

соціального середовища. Аналіз гендерних особливостей допомагає зменшити рівень агресії й збуджуваних конфліктів у різних соціальних групах, що сприяє підвищенню якості міжособистісних стосунків. Таким чином, систематичне врахування гендерних факторів є ключовим компонентом сучасних підходів до профілактики конфліктності та формування толерантного і відкритого суспільства.

Список використаних джерел

1. Антонова-Турченко О.Г. Поведінка людей у конфліктних ситуаціях. *Завуч*. 2002. Липень (№19). С. 18–21.
2. Грицюк К. Чому виникають конфлікти? *Психолог*. 2007. Липень (№25/27). С. 78–79.
3. Долинська Л.В., Матяш-Заяц Л.П. Психологія конфлікту. Київ : Каравела, 2010. 304 с.
4. Коберник Л.О. Конфліктні форми поведінки як психологічний феномен. *Проблеми гуманітарних наук*. 2009. № 23. С. 119–132.

Кіра Буц,

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

Науковий керівник:

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

Тетяна Сняткова

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ КЕРІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ЯК ФАКТОР ЗАПОБІГАННЯ ЕМОЦІЙНОМУ ВИГОРАННЮ

У сучасних умовах українського суспільства професійна діяльність керівників поліції є однією з найбільш напружених та відповідальних. Вони не лише приймають управлінські рішення в умовах дефіциту часу, а й несуть моральну, правову та соціальну відповідальність за безпеку громадян, підтримання громадського порядку та ефективність підлеглих. Також, значно зросли вимоги: постійні стресові навантаження під час

діяльності, ненормований робочий графік, збільшення інформаційного та психологічного навантаження. Постійне перебування в стресогенному середовищі, необхідність швидко реагувати на надзвичайні ситуації, тиск зверху та низька передбачуваність подій – усе це спричиняє значне психоемоційне навантаження. Одним із небезпечних наслідків тривалого впливу професійного стресу є емоційне вигорання – синдром, що характеризується хронічною втомою, емоційним виснаженням, втратою інтересу до роботи, деперсоналізацією та зниження особистих досягнень [3, с. 22–29].

У цьому контексті важливу роль відіграє психологічна стійкість як внутрішнє джерело протидії негативним впливам. Вона допомагає керівнику поліції зберігати працездатність у складних обставинах, підтримувати мотивацію, ефективно долати стресові ситуації та уникати професійного вигорання. Аналіз структури, функцій і механізмів формування психологічної стійкості є актуальним і необхідним як з теоретичного, так і з практичного погляду [4, с. 45–57].

Психологічна стійкість – це здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових умов, зберігати внутрішній баланс і відновлювати працездатність навіть у кризових ситуаціях [4, с. 56].

Структурно психологічна стійкість включає в себе емоційну стабільність (вміння контролювати імпульсивні реакції); стресостійкість (здатність витримувати емоційне напруження); адаптивність (гнучкість мислення, вміння змінювати поведінку залежно від обставин); саморефлексію (здатність критично оцінювати власні емоції та поведінкові реакції); внутрішній локус контролю (переконаність у власній здатності впливати на події) [5, с. 210–221].

Для керівників поліції психологічна стійкість є професійною необхідністю, оскільки вона впливає на прийняття рішень у стресових ситуаціях, здатність діяти в умовах невизначеності та відповідальність за колектив.

Синдром емоційного вигорання (за Маслач) є реакцією на тривалий хронічний стрес, пов'язаний з напруженою професійною взаємодією. Для керівників поліції характерний прояв трьох ключових аспектів вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, зниження особистих досягнень) [3, с. 26]. Вигорання має серйозні наслідки, серед яких

погіршення стану здоров'я, проблеми у сімейних відносинах, професійна деформація, зниження ефективності керівництва та підвищення рівня конфліктності в колективі. У правоохоронних органах це може обернутись втратою авторитету, помилковими рішеннями або навіть службовими зловживаннями [8, с. 50–75].

Попри те, що відомо, що нерозумні вимоги і тиск сприяють розвитку вигорання, у наукових працях зазначено, що професійний стрес виникає й у співробітників, які недостатньо завантажені роботою, і в тих, які вважають, що не можуть повною мірою реалізувати власний професійний потенціал та здатні на більше. В. Бойко розглядає процес вигорання як професійну деформацію захисного характеру під впливом зовнішніх (середовище) і внутрішніх (особистісні характеристики) факторів. В. Бойко вказав на такі особистісні риси, що сприяють розвитку вигорання: ригідність, схильність до емоційного відсторонення, низьку професійну мотивацію, негативізм щодо професії [9, с. 90–110]

Дослідження свідчать, що високий рівень психологічної стійкості тісно пов'язаний із низьким ризиком емоційного вигорання. Зокрема, опитування на основі Connor-Davidson Resilience показує, що керівники з високими показниками стійкості рідше стикаються із симптомами вигорання, ефективніше пристосовуються до змін і підтримують продуктивність навіть у складних чи критичних ситуаціях [1, с. 495–502].

Шляхами розвитку психологічної стійкості керівників поліції є:

- психотренінги з розвитку саморегуляції, рефлексії, емоційного інтелекту [7, с. 115–122];

- профілактичні програми з управління стресом, тайм-менеджменту, збереження балансу «робота – життя» [8, с. 65];

- психологічний супровід (коучинг, супервізія, консультування) [6, с. 162];

створення культури підтримки в колективі, довірчі відносини між керівниками та підлеглими.

Інтеграція психологічного супроводу в систему управління поліцією дає відчутне зниження рівня вигорання та підвищує загальну ефективність роботи [2]

Психологічна стійкість відіграє ключову роль у збереженні професійної продуктивності керівників поліції, які

постійно стикаються зі стресовими ситуаціями. Її розвиток і підтримання є важливим інструментом для запобігання емоційному вигоранню, збереження фізичного та психічного здоров'я, поліпшення якості управлінських рішень і забезпечення стабільного мікроклімату в колективі. Одним із пріоритетних завдань сучасної психології науки та практики стає розробка дієвих програм, спрямованих на формування стійкості серед керівного складу правоохоронних органів.

Отже, у ході теоретичного аналізу та узагальнення наукових джерел встановлено, що психологічна стійкість відіграє ключову роль у попередженні емоційного вигорання серед керівників поліції. Професійна діяльність у правоохоронних органах супроводжується постійною напругою, високим рівнем відповідальності, необхідністю оперативного прийняття рішень у стресових обставинах, що підвищує ризик психоемоційного виснаження.

Психологічна стійкість як особистісна характеристика дає змогу успішно адаптуватися до складних і травматичних умов роботи, підтримувати працездатність, внутрішню рівновагу та мотивацію. Її базові компоненти включають здатність до емоційної регуляції, самоконтроль, когнітивну гнучкість, використання особистісних ресурсів і отримання соціальної підтримки. Доведено, що керівники з розвинутою психологічною стійкістю рідше стикаються з проявами емоційного вигорання, ефективніше долають професійні виклики та краще організують роботу команди.

З'ясовано, що профілактика емоційного вигорання в системі МВС має базуватися на заходах, спрямованих на формування та зміцнення психологічної стійкості. Серед таких заходів варто виділити тренінги емоційної саморегуляції, програми підвищення стресостійкості, психологічний супровід працівників і належну підтримку з боку керівництва.

Список використаних джерел

1. Connor K. M., Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) / K. M. Connor, J. R. T. Davidson // *Journal of Traumatic Stress*. 2003. Vol. 16, № 6. С. 495–502.
2. Кабінет Міністрів України. Концепція реформування системи МВС України: розпорядження від 27.10.2020 № 1363-р.

URL: <https://mvs.gov.ua/uk/acts/pro-zatverdzhennya-konceptiyi-reformuvannya-sistemi-mvs-ukrayini>

3. Маслач К., Джексон, С. Професійне вигорання: психологія і соціологія. Київ : Основи, 2003. 287 с.

4. Горенко, Т. В. Психологічна стійкість у діяльності керівників правоохоронних органів: модель формування та психопрофілактика вигорання. *Психологія і правоохоронна діяльність*. 2022. № 2. С. 45–57.

5. Мадді, С. Життєстійкість: внутрішні ресурси для боротьби зі стресом. *Psychological Inquiry*. 2002. Vol. 13. С. 210–221.

6. Рибалко, Є. Ф., Швалб, Ю. М. Психологія управління. Київ: Либідь, 2002. 320 с.

7. Слободянюк О. С. Психологічна стійкість як ресурс протидії професійному вигоранню у працівників поліції. *Вісник НАВС*. 2021. № 1(55). С. 115–122.

8. Юрченко В. В. Емоційне вигорання у працівників силових структур: психологічні механізми та профілактика: монографія. Київ: НАВС, 2018. 284 с.

9. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження військовослужбовців у діяльності за екстремальних умов. Київ: МО України, 2003. 218 с.

Володимир Вацлавів,
аспірант кафедри юридичної
психології Національної академії
внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНФЛІКТНИХ ЧИННИКІВ У ДІЯЛЬНОСТІ КОНТРОЛЮЮЧИХ ОРГАНІВ

Повномасштабне вторгнення на терени України суттєво вплинуло на всі сторони життєдіяльності нашого суспільства. Градус напруженості взаємодії в соціумі має як зовнішній так й внутрішній контур обумовленості. Зовнішня агресія супроводжується об'єктивними викликами та характеризується втратами майна й інформаційно-психологічними операціями агресора, що є цілеспрямованими маніпуляціями інформацією для впливу на емоції, думки та поведінку населення. В той же, сутність людської взаємодії означається природнім