

Ольга Воробйова,

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

Юлія Шморгун,

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Діяльність працівників Національної поліції супроводжується постійним впливом стресових чинників під час виконання ними службових обов'язків. Поліцейські майже щодня перебувають в стані емоційного напруження, що при зневажливому ставленні до свого психологічного здоров'я, нерідко призводить до синдрому емоційного вигорання, а також інших феноменів, таких як: посттравматичні стресові розлади, які спостерігаються у 60 % працівників. Кожен третій працівник поліції відчуває понад межове психо-емоційне навантаження (36 %), а також актуальними є й інші функціональні порушення, які є у 49,7 % поліцейських [1, с. 57]. Враховуючи статистичні дані тема емоційного вигорання потребує більш детального вивчення для запобігання та розвитку комплексів заходів для профілактики цього феномену серед працівників Національної поліції.

Емоційне вигорання представляє собою стан тривалого хронічного стресу, який здатен спричинити фізичні, емоційні та поведінкові порушення. Ця проблема здебільшого характерна для професій, що передбачають постійний контакт із людьми, роботу в умовах стресових ситуацій та високий рівень відповідальності [2, с. 1]. Емоційне вигорання в науковій літературі розглядається як багатогранне явище, що поступово розвивається у психічно здорових людей під впливом середовищних, соціальних і професійних чинників. Воно проявляється через виснаження,

зниження життєстійкості, професійну дезадаптацію, формування копінг-стратегій, зміну індивідуальних рис характеру, що зрештою призводить до деструкції та порушення загальної гармонії.

Емоційне вигорання має внутрішні та зовнішні чинники прояву, які характерні для поліцейських. Серед них варто підкреслити потребу за діяння значних особистісних ресурсів, високу енергетичну витратність під час несення службових обов'язків, чітку регламентацію робочого процесу, роботу з конфліктними особами та постійне навантаження, яке переважає над багатьма іншими професіями, особливо у сфері «людина-людина». Це включає фізичну, соціальну та емоційну напругу. До того ж, у професії виникають специфічні конфлікти з керівництвом і додатковий тиск із їхнього боку, брак умов для повного самовираження, а також необхідність брати на себе особисту відповідальність за результати своїх дій. Все це сприяє великій ймовірності розвитку пасивної позиції, відчуття безсилля, низької самооцінки та незначущості. Професійна діяльність працівників поліції нерідко супроводжується екстремальними ситуаціями, які несуть ризики для їхнього фізичного і психологічного благополуччя. Особливо це проявляється у воєнний час, коли кількість негативних чинників значно зростає, що сприяє розвитку синдрому емоційного вигорання серед поліцейських. Найбільш стресогенними ситуаціями для представників цієї професії є випадки захоплення заручників, загибель чи отримання поранень колегами, невизначеність подій, конфлікти з колегами через їх неналежну поведінку, напади з боку місцевого населення тощо. Таким чином, можна дійти висновку, що в умовах війни найбільшої підтримки потребують працівники поліції, які безпосередньо залучені до бойових дій, а також ті, хто зіткнувся з втратою близьких.

Синдром професійного вигорання серед поліцейських становить серйозну загрозу через його негативний вплив на всі аспекти їхнього життя та швидкий розвиток у разі відсутності профілактичних заходів. Необхідність запобігання емоційному вигоранню визначається низкою важливих факторів. З-поміж них

слід виокремити позитивний вплив профілактики на фізичне та психічне здоров'я працівників поліції, що підвищує їхню здатність ефективно виконувати свої функціональні обов'язки. Додатково профілактика має значення для забезпечення продуктивності під час служби. Важливим також є її внесок у зменшення ризику виникнення професійних травм, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), а також запобігання професійній деформації особистості.

Як слушно зауважує Т. М. Сняtkова, для протидії емоційному вигоранню серед працівників поліції необхідно вживати комплексні профілактичні заходи, що включають наступне: створення системи соціальної підтримки, яка передбачає доступ до допомоги колег, керівництва та психологів; пропагування здорового способу життя, включаючи регулярну фізичну активність, повноцінне харчування, уникнення шкідливих звичок, забезпечення достатньої кількості сну та періодичного відпочинку; відповідальне ставлення до професійної діяльності через адекватний розподіл сил і контроль обсягу роботи з метою уникнення перевантаження та накопичення стресу [3, с. 180].

Отже, можна зробити висновок, що представники багатьох професій, діяльність яких пов'язана з інтенсивною взаємодією з людьми, нерідко стикаються з психоемоційною втомою та виснаженням. Особливо виразно це проявляється у роботі правоохоронців, адже їхня професійна діяльність має низку специфічних характеристик: постійну загрозу для життя й здоров'я, необхідність контактувати зі складним або навіть агресивно налаштованим контингентом та виконувати службові обов'язки в умовах підвищеної напруги.

Взаємодія у системі «людина – людина» у діяльності поліцейських істотно ускладнюється напруженим, а подекуди й негативним ставленням громадян до працівників поліції. Крім того, професійне середовище правоохоронця містить значну кількість стресогенних чинників, які у будь-який момент можуть трансформуватися у екстремальні ситуації. Це суттєво підвищує ризики погіршення як психічного, так і фізичного здоров'я.

Переживання працівниками поліції тривалого стресу, постійна емоційна напруга та інтенсивна відповідальність потребують від них високого рівня професійної підготовки, психологічної стійкості, здатності швидко адаптуватися до ускладнених умов та оперативно реагувати на загрозові події. Проте за недостатньої психологічної підтримки або відсутності ефективних механізмів саморегуляції негативний вплив професійних чинників може призвести до розвитку емоційного вигорання.

Емоційне вигорання супроводжується низкою деструктивних наслідків: зниженням емоційної чутливості, притупленням переживань, підвищеною дратівливістю, частішими конфліктами у міжособистісній взаємодії, негативним ставленням до службових обов'язків, погіршенням фізичного самопочуття, а також зростанням ризику формування залежності від психоактивних речовин. Тому висвітлення цієї проблематики та формування системи профілактики емоційного вигорання є важливими умовами підтримання професійної ефективності правоохоронців та їхнього психологічного благополуччя.

Список використаних джерел

1. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В., Перепелиця А. В. Особливості синдрому емоційного вигорання працівників національної поліції України. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. № 2. С. 57–71.
2. Сахно О. В. Особливості емоційного вигорання педагогічних працівників. *Поради спеціаліста*. 2025. С. 1–5. DOI: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-3\(222\)-75-79](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-3(222)-75-79)
3. Сняткова Т. М. Профілактика емоційного вигорання у поліцейських в умовах воєнного стану. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності національної поліції та закладів вищої освіти МВС України* : збірник тез VII міжвідомчого наук.-практ. круглого столу (Київ, 17 квіт. 2025 р.). Київ, 2025. С. 180–181.