

Список використаних джерел

1. Гельбак А. М., Мухіна Г. В. Індивідуальні та сімейні чинники, що сприяють розвитку резильєнтності особистості працівника МВС України. *Українська поліцейстика: теорія, законодавство, практика*. 2025. № 1. С. 85–88.
2. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 76–80.
3. Єльнікова Н. І., Тарасенко К. В. Національно-патріотичне виховання майбутніх правоохоронців в умовах інформаційної війни. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів* : тези доповідей Всеукраїнської наук.-практ. конф. (Вінниця, 16 трав. 2025 р.). Вінниця : ХНУВС, 2025. С. 640–643.
4. Пономаренко Т. Важливість професійно-психологічної підготовки майбутніх правоохоронців в умовах воєнного стану. *Редакційна колегія*. 2025. С. 492–495.
5. Сарбей Ю. В. Вплив дезадаптації на прийняття рішень правоохоронцями в умовах війни. *Харківський національний університет внутрішніх справ*. 2025. С. 183–185.

Дарія Тужанська,

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

Науковий керівник:

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії за спеціальністю
«Спеціальна освіта»

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасні умови воєнного стану в Україні висувають надзвичайно високі вимоги до професійної діяльності працівників

Національної поліції. Поліцейські щоденно стикаються з підвищеним рівнем стресу, ризиком для життя, нестачею ресурсів та необхідністю приймати відповідальні рішення в екстремальних ситуаціях. Таке тривале психоемоційне напруження створює сприятливий ґрунт для формування синдрому емоційного вигорання, який проявляється у виснаженні, байдужості, зниженні професійної мотивації та порушенні міжособистісних відносин. Проблема емоційного вигорання правоохоронців набула особливої актуальності у воєнний період, коли навантаження на психологічну сферу особистості значно зростає. Від рівня психологічної стійкості та здатності протистояти стресу залежить не лише ефективність службової діяльності, але й психічне здоров'я, безпека та життя самих працівників.

Емоційне вигорання – це специфічна поведінка, що виникає під час виконання робочих завдань, під час якої виникає емоційне та фізичне виснаження [1, с. 285].

На думку В. В. Бойко, емоційне вигорання – це сформований особистістю механізм психологічного захисту, який проявляється у повному або частковому вимкненні емоційної сфери у відповідь на психотравмуючі дії. Цей стан виникає внаслідок тривалої емоційної напруги, інтенсивного спілкування та несприятливої атмосфери професійної діяльності [3, с. 23].

А. К. Маркова розглядає емоційне вигорання як тенденцію у професійному дизонтогенезі, що зумовлена порушенням або спотворенням професійного розвитку. Воно проявляється у виникненні раніше відсутніх негативних якостей, відхиленнях від соціальних та індивідуальних норм професійного становлення, які поступово змінюють профіль особистості [3, с. 23].

Теоретичний аналіз психологічної літератури дав змогу встановити, що психологічними детермінантами розвитку емоційного вигорання є особистісні характеристики поліцейських: рівень емоційної стабільності, саморегуляції, тривожності, емпатійності, мотивації досягнення та ставлення до професії. Значний вплив мають також гендерні особливості: у жінок частіше проявляється емоційне виснаження та редукція особистих досягнень, тоді як у чоловіків переважає деперсоналізація.

Результати останніх досліджень рівня емоційного вигорання працівників поліції за методикою В. В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання» засвідчують, що у більшості респондентів емоційне вигорання перебуває на стадії формування, причому жінки-поліцейські демонструють дещо вищі показники за всіма шкалами порівняно з чоловіками. Це свідчить про більшу схильність жінок до емоційного виснаження, особистісного віддалення та зниження професійної мотивації. Вищий ризик вигорання серед жінок пояснюється специфікою поліцейської діяльності, що передбачає високий рівень емоційного навантаження, відповідальності та емпатії, а також необхідність взаємодії з людськими стражданнями і факторами, які важко контролювати. Усе це стає додатковими джерелами стресу та сприяє розвитку емоційного виснаження у жінок-поліцейських. Оцінка гендерних відмінностей за рівнем емоційного вигорання показала, що чоловіки та жінки відрізняються за домінуючими компонентами цього феномену. Зокрема, у жінок більш виражені емоційне виснаження та редукція особистих досягнень, тоді як у чоловіків переважає компонент деперсоналізації, що може проявлятися у погіршенні взаємин із колегами та оточенням [2, с. 43].

Також перевірялася гіпотеза, що формування синдрому емоційного вигорання у працівників поліції може бути зумовлене їхніми індивідуально-психологічними характеристиками та тривалістю службової діяльності (вислугою років). Отримані результати засвідчують, що ризик розвитку емоційного вигорання притаманний як поліцейським із невеликим стажем роботи, так і тим, хто має тривалий досвід служби. Це вказує на подвійну вразливість: новачки стикаються з труднощами адаптації, високими вимогами та стресом від нових умов діяльності, тоді як досвідчені працівники відчувають накопичене психоемоційне виснаження, професійну втому та зниження мотивації. Таким чином, емоційне вигорання має різну природу прояву залежно від тривалості професійної діяльності, що потребує диференційованого підходу до профілактики та психологічної підтримки поліцейських [2, с. 43].

Тривале перебування в умовах підвищеного стресу, ризику для життя, емоційного напруження та обмежених ресурсів формує сприятливе підґрунтя для розвитку синдрому емоційного вигорання, який проявляється у виснаженні, деперсоналізації та зниженні професійної мотивації. Дослідження показують, що рівень і структура вигорання залежать від гендерних відмінностей та стажу служби, що зумовлює потребу в індивідуалізованих підходах до психологічної підтримки.

Ефективне подолання емоційного вигорання потребує системного підходу, який може здійснюватися як під керівництвом фахівця (психолога чи психотерапевта), так і самостійно за умови дотримання певних психологічних стратегій.

Основними напрямками самодопомоги є оптимізація навантаження та перерозподіл обов'язків для зниження перевтоми, делегування частини відповідальності задля зменшення психологічного тиску, розвиток навичок саморегуляції й використання технік релаксації для відновлення емоційного балансу, переоцінка життєвих цінностей і джерел фрустрації, а також задоволення базових фізичних і безпекових потреб через усвідомлені дії, спрямовані на покращення умов життя чи зміну професійного середовища. Таким чином, подолання емоційного вигорання ґрунтується на саморефлексії, соціальній підтримці та свідомому управлінні власними ресурсами [4, с. 180–188].

Отже, емоційне вигорання працівників поліції є комплексним феноменом, що формується під впливом індивідуально-психологічних і соціально-професійних чинників. Його подолання в умовах воєнного стану потребує цілеспрямованих заходів з боку психологічної служби МВС, спрямованих на підтримку психічного здоров'я, мотивації та готовності до ефективного виконання службових обов'язків.

Список використаних джерел

1. Білера Н. В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. *Медицина третього тисячоліття*. Харків : ХНМУ, 2018. 285 с.

2. Ботнарченко І. А. Порівняльна характеристика психологічних особливостей емоційного вигорання у працівників поліції жіночої та чоловічої статі. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України* : матеріали VI міжвідомчого наук.-практ. круглого столу. Київ, 2024. С. 41–46.

3. Жонго Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : дис. ... кан. псих. наук: 19.00.07. Одеса, 2009. 249 с.

4. Расторгуєва Н. О. Особливості попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період. *Юридичний бюлетень*. 2023. Вип. 28. С. 180–188.

Роман Шпанчук,

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

Науковий керівник:

Тетяна Сняткова,

доцент кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ,
доктор філософії за спеціальністю
«Спеціальна освіта»

ВПЛИВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК КОМПЛЕКСУ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ПРАВООХОРОНЦЯ ТА ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВИХ ОБОВ'ЯЗКІВ

Сучасні умови діяльності правоохоронних органів в Україні характеризуються високим рівнем професійних навантажень, психологічної напруги, ризиком для життя та здоров'я, а також необхідністю оперативного прийняття рішень у непередбачуваних і стресових ситуаціях. У таких умовах саме стресостійкість виступає однією з ключових професійно важливих якостей працівника правоохоронної сфери, що безпосередньо впливає на