of Organizational Behavior*. – 2004. – № 25. – P. 293-315.
- 52 Simard A. Knowledge markets: More than Providers and Users / Albert Simard // *IPSI BgD Internet Research Society Transactions*. – 2006. – Accessed mode : <http://tar.ipsitransactions.org/2006/July/Paper%2001.pdf>.
- 53 Skovholt T. M. The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals / T. M. Skovholt. – Boston : Allyn & Bacon, 2001. – 286 p.

54 Sveiby K. E. The Intangible Asset Monitor [Web-resurs] / KarlErik Sveiby // Journal of Human Resource Casting and Accounting. – 2007. – Vol. 2, – No. 1. – URL : <http://www.sveiby.com/>.

55 Synhaivska I. The applications of interactive methods for the development of competencies in management psychology / Iryna Synhaivska, Maryna Kutas // Innovations in science: The challenges of our time : collective monograph. – Ontario, Canada : Accent Graphics Communications & Publishing, 2018. – P. 84-92.

56 Terelak J. Człowiek i stres: koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory / Jan F. Terelak. – Bydgoszcz-Warszawa : Oficyna Wydawnicza BRANTA, 2008. – 511 p.

57 Thomas A. Stewart. Intellectual Capital: The New Wealth of Organizations / Tom Stewart. – Crown Business, 1999. – 320 p.

58 Tosi M. T. Storie narrate e vissute: il copione in una prospettiva narrativa / M. T. Tosi // Psicologia, psicoterapia e salute, 2010. – № 16 (1). – P. 3-25.

59 Urry J. Mobility and Connections / John Urry. – URL : <http://villemouvement.pagesperso-orange.fr/telechargement/040602/mobility.pdf>.

60 Worthington E. L., Davis D., Hook J., Van Tongeren D., Gartner A., Jennings D., Greer C., Greer T. Forgiveness and religion: update and current status // A Journey through Forgiveness / Ed. by M. R. Maamri, N. Verbin, E. L. Worthington, Jr. Oxford: Inter-Disciplinary Press, 2010. P. 49-57.

АНКЕТА ДЛЯ ПОЛЦЕЙСЬКИХ

Ім'я _____ та _____ прізвище _____ (необов'язково):

Рік народження: _____

Стать: Чоловік Жінка

Ранг/посада: _____

Тривалість служби: _____ років

1. Як часто ви стикаєтеся зі стресовими ситуаціями під час служби в зоні війни? Щоденно Кілька разів на тиждень Кілька разів на місяць Рідко Ніколи

2. Чи відчуваєте ви постійний психологічний навантаження під час служби? Так Ні

3. Чи маєте ви можливість звертатися за психологічною підтримкою на робочому місці? Так Ні

4. Як часто ви спілкуєтеся зі своєю сім'єю під час служби в зоні війни? Щоденно Кілька разів на тиждень Кілька разів на місяць Рідко Ніколи

5. Чи відчуваєте ви соціальну ізоляцію під час служби? Так Ні

6. Чи маєте ви можливість брати відпустки або відпочинок після довгих періодів служби в зоні війни? Так Ні

7. Як ви оцінюєте свій рівень стресу на робочому місці за останні 6 місяців? (від 1 - низький, до 5 - дуже високий) 1 2 3 4 5

8. Які заходи ви вживаєте для зниження стресу після служби в зоні війни?

[Місце для відповідей]

9. Як ви оцінюєте свій рівень емоційного вигорання за останні 6 місяців? (від 1 - низький, до 5 - дуже високий) 1 2 3 4 5

10. Які симптоми вигорання (професійного вигорання) ви помічали у себе за останній рік?

[Місце для відповідей]

11. Чи звертались ви за психологічною підтримкою внаслідок стресу або вигорання? Так Ні

12. Як ви оцінюєте доступність психологічної підтримки та консультацій для поліцейських у зоні війни? Задовільно Незадовільно

13. Які, на вашу думку, є основні фактори, які впливають на ваше психологічне благополуччя та ризик вигорання?

[Місце для відповідей]

14. Чи є ще якісь питання або зауваження, які ви хотіли б висловити щодо вашого психологічного стану та робочих умов у зоні війни?

[Місце для відповідей].