

критеріїв вартості (наприклад, ваги) [3].

У межах використання програмного забезпечення «Self Defender System» застосовується метод TOPSIS, який дозволяє визначити евклідову відстань кожного варіанта від ідеального рішення та оцінити відносну близькість до оптимального показника фізичної підготовленості. Це дає змогу ранжувати курсантів за рівнем їхніх фізичних можливостей, що є важливим критерієм у процесі навчання та професійної підготовки [2].

Таким чином, функціонал «Self Defender System» інтегрує отримані показники у сценарії моделювання інцидентів, що забезпечує об'єктивну оцінку бойової ефективності курсантів. Це дозволяє працівникам поліції враховувати власні фізичні можливості та характеристики потенційного противника, що сприяє правомірному застосуванню фізичного впливу без перевищення повноважень. Особливо актуальним таке програмне забезпечення є для працівників підрозділів спеціального призначення, які у критичних ситуаціях повинні діяти відповідно до принципів законності, пропорційності та необхідності.

1. Velasquez M., Hester P. T. An analysis of multi-criteria decision making methods. *International Journal of Operations Research*. 2013. Vol. 10. Issue 2. P. 56–66.

2. Shukla A., Agarwal P., Rana R., Purohit R. Applications of TOPSIS algorithm on various manufacturing processes: A review. *Materialstoday: Proceedings*. 2017. Vol. 4. Issue 4. Part D. P. 5320–5329. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2214785317307502>.

3. Hwang C. L., Yoon K. Multiple Attribute Decision Making: Methods and Applications A State-of-the-Art Survey (Lecture Notes in Economics and Mathematical Systems, 186). Springer, 1981. 280 p.

Альона ПОГРІБНА

доцент кафедри

психології та педагогіки

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ

(м. Дніпро, Україна),

кандидат психологічних наук

<https://orcid.org/0000-0001-6711-342X>

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ФАХІВЦІВ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ З ПОСТРАЖДАЛИМИ ГРОМАДЯНАМИ УКРАЇНИ

Емоційне вигорання – це стан глибокого виснаження, який зачіпає як фізичний, так і емоційний рівні, а також знижує мотивацію. Воно виникає в результаті тривалого стресу, сильного навантаження та постійного прагнення до високих результатів. Основними проявами є фізична втома, нервові виснаження та відчуття спустошеності, що виникає через зниження часу або можливостей для відновлення.

В умовах війни в Україні ця проблема стає ще більш актуальною, особливо для тих, хто працює з постраждалими громадянами. Емоційне вигорання є основною формою професійної дезадаптації, що негативно впливає на якість роботи, знижує мотивацію, може спричинити зміну сфери діяльності або навіть звільнення. Крім того, воно негативно впливає на фізичне та психологічне здоров'я. Науковці (Дж. Грінберг, Х. Фрейденберг, Х. Маслач та ін.) не мають єдиної думки щодо визначення поняття «синдром емоційного вигорання», його структури та факторів розвитку.

Емоційне вигорання може виникати з різних причин, переважно пов'язаних із професійною діяльністю. Серед основних чинників – посилене навантаження, недостатній відпочинок, нестача опори з боку оточення, труднощі у стосунках із рідними, хронічний недосип і велика кількість обов'язків. Особливо схильними до вигорання є ті, чия робота забезпечує постійну комунікацію. Необхідність безперервно взаємодіяти, слухати інших і підтримувати розмову створює додатковий стрес, що може призвести до виснаження.

Професійна діяльність, пов'язана зі взаємодією з негативними емоціями, складними життєвими ситуаціями, фізичними чи психологічними травмами, а також випадками насильства, зменшує внутрішні ресурси фахівця. У певний момент може з'явитися відчуття емоційного та фізичного виснаження, ніби «енергія на нулі». Щоб залишатися ефективним у своїй роботі та якісно виконувати професійні обов'язки, необхідно дбати про власне емоційне

благополуччя, оскільки саме психічне та психологічне здоров'я є основою успішної професіоналізації.

