

УДК 159.9:351.741(477)«364»
DOI <https://doi.org/10.32850/LB2414-4207.2023.28.25>

ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

Расторгуєва Наталія Олегівна,
orcid.org/0000-0002-1234-2767
слідчий відділу розслідування злочинів
загальнокримінальної спрямованості
(Харківське районне управління поліції
ГУНП в Харківській області,
м. Харків, Україна)

У статті досліджується проблематика емоційного вигорання поліцейських у воєнний період та концентрується увага необхідності та особливостях попередження цього негативного явища.

У дослідженні наводиться перелік негативних явищ, які можуть призвести до емоційного вигорання, що у свою чергу унеможлиблює не лише ефективну трудову діяльність, а й призводить до психічних розладів. Також виокремлено професії, працівники яких перебувають у групі ризику емоційного вигорання. Наведено підстави, за яких людина може «вигоріти».

Окрема увага приділяється роботі поліцейських під час війни. Визначається, що діяльність поліцейських в умовах війни, активних бойових дій та при постійних обстрілах буде суттєво впливати на готовність поліцейських справлятися з іншими стресами, які притаманні їх професії. Зазначається, що значна конфліктність вирішення службових завдань сприяє зниженню психологічної готовності поліцейського до умов діяльності. Конфлікти та, навіть, провокації з боку правопорушників викликають у поліцейських напруженість, яка сприяє появі хронічного стресу та емоційного вигорання.

Виокремлено чотири стадії емоційного вигорання та проведено їх характеристику. Визначено основні напрямки попередження емоційного вигорання: підвищення комунікативних умінь за допомогою активних методів навчання (соціально-психологічні тренінги, ділові ігри); навчання ефективним стилям комунікацій і вирішення конфліктних ситуацій; тренінги, що стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісного та професійного зростання; антистресові програми і групи підтримки, орієнтовані на особистісну корекцію самооцінки, впевненості, соціальної сміливості, емоційної стійкості і психофізичної гармонії, шляхом оволодіння способами саморегуляції і планування особистої і професійної кар'єри. Проаналізовано як вітчизняні, так і закордонні програми покращення психічного здоров'я поліцейських. Запропоновано шляхи попередження емоційного вигорання у поліцейських, що матимуть свій позитивний вплив на ефективності професійної діяльності, покращенні міжособистісних стосунків з колегами та оточуючим середовищем.

Ключові слова: поліція, війна, емоційне вигорання, деформація свідомості, самопочуття, психологічне здоров'я, стрес.

PECULIARITIES OF PREVENTING EMOTIONAL BURNOUT OF POLICE OFFICERS IN WARTIME

Rastorhuieva Nataliia Olehivna,
orcid.org/0000-0002-1234-2767
Investigator of the General Crimes
Investigation Department
(Kharkiv District Police Department
of the Main Department of the National
Police in Kharkiv Region,
Kharkiv, Ukraine)

The article examines the problem of emotional burnout of police officers in wartime and focuses on the need and peculiarities of preventing this negative phenomenon.

The study provides a list of negative phenomena that can lead to emotional burnout, which in turn makes it impossible not only to work effectively, but also leads to mental disorders. The professions whose employees are at risk of emotional burnout are also highlighted. The grounds on which a person can "burn out" are given.

Special attention is paid to the work of police officers during the war. It is determined that the activities of police officers in conditions of war, active hostilities and constant shelling will significantly affect the readiness of police officers to cope with other stresses inherent in their profession. It is noted that a significant conflict in solving official tasks contributes to a decrease in the psychological readiness of a police officer to the conditions of activity. Conflicts and even provocations by offenders cause tension in police officers, which contributes to the emergence of chronic stress and emotional burnout.

Four stages of emotional burnout are distinguished and their characterization is carried out. The main directions of preventing emotional burnout are determined: improving communication skills through active teaching methods (socio-psychological training, business games); training in effective communication styles and conflict resolution; trainings that stimulate the motivation of self-development, personal and professional growth; anti-stress programs and support groups focused on personal correction of self-esteem, confidence, social courage, emotional stability and psychophysical harmony by mastering the ways of self-management. Both domestic and foreign programs for improving the mental health of police officers are analyzed.

Key words: police, war, emotional burnout, deformation of consciousness, well-being, psychological health, stress.

Актуальність дослідження. Будь-яка професійна діяльність вже на стадії засвоєння людиною, а надалі при виконанні, деформує особистість. Багато якостей людини залишаються незатребуваними. В міру професіоналізації, успішність виконання діяльності починає визначатися ансамблем професійно важливих якостей, які роками «експлуатуються». Окремі з них трансформуються в професійно небажані якості; одночасно мимоволі розвиваються професійні акцентуації – надмірно виражені якості та їх поєднання, що негативно позначаються на діяльності і поведінці фахівця.

Сензитивними періодами утворення професійних деформацій є кризи професійного становлення особистості. Непродуктивний вихід з кризи спотворює професійну спрямованість, сприяє виникненню негативної професійної позиції, знижує професійну активність [1, с. 396], а особливо це загострюється у період кризових ситуацій у країні, до яких ми можемо віднести військові дії у нашій державі, під час

яких загострюються ряд соціальних проблем, зокрема і збільшується вчинення протиправних діянь. Підтримання правопорядку у державі є надзвичайно важливим завданням, яке у повному обсязі покладається на органи внутрішніх справ. Діяльність поліції є складною в багатьох аспектах, а в умовах війни тим паче. Поліцейські вимушені виконувати свої обов'язки, постійно наражаючись на небезпеку, оскільки вони мають справу з постійними насильницькими ситуаціями, такими як мародерство, злочинність, терористичні акти тощо. Дані небезпечні обставини, вимагають від поліцейського повсякчасної готовності застосувати зброю, що саме по собі є ситуацією, що травмує. В умовах війни, поліції доводиться мати справу, з різного роду воєнними злочинами, на кшталт, сексуальне й фізичне насильство стосовно жінок, дітей та мирного населення взагалі. Все це завдає болісних переживань, травм та надзвичайного стресу поліцейським. Хоча науково доведено, що особистість працівника поліції є психологічно стійкішою до різного роду стресу на відміну від інших верст населення, однак науковці впевнені, що тривала дія стресових факторів має катастрофічні наслідки для їх психічного стану та здоров'я в цілому.

Поліція відіграє вирішальну роль у боротьбі зі злочинами, котрі мають місце в період воєнних дій, адже вони вимушені бути більш пильними та готовими швидко відреагувати на злочин, не зважаючи на небезпеку потрапити під обстріл чи отримати поранення. Ми вважаємо, що діяльність в даних умовах може призвести до розвитку хронічного стресу у поліціантів. Поліцейські частіше від інших страждають від наслідків хронічного стресу, що вимагає від науковців пильної уваги до даного питання. Проблеми з психічним здоров'я поліціантів пов'язані з нестабільними графіком роботи, перевантаженістю та насильством, що провокує виникнення посттравматичного стресового розладу [2, с. 95–96]. Тому дослідження можливостей запобігання емоційного вигорання серед поліцейських є нагальним питанням сьогодення.

Аналіз останніх досліджень. Питання професійного вигорання останнім часом набувають все більшої уваги серед дослідників. Це простежується збільшенням наукових доробок, що присвячені цьому напрямку. Слід зазначити, що особливості професійного вигорання військовослужбовців були предметом дослідження Л. Гачак-Величко [4]. Н. Афанасьєва на монографічному рівні висвітила теоретичні, методологічні та психотехнологічні підходи до психологічного консультування фахівців екстремального профілю діяльності. Представлено цілісну концепцію, що обґрунтовує виокремлення консультування з інших видів психологічної допомоги, описує структурні компоненти, організацію процесу, психотехнологію та спеціальні методи консультування фахівців ризиконебезпечних спеціальностей [5, с. 2]. Також О. Хайрулін на монографічному рівні проаналізував проблему професійного вигорання у психологічній теорії та практиці; з'ясував сутність, зміст та особливості компонентів названого вигорання персоналу Державної прикордонної служби України [6, с. 2]. О. Когут на дисертаційному рівні дослідила стресостійкість особистості як системноінтегративну властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес; оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; визначення ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків [7, с. 39]. П. Макаренко, Л. Захаренко здійснили наукову розвідку особливостей виявів професійної деформації в слідчих Національної поліції України [8]. Водночас, наукові доробки стосовно попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період відсутні, що актуалізує обраний шлях нашого дослідження.

Мета статті: аналіз сучасних досліджень вигорання, можливостей застосування зарубіжних концепцій до реалій нашої країни.

Виклад основних положень. Сьогодні ставить перед суспільством нові умови існування, що пов'язані з війною. Ці негативні явища призводять до екстремальних, напружених, стресогенних умов життя людини, яке призводить до виникнення синдрому вигорання (деформацію внутрішнього світу людини), яка унеможливує не лише її продуктивну трудову діяльність, але й самореалізацію, психічне здоров'я та задоволення життям [3, с. 39–40; 9, с. 25]. В головній групі ризику емоційного вигорання є люди, робота яких пов'язана з великою відповідальністю, сильним емоційним навантаженням («задіяністю») в процесі, постійним контактом з людьми. Це лікарі, поліцейські, пожежні, вчителі, психологи, журналісти, працівники сфери послуг та інші.

При цьому зазначимо, що «вигоріти» потенційно може кожна людина, будь-якої зайнятості, якщо, наприклад, життя має монотонний, одноманітний характер, або якщо людина сильно «вболіває» за своє діло, роботу і максимально «вкладає» свій ресурс у спільну працю але натомість не отримує певних винагород (не обов'язково матеріальних) [11, с. 120] і емоційної підтримки з боку оточуючