

ізоляція від шуму); доступ до психологічної підтримки; супервізії та практика peer-review; регулярне професійне навчання.

Досвід провідних правоохоронних структур світу (Nelson, 2016) свідчить, що системна підготовка та підтримка спеціалістів значно зменшує кількість помилок.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що працездатність поліграфолога – це інтегративна якість, що формується поєднанням професійних знань, психологічної стійкості, етичної свідомості та сприятливих організаційних умов. Системний підхід до підбору, навчання й підтримки фахівця зменшить ризики помилок і підвищить довіру до результатів досліджень.

Список використаних джерел

1. American Polygraph Association. (2019). Електронний ресурс: https://polygraph.org/docs/adopted_8-23-19_APA_STANDARDS_OF_PRACTICE.pdf.

2. Nelson K. V., Smith A. P. Occupational stress, coping and mental health in Jamaican police officers. *Occup Med (Lond)*. 2016. № 66(6). P. 488–491. DOI: 10.1093/ocmed/kqw055

Аліна Колінько,

здобувач ступеня вищої освіти магістра інституту заочного та дистанційного навчання Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Марина Галич,

доцент кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор філософії в галузі психології, доцент

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК НАСЛІДОК ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ: МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Професійна діяльність працівників правоохоронних органів є однією з найбільш напружених і психоемоційно виснажливих сфер суспільної праці. Вона вимагає від

особистості не лише високого рівня фізичної витривалості, а й стабільності емоційних і когнітивних процесів, здатності до швидкого прийняття рішень у стресових умовах, витримки, самоконтролю та відповідальності за наслідки власних дій. Постійна дія професійних стресорів формує особливий психологічний клімат, у межах якого закономірно виникає синдром професійного вигорання, що стає однією з найбільш поширених проблем серед представників силових структур [1, с. 72].

У контексті психології праці професійне вигорання розглядається як стан емоційного, фізичного та інтелектуального виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу хронічного стресу. Воно проявляється у зниженні мотивації, втраті інтересу до професійної діяльності, відчутті безпорадності, емоційній спустошеності та в цілому – у деформації професійної ідентичності. У правоохоронців ці процеси відбуваються інтенсивніше через постійний контакт із соціально небезпечними ситуаціями, агресією, смертю, стражданням, порушенням норм та моральних принципів, що призводить до етичного й емоційного конфлікту [1, с. 74].

Дослідники зазначають, що ключовими психологічними механізмами розвитку синдрому вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень [2, с. 34]. Емоційне виснаження є первинною фазою, яка характеризується почуттям надмірного навантаження, втратою енергії та зниженням здатності до співпереживання. Поступово формується захисна установка у вигляді деперсоналізації, коли працівник віддаляється від своїх емоційних реакцій, сприймає колег та громадян відчужено, що унеможливує повноцінну комунікацію. На пізніх стадіях з'являється редукція особистісних досягнень, тобто зниження самооцінки, відчуття професійної некомпетентності та безпорадності, які часто супроводжуються психосоматичними порушеннями [2, с. 36].

Феномен професійного вигорання серед правоохоронців має тісний зв'язок із посттравматичними стресовими розладами (ПТСР), що обумовлено спільністю патогенетичних механізмів. Тривале перебування у стані готовності до небезпеки активує

системи стресової реакції організму, що призводить до хронічного підвищення рівня кортизолу, порушення сну, змін у когнітивній сфері. Поступово це переростає в стійкі зміни особистісної структури, зокрема у формі тривожності, роздратованості, емоційної байдужості [1, с. 81]. Дослідження вказують, що тривалий хронічний стрес у представників поліції сприяє формуванню замкнених механізмів «стрес – румінації – вигорання», у яких людина безперервно повертається до травматичних подій, переосмислює їх і підсилює власний стан виснаження [2, с. 38].

Хронічний стрес у правоохоронній сфері має особливу соціально-психологічну природу. Він формується не лише через контакт із загрозливими чи кризовими ситуаціями, але й через специфіку міжособистісних відносин у колективі, високий рівень формалізації спілкування, постійну оцінку з боку керівництва та суспільства. Наявність субординаційної системи, у якій прояв емоцій часто сприймається як слабкість, створює додатковий бар'єр для емоційного розвантаження та пошуку підтримки. Як наслідок, накопичення невисловлених переживань перетворюється на хронічну напругу, яка стає фоном для формування синдрому вигорання [3, с. 42].

Важливим чинником, що зумовлює вигорання, є невідповідність між вимогами професії та ресурсами особистості. У ситуаціях, коли правоохоронець не має можливості впливати на обставини або відчуває брак підтримки, формується відчуття безпорадності, що супроводжується втратою контролю та сенсу діяльності. Згідно з сучасними дослідженнями, така «когнітивна пастка» сприяє розвитку депресивних тенденцій, зниженню адаптаційних можливостей і появі девіантних форм поведінки – агресії, уникання чи залежності [2, с. 40].

Психологічні наслідки вигорання проявляються на декількох рівнях. На індивідуальному – це втрата професійної мотивації, зниження працездатності, поява емоційної байдужості, порушення міжособистісних контактів. На організаційному – зростає кількість конфліктів у колективі, порушується дисципліна, падає рівень довіри до керівництва.

На суспільному – підвищується ризик неетичної поведінки, жорстокого ставлення до громадян, що знижує авторитет правоохоронних інституцій [1, с. 86].

Профілактика професійного вигорання має базуватися на системному підході, який поєднує організаційні, психологічні та освітні заходи. Зокрема, ефективними виявляються програми психологічного супроводу, спрямовані на формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток стресостійкості, підвищення рівня усвідомлення власних ресурсів [3, с. 43]. Значущим є запровадження періодичних тренінгів і супервізій, під час яких працівники мають можливість аналізувати власний досвід, обговорювати складні випадки та отримувати емоційну підтримку.

В організаційному контексті необхідно створювати умови, які мінімізують вплив хронічного стресу: оптимізувати робоче навантаження, забезпечити ротацію обов'язків, удосконалити систему мотивації та відпочинку. Керівники підрозділів мають бути підготовленими до раннього виявлення ознак емоційного виснаження в підлеглих, сприяти формуванню сприятливого психологічного клімату, у якому підтримка та довіра розглядаються як елементи професійної культури [3, с. 44].

Не менш важливим є розвиток культури психопрофілактики в межах правоохоронних структур. Психологічне консультування, індивідуальна терапія, групові заняття з елементами релаксації та майндфулнесу мають стати складовою частиною системи професійного супроводу. Особливу увагу слід приділяти формуванню навичок когнітивно-поведінкової самопомоги, які довели свою ефективність у зниженні рівня румінацій і підвищенні адаптивності [2, с. 39].

Отже, синдром професійного вигорання серед правоохоронців є складним багатокомпонентним явищем, що формується під впливом хронічного стресу, організаційних факторів та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Його подолання вимагає інтегрованих зусиль як на рівні державної політики у сфері охорони психічного здоров'я працівників, так і на рівні внутрішніх психологічних служб. Своєчасна діагностика, надання емоційної підтримки, створення

умов для відновлення ресурсів та підвищення психологічної грамотності персоналу є ключовими напрямками, що забезпечують збереження психічного благополуччя правоохоронців і підвищують ефективність їхньої професійної діяльності [1; 3].

Список використаних джерел

1. Burnout and Post-traumatic Stress Disorders in Police Officers: Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2025. Vol. 40. № 2. P. 70–88.

2. Ruminations and occupational stress as predictors of post-traumatic stress disorder and burnout among police officers. *Psychiatry Research*. 2021. Vol. 299. P. 33–41.

3. Психологічне благополуччя та стратегії протидії професійному вигоранню працівників правоохоронних органів. *Public Administration and Law Review*. 2023. Вип. 3 (11). С. 40–46.

Віталіна Костенко,

здобувач ступеня вищої освіти
бакалавра навчально-наукового
експертно-криміналістичного інституту
Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Марина Галич,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії в галузі психології,
доцент

ВПЛИВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Освітнє середовище вищого навчального закладу впливає на формування особистості майбутнього поліцейського через надання знань і навичок, формування професійної етики та цінностей, розвиток комунікативних та лідерських якостей та створення умов для фізичного і психологічного розвитку. Це комплексний вплив, що охоплює як теоретичну підготовку, так і практичну адаптацію до майбутньої професії. За визначенням