Методологічною базою нашого дослідження стали трифакторна модель емоційного вигорання С. Maslach, S. Jackson та процесуально-динамічна концепція В. Бойка як наслідок інтегрування трикомпонентної моделі вигорання С. Maslach, S. Jackson та концепції стресу Н. Selye. Згідно з найбільш науково обґрунтованою в умовах сьогодення моделлю емоційного вигорання, розробленою С. Maslach, S. Jackson, цей феномен є багатовимірним конструктом, що складається з трьох ключових аспектів: психічного виснаження, деперсоналізації та зниження професійних досягнень. Під емоційним виснаженням автори розуміють стан емоційного перенапруження, виснаження внутрішніх ресурсів, відчуття спустошеності та втоми, що пов'язані з професійною діяльністю. Деперсоналізація, на думку С. Maslach, S. Jackson, передбачає негативне, цинічне, бездушне ставлення до реципієнтів. Зниження професійних досягнень виявляється у внутрішній невпевненості у власній компетентності, негативному сприйнятті себе як спеціаліста, а також у розчаруванні у професійних ідеалах, перспективах.

Автори звернули увагу на використання терміна «синдром» (як сукупність симптомів), підкреслюючи відносну автономність його складових. Взаємодіючи між собою, ці елементи формують синдром вигорання. Вчені зазначили, що особливості взаємозв'язку та впливу компонентів вигорання обумовлюють специфіку його проявів і динаміки розвитку в кожного фахівця залежно від професійних та особистісних характеристик [2; 3].

В. Бойко розглядає емоційне вигорання як сформований особистістю механізм психологічного захисту, що виникає у відповідь на певні травматичні впливи та проявляється у вигляді часткового або повного припинення емоційного реагування. Він виділяє три стадії його розвитку: напругу, резистенцію та виснаження. Кожна фаза містить чотири симптоми, серед яких: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, загнаність у кут, тривога і депресія – фаза напруги; неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків – фаза резистенції; емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні та вегетативні порушення – фаза виснаження [1].

Дослідження проводилося на базі Центру психічного здоров'я НаУКМА у містах Київ та Дніпро, в якому взяв участь 31 респондент: з них 25 жінок і 6 чоловіків. Середній вік учасників — 39 років.

Результати дослідження особливостей емоційного вигорання фахівців, що працюють з постраждалими громадянами України, дозволили констатувати, що найбільш вираженою у них виявилась фаза «резистенції» (74,2% респондентів, при цьому фаза сформувалася у 35,5 % фахівців, у 38,7 % вона знаходиться у стадії формування). Ця фаза характеризується свідомим чи підсвідомим бажанням досягти психологічного комфорту, що проявляється у спробах зменшити тиск зовнішніх обставин за допомогою доступних ресурсів або ж уникнути негативного впливу стресових факторів. При цьому проявляються негативні внутрішні настрої, емоційні установки, що визначають не тільки ставлення до роботи, але і саму якість праці та її продуктивність. Отже, можемо свідчити про потребу фахівців, що працюють з постраждалими громадянами України, у психологічній підтримці та супроводі або відновленні психологічних ресурсів.

За допомогою методів математико-статистичної обробки даних було встановлено, що усі фази емоційного вигорання мають негативні статистично значущі зв'язки з рівнем комунікабельності (фаза напруги ($r=-0,54$; $p\leq 0,05$); фаза резистенції ($r=-0,50$; $p\leq 0,05$); фаза виснаження ($r=-0,64$; $p\leq 0,05$)). Отриманий характер зв'язків говорить про те, що фахівці з низьким рівнем комунікабельності більш схильні до виникнення емоційного вигорання та розвитку усіх його фаз. Водночас високий рівень комунікабельності може слугувати своєрідним захистом від емоційного вигорання, допомагаючи зберегти ресурсний стан. Це дозволяє налагоджувати стабільні зв'язки з колегами та клієнтами, що знижує ймовірність соціальної ізоляції. Крім того, здатність до ефективної комунікації сприяє встановленню здорових професійних меж у стосунках із клієнтами, що сприяє уникненню емоційного виснаження. Вона також полегшує взаємодію з колегами, що дозволяє обмінюватися досвідом і підтримувати одне одного (особливо на інтервізіях).

За допомогою методів математико-статистичної обробки даних також були отримані статистично значущі зв'язки між емпатією та фазою виснаження ($r=0,60$; $p\leq 0,05$). Отже, високий рівень емпатії як професійно значущої якості фахівців професій суб'єкт-суб'єктного

типу, яка проявляється у здатності до співчуття, емоційного відгуку, співпереживання і забезпечує гарне емоційне залучення, формування тісного зв'язку з клієнтом, може стати фактором ризику, тому для фахівців з розвинутою емпатією важливо мати доступ до ресурсів, які надають емоційну підтримку, та методів запобігання вигоранню. Крім того, необхідно забезпечити, на нашу думку, регулярні супервізії (а де є можливість, й інтервізії) і навчання техніці емоційного дистанціювання та емоційного регулювання для уникнення емоційного вигорання.

1. Погрібна А. О. До питання про емоційне вигорання в професіях суб'єкт-суб'єктного типу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 1. Т. 1. С. 76–80.
2. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. Burnout. *Annual Review of Psychology*. 2001. V. 52. P. 397–422.
3. Maslach C., Leiter M. P., Jackson S. E. Making a significant difference with burnout interventions: Researcher and practitioner collaboration. *Journal of Organizational Behavior*. 2012. № 33. P. 296–300.



Віталій ПОКАЙЧУК

завідувач кафедри
вогневої підготовки
Дніпровського державного
університету внутрішніх справ
(м, Дніпро, Україна)
кандидат юридичних наук, доцент
<https://orcid.org/0000-0003-2983-4634>

**ВОГНЕВА ПІДГОТОВКА ПРАВООХОРОНЦІВ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ГЕНДЕРНІ,
ТЕХНОЛОГІЧНІ ТА БЕЗПЕКОВІ АСПЕКТИ**

В умовах воєнного стану питання забезпечення національної та міжнародної безпеки набувають особливої актуальності. Одним із ключових елементів підготовки майбутніх правоохоронців є вогнева підготовка, яка сприяє підвищенню рівня професійної готовності, формуванню навичок володіння зброєю та забезпеченню ефективного виконання оперативно-службових та службово-бойових завдань. Водночас у сучасному світі важливо враховувати гендерний аспект цієї підготовки, адже забезпечення рівних можливостей для чоловіків і жінок у правоохоронній діяльності є невід'ємною складовою демократичного суспільства.

Основним напрямом розвитку вогневої підготовки працівників Національної поліції України є пошук засобів і методів, а також ефективних шляхів удосконалення вмінь і навичок, спрямованих на приведення якості професійної підготовки до сучасних вимог. Класичною основою вогневої майстерності здавна вважалися вміння застосовувати зброю. У 80 % випадків застосовувати зброю доводиться в умовах поганої видимості, іноді в темряві, що виключає класичне прицільне ведення вогню. Важливими є також набуття і вдосконалення навичок ведення вогню в засобах індивідуального захисту (бронежилетах), використання укриття, тренування гнучкості тактики дій тощо. Така практика на сьогодні виникає при виконанні поліцейськими своїх повноважень на всій території держави, особливо в нічний час, на блокпостах та в інших місцях, де забезпечується охорона та захист територіальної цілісності України [2].

Слід звернути увагу на те, що вогнева підготовка має суттєвий вплив на виконання службових обов'язків. Вона є необхідною складовою професійної підготовки, яка дозволяє забезпечити ефективне виконання поліцейських функцій.

Відповідно до вимог Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України одним із основних завдань службової підготовки є підвищення рівня знань, умінь, навичок та професійних якостей поліцейських з метою забезпечення їх здатності до виконання завдань з охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічного (громадського) порядку та безпеки [5].