

УДК 159.944:351.74-057.36]:615.851

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2024.1.11>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ ТІЛЕСНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ В ПОДОЛАННІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Кравчук Юлія Володимирівна,

магістр психології

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0009-0009-6457-5683>**Козак Галина Анатоліївна,**

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри практичної психології та психодіагностики

Волинського національного університету імені Лесі Українки

<https://orcid.org/0000-0003-2920-2530>

В статті розглядається актуальна проблема професійного вигорання у працівників правоохоронних органів та пропонується використання методів тілесної психотерапії як ефективного засобу подолання цього явища. Визначено означення терміна «професійного вигорання», як почуття власної непотрібності людей, що перебувають в ситуації інтенсивного спілкування з іншими в емоційно напруженій атмосфері. Розглянуто погляди авторів на основні причини та наслідки професійного вигорання в контексті правоохоронної діяльності. Окреслено вектори профілактики професійного вигорання в правоохоронців такі як: пом'якшення дії організаційних та статусно-рольових стресів в органах, що здійснюють правоохоронні функції, що включає в себе ефективне керівництво, корпоративний розвиток та згуртування колективу; розвиток раціональної та позитивної оцінки стресових ситуацій, актуалізація особистісних ресурсів стресостійкості та конструктивних моделей подолання стресів на роботі; розвиток можливості управління рівнем особистісного стресу, розвиток навичок саморегуляції та впровадження систем психологічних тренінгів особистісного росту та самореалізації на рівні установи та персоніфікованому рівні.

В статті описано основні підходи, методи та рекомендації до створення вправ тілесної психотерапії, такі як: характерологічний аналіз В. Райха, Біоенергетика О. Лоуена, танатотерапія, які можуть бути успішно застосовані для зменшення стресу, розвитку внутрішнього ресурсу, підвищення емоційної стійкості та покращення загального психофізичного стану правоохоронців. Автори, також, наводять приклади конкретних вправ та методів, які можуть бути інтегровані у робочий процес правоохоронців для ефективного контролю за емоційним станом та забезпечення психічного здоров'я.

Висновки статті підкреслюють важливість впровадження тілесної психотерапії, як складової частини професійного навантаження працівників правоохоронних органів та наголошують на необхідності подолання стереотипів стосовно тілесної психотерапії у професійній діяльності.

Ключові слова: професійне вигорання, симптоми професійного вигорання, тілесна психотерапія, м'язовий панцир, біоенергетика, танатотерапія.

Kravchuk Yulia, Kozak Halyna. The use of body psychotherapy methods in overcoming professional burnout of law enforcement officers

The article deals with the actual problem of professional burnout among law enforcement officers and suggests the use of body psychotherapy methods as an effective means of overcoming this phenomenon. The article defines the term "professional burnout" as a feeling of uselessness of people who are in a situation of intensive communication with others in an emotionally tense atmosphere. The author's views on the main causes and consequences of professional burnout in the context of law enforcement are considered. The vectors of prevention of professional burnout among law enforcement officers are outlined, such as: mitigation of organisational and status-role stresses in law enforcement agencies, including effective leadership, corporate

development and team building; developing a rational and positive assessment of stressful situations, actualisation of personal resources of stress resistance and constructive models of coping with stress at work; developing the ability to control the level of personal stress, development of self-regulation skills and implementation of psychological training systems for personal growth and self-realisation at the institutional and individual levels.

The article describes the main approaches, methods and recommendations for creating body psychotherapy exercises, such as: character analysis of W. Reich, bioenergetics of O. Lowen, thanatotherapy, which can be successfully applied to reduce stress, develop internal resources, increase emotional stability and improve the general psychophysical state of law enforcement officers. The authors also provide examples of specific exercises and methods that can be integrated into the workflow of law enforcement officers to effectively monitor emotional state and ensure mental health.

The conclusions of the article emphasise the importance of introduction of body psychotherapy as an integral part of the professional workload of law enforcement officers and emphasise the need to overcome stereotypes about body psychotherapy in professional activities.

Key words: *professional burnout, symptoms of professional burnout, body psychotherapy, muscular armor, bioenergetics, thanatotherapy.*

Постановка проблеми. Сьогодні проблема емоційного вигорання є однією з найактуальніших проблем психології. Це пов'язано, перш за все, з її широким поширенням серед працівників у таких сферах, як медицина, освіта, безпека та охорона порядку.

Запровадження воєнного стану в Україні значною мірою забезпечується ефективністю діяльності різних органів та служб. Особливо це стосується працівників правоохоронних органів, від яких вимагається неухильне виконання своїх професійних обов'язків: умінь швидко орієнтуватися в екстремальних ситуаціях, адаптуватися до сучасних умов, адекватно реагувати, передбачати і випереджувати дії правопорушників, бути гнучкими та емоційно стабільними.

Постійне ускладнення професійної діяльності призводять до тривалого емоційного навантаження, що виявляється в емоційному, психологічному, розумовому і фізичному виснаженні, так званому, «професійному вигоранню». Серйозними проявами «професійного вигорання» є поведінкові зміни і неготовність до змін у власній поведінці відповідно до ситуаційних вимог, що у випадку прояву його у працівників правоохоронних органів, може негативно позначитись на суспільстві.

У зв'язку з виникненням та поширенням професійного вигорання, серед працівників правоохоронних органів, постають актуальні питання, пов'язані з психологічним супроводом, розробкою психопрофі-

лактичних і психокорекційних заходів, які були б спрямовані на подолання стресу, як основного симптому професійного вигорання та допомогли б покращити ефективність виконання професійних обов'язків.

Методи тілесно-орієнтованої терапії є ефективними в роботі зі стресовими станами та сприяють особистісному зростанню. Вони дозволяють розкрити потенціал людини, покращити фізичне самопочуття та збільшити способи самовираження та комунікації.

Мета дослідження полягає в представленні конкретних підходів та практичних рекомендацій щодо впровадження тілесно-орієнтованої терапії в робочий процес правоохоронців, з метою збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також підвищення їхньої ефективності та професійної адаптивності.

Результати дослідження. Термін синдром «професійного вигорання» ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденберг у 1974 році для позначення роботи, яка постійно ускладнюється і з часом стає менш результативною [5; 8], а також для позначення почуття власної непотрібності людей, що перебувають в ситуації інтенсивного спілкування з іншими (особливо актуально для системи професійних відносин «людина людина») в емоційно напруженій атмосфері [2; 103].

К. Маслач розглядала «емоційне вигорання» як дезадаптивність до робочого місця через велике робоче навантаження та неадекватні міжособистісні відносини. Протягом кількох років термін зазнавав змін,

доповнень і переформулювання. Останнім на даний момент є визначення, яке відзначив у своїй роботі В. Є. Орел: «Під «психічним вигоранням» розуміється стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється у професіях соціальної сфери» [5]. У вищезазначених визначеннях професійного вигорання є один важливий загальний компонент: емоційне вигорання є виснаженням внаслідок навантаження організму і беручи до уваги велику кількість службових обов'язків, у працівників правоохоронних органів це явище спостерігається доволі часто.

Також варто звернути увагу на те, що перевантаження виникає через невідповідність між внутрішніми ресурсами працівника та вимогами до нього, між очікуваннями людини та реальним становищем у професії. Ще одним важливим чинником виникнення професійного вигорання правоохоронців є виснаження ресурсів через велику кількість контактів із різними людьми, що потребує часті перебудови та адаптації. До всього цього ситуація ускладнюється жорсткою, нераціональною політикою вищого керівництва у створенні робочої активності та контролю за її виконанням.

Відмітимо також, що найчастіше синдром вигорання спостерігається у жителів великих міст, які живуть в умовах нав'язаного спілкування та взаємодії з великою кількістю незнайомих людей у громадських місцях [4].

Причинами синдрому професійного вигорання можуть бути різними, в першу чергу, вони пов'язані з умовами роботи та внутрішніми особистісними особливостями особистості.

Н. А. Попова виділяє такі зовнішні причини «вигорання»:

- високе робоче навантаження, відсутність або нестача соціальної підтримки з боку колег та керівництва;
- недостатня винагорода за роботу;
- високий ступінь невизначеності в оцінці виконуваної роботи;
- необхідність виявляти емоції, які не відповідають реаліям;
- відсутність вихідних, відпусток та інтересів поза роботою [4].

При організації профілактики емоційного вигорання серед правоохоронців

варто зважати на симптоми та стадії розвитку, цього синдрому, який у правоохоронців проявляється у вигляді:

- втоми, перевтоми;
- психосоматичних проблем (головний біль, коливання тиску, безсоння тощо)
- появі негативного ставлення до оточуючих (колег, суб'єктів взаємодії);
- негативного налаштування до виконуваної роботи;
- агресивних проявів в поведінці;
- функціонального негативного ставлення себе, що може перетікати у аутодеструктивні форми;
- тривожних станів, зниженому настрою, почутті провини;

Формуючи вектори профілактики професійного вигорання в правоохоронців варто враховувати декілька моментів [1]. Перший – пом'якшення дії організаційних та статусно-рольових стресів в органах, що здійснюють правоохоронні функції, що включає в себе ефективне керівництво, корпоративний розвиток та згуртування колективу. Другий – розвиток раціональної та позитивної оцінки стресових ситуацій, актуалізація особистісних ресурсів стресостійкості та конструктивних моделей подолання стресів на роботі. Третій – розвиток можливості управління рівнем особистісного стресу, розвиток навичок саморегуляції та впровадження систем психологічних тренінгів особистісного росту та самореалізації на рівні установи та персоніфікованому рівні.

З усіх векторів, зазначених Н. Є. Водоп'яною, найбільш ефективною є робота з особистісними ресурсами правоохоронців, зокрема, навчання їх саморегуляції та стресостійкості, адже набуття цих характеристик допоможуть людині у будь-якій робочій та іншій життєвій ситуації протидіяти вигоранню. Звичайно, ми не можемо заперечувати наявності різноманітності тренінгів, що сприяють виробленню в людини копінг-стратегій, стресостійкості, вмінь встановлювати контакт і висловлювати емоції, проте майже всі вони спрямовані на когнітивну складову працівника залишаючи поза увагою розвиток внутрішнього ресурсу протидії вигорання, зокрема роботи зі своїм тілом.

В цьому напрямку добре працюють методи тілесної психотерапії, як групи пси-

хотерапевтичних методів, орієнтованих на вивчення тіла, усвідомлення особистістю тілесних відчуттів, на дослідження того, як потреби, бажання та почуття виявляються в різних тілесних станах, та на навчання реалістичним способом вирішення проблем [7].

В системі поглядів В. Райха особиста історія тіла, фізичний і емоційний біль позначається на тілі утворюючи м'язовий панцир в певних його сегментах, створюючи при цьому психологічний захист. Хронічне напруження блокує енергетичні потоки, що лежать в основі сильних емоцій, а м'язовий панцир не дає людині переживати сильні емоції, обмежуючи та спотворюючи вираження почуттів [8].

Якщо теорію Райха співвіднести з поняттям синдрому професійного вигорання, ми побачимо, що він і є тим захисним панциром. Працівники правоохоронних органів, за рахунок панцира захищаються від напруження (наприклад, при неможливості виконати той чи інший наказ, чи при незадоволеності роботою загалом). Емоції, утворюючи «панцир», накопичуються в різних сегментах тіла та викликають нестачу ресурсу для його подолання. Виходячи вищесказаного підхід В. Райха може бути дуже ефективним методом профілактики професійного вигорання.

В. Райх в своїй теорії виділяє сім м'язових панцирів, що локалізуються в семи сегментах людського тіла і в яких приховані певні емоції. Почуття та страхи. Ми спробуємо розглянути їх, та надати рекомендації, щодо роботи з кожним з них.

Робота з м'язовим блоком в очному сегменті, який відповідає за соціальні страхи (страх зробити помилку, страх почути оцінку про себе з боку інших людей тощо) полягатиме в підборі вправ, які зніматимуть напруження в очах, м'язах скальпу та колоочних м'язів.

М'язовий блок в щелепному сегменті виникає внаслідок стримання плачу та крику, тобто заборони на відкриті, гучні, «звукові» вислови емоційної напруги, підбір вправ для подолання цього блоку має бути спрямований на розслаблення м'язів орального спектру – підборіддя, горло, потилицю. Можна запропонувати правоохоронцям за допомогою дзеркала, імітувати плач і ридання, згадуючи при цьому

реальні ситуації з життя, де їм хотілося поплакати в голос, але вони стримували себе через реакцію інших колег, або інших суб'єктів взаємодії. Цей спосіб дасть змогу відпустити емоції не тільки з м'язів, але і з підсвідомості.

Для роботи з м'язовим блоком у горловому сегменті, який виникає через заборони голосно кричати на весь голос, гніватися, ображатися, ефективними будуть вправи, що допоможуть розтиснути глибокі м'язи шиї зображуючи гнів, злість, лють. Можна побити подушку, уявляючи гнів і агресію.

Підбираючи методи роботи з м'язовим блоком в грудному сегменті, що формується у відповідь на заборону пристрасті, та позначається в придушенні почуттів: любові, ревнощів, захоплення, варто запропонувати правоохоронцям уявити та відтворити в спокійній атмосфері ситуації з життя, де вони стримували гнів, плач, гучний сміх і свою пристрасть, при цьому не стримуючи емоційних проявів, що в них виникатимуть.

М'язовий блок в сегменті діафрагми, який виникає внаслідок заборони на прояв почуття відрази й огиди, пропрацьовується за рахунок навчання правильного діафрагмового дихання і імітацією блювотних рухів.

Робота з м'язовим блоком в черевному сегменті в якому ретельно приховується страх нападу, передбачає використання вправ дихання животом (втягування-випинання), а також може використовуватись звичайний оздоровчий, класичний мануальний масаж цих областей.

Найбільшої уваги, в роботі з тілесними практиками подолання професійного вигорання правоохоронців, потребує м'язовий блок в тазовому сегменті. В ньому відбувається блокування сексуальних імпульсів та контроль тривоги та гніву. Для роботи з цим блоком також підійде класичний або мануальний масаж, або різноманітні вправи для розслаблення цього сегменту тіла.

Великий внесок у розвиток тілесно-орієнтованої терапії зробив А. Лоуен – учень та помічник В. Райха, який створив та використовував новий метод – біоенергетику. В своїй теорії структури характеру, концентрував свою увагу на відмінності у циркуляції енергетичних потоків орга-

нізму та заблокованості тих чи інших зон у різних людей [9; 18]. Біоенергетика – це шлях пізнання своєї особистості через мову тіла та її енергетичних процесів. Продуктування енергії за допомогою дихання, метаболізму та руху є основними функціями життя. Лоуен використовує спеціальні пози для стимулювання напруги та енергетизації частин тіла, які були заблоковані. У цих позах напруга накопичується до тих пір, доки не стає настільки сильною, що людина змушена зрештою розслабити м'язи тим самим вивільняючись від неї. Беручи до уваги те, що вигорання супроводжується напругою, використання поз Лоуена буде досить ефективним в подоланні вигорання.

Ще один ефективний метод тілесної психотерапії, який є ефективним в роботі з синдромом професійного вигорання у працівників правоохоронних органів – метод танатотерапії. Автором його є В. Ю. Баскаков. Головною метою танатотерапії є надання специфічної допомоги в встановлення контакту з процесами смерті та вмирання [6]. Танатотерапія моделює смерть (не імітує її!). Враховуючи специфічність професії правоохоронців, які часто зустрічаються з проявами та загрозами смерті використання танатотерапії для них буде дуже доречним способом протидії напруження, яке пов'язане з страхом смерті. Танатотерапія в роботі з професійним вигоранням передбачає ряд вправ, що почергово застосовуються в процесі роботи з тілом: «Підготовче заняття» (займання позиції «вітрувіанської людини», «Тілесна гомеопатія», «Театр дотику», «Послідовність опор», «Приєднання», «Закінчення», «Ініціація природної смерті».

Встановлення контакту зі своїм тілом і з процесами вмирання допоможе правоохоронцям вільніше переживати емоції, інакше ставиться до завдань, що виникають в їхній професійній діяльності і що найважливіше – допоможе знайти нові ресурси для розвитку.

З перерахованих вище підходів можна скласти програму тренінгових занять, що буде включати в себе тілесні вправи для подолання професійного вигорання у правоохоронці. Головною метою даної програми буде зняття емоційної та фізичної напруги та вивільнення пригнічених емоцій. Подальша робота в рамках тілесно-орієнтованої тера-

пії допоможе працівникам правоохоронних органів попередити синдром «емоційного вигорання» та його основні симптоми, а також зняти напруження в тілі загалом. Більше того, групова робота з тілом створить умови для згуртування колективу та взаємодопомоги, що є особливо важливим фактором підтримки благополучного емоційного та фізичного стану у робочому середовищі.

Аналіз результатів дослідження. Професійне вигорання серед працівників правоохоронних органів є серйозною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до розв'язання, а використання методів тілесної психотерапії в цьому контексті має велике значення для здоров'я та ефективності роботи цих спеціалістів.

Теоретичний аналіз літератури показав, що методи тілесної психотерапії, такі як йога, характерологічний аналіз В. Райха, біоенергетика О. Лоуена можуть значно поліпшити стан психічного здоров'я правоохоронців та розвинути внутрішній ресурс для подолання професійного вигорання.

Висновки. Отже, використання методів тілесної психотерапії у контексті подолання професійного вигорання у працівників правоохоронних органів, виступають дієвими інструментами для підтримки психічного та емоційного здоров'я правоохоронців у стресових ситуаціях їхньої професійної діяльності.

Успішне впровадження тілесної психотерапії в робочий процес правоохоронців може допомогти знизити рівень стресу, покращити самопочуття, зняти напруження, допомогти у вираженні емоцій та розвинути психічну стійкість. Це може мати безпосереднє відображення на їхній роботі, підвищуючи ефективність та забезпечуючи більшу спроможність у реагуванні на складні ситуації.

Використання методів тілесної психотерапії є важливим кроком у напрямку забезпечення добробуту та психічного здоров'я працівників правоохоронних органів, допомагає їм зберегти баланс між роботою та особистим життям, підвищує їхню робочу ефективність та сприяє створенню сприятливого робочого середовища. Таким чином, впровадження цих методів має потенціал сприяти загальному підвищенню якості життя та професійного становлення працівників правоохоронних органів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Артющкіна Л. М. Специфіка формування етики держслужби [Електронний ресурс] [Менеджмент за умов трансформаційних інновацій: виклики, реформи, досягнення : матеріали міжнар. Наук. Конф., 10–12 трав. 2007 р. Суми: Сум. Обл. Ін-т після диплом. Пед. Освіти, 2007].
2. Борисюк О. М., М. В. Фостяк. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2016, 2, 102–112.
3. Грицук О. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42 (1). С. 51–57.
4. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Київ, 2018. 460 с.
5. Мірошніченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
6. Мойсієнко Я. В. Ставлення до смерті як предмет психологічного дослідження. *Наука і освіта*, 2014, 5. 57–63.
7. Полуботко О. Професійне вигорання персоналу та його профілактика. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 4-5 листопада 2022 р.) В 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т. 2. 244 с., 203.
8. Терлецька Л. Терапія рухом у роботі практикуючого психолога як засіб становлення соціалізації свідомості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*, 2013, 1, 55–57.
9. Хлівна О.М., Магдисюк Л.І. «Психологія тілесності» Навчально-методичний посібник. Луцьк. Вежа-Друк. 2022. 180 с.

REFERENCES:

1. Artiushkyna, L.M. (2007). Spetsyfyka formyrovanyia etyky hossluzhbu [The specifics of the formation of public service ethics] [Elektronnyi resurs] [Menedzhment za umov transformatsiinykh innovatsii: vyklyky, reformy, dosiahnennia : materialy mizhnar. Nauk. Konf., 10–12 trav. 2007 r. Sumy: Sum. Obl. In-t pislia dypлом. Ped. Osvity, 2007] [in Ukrainian].
2. Borysiuk, O.M., & M.V., Fostiak. (2016). Doslidzhennia syndromu profesiinoho vyhorannia u pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Study of professional burnout syndrome among employees of the National Police of Ukraine]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav (seriia psykholohichna)*, 2, 102–112 [in Ukrainian].
3. Hrytsuk, O.(2012). Osnovni pidkhody u doslidzhenni struktury y dynamiky syndromu emotsiinoho vyhorannia u vitchyznianiі ta zarubizhnii psykholohii [Basic approaches in the study of the structure and dynamics of the emotional burnout syndrome in domestic and foreign psychology]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiia*. Vyp. 42 (1). S. 51–57 [in Ukrainian].
4. Dubchak, H.M. (2018). Psykholohiia stanovlennia profesiinoi stresostiikosti maibutnikh fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [Psychology of the development of professional stress resistance of future specialists in socionomic professions]. Kyiv. 460 s. [in Ukrainian]
5. Miroshnychenko, O.A. (2015). Profilaktyka syndromu «profesiinoho vyhorannia» u pratsiuiuchykh v ekstremalnykh umovakh [Prevention of "professional burnout" syndrome in workers in extreme conditions]. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Zhytomyr: Vydvo ZhDU im. I. Franka. 156 s. [in Ukrainian].
6. Moisiienko, Ya.V. (2014). Stavlennia do smerti yak predmet psykholohichnoho doslidzhennia [Attitude to death as a subject of psychological research]. *Nauka i osvita*, 5, 57–63 [in Ukrainian].
7. Polubotko, O. (2022). Profesiine vyhorannia personalu ta yoho profilaktyka [Professional burnout of personnel and its prevention]. Psykhosotsialni resursy osobystisnoho ta sotsialnoho rozvytku v epokhu hlobalizatsii: materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii,

(m. Ternopil, Zakhidnoukrainskyi natsionalnyi universytet, 4-5 lystopada 2022 r.) V 2 t. Ternopil: ZUNU. T. 2. 244 s., 203 [in Ukrainian].

8. Terletska, L. (2013). Terapiia rukhom u roboti praktykuiuchoho psykhologa yak zasib stanovlennia sotsializatsii svidomosti osobystosti [Movement therapy in the work of a practicing psychologist as a means of socialization of the individual's consciousness]. *Visnyk Kyivskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Psykholohiia. Pedahohika. Sotsialna robota*, 1, 55–57 [in Ukrainian].

9. Khlivna, O.M., & Mahdysiuk, L.I. (2022). *Psykholohiia tilesnosti* [Physiology of physicality]. Navchalno-metodychnyi posibnyk. Lutsk. Vezha-Druk. 180 s. [in Ukrainian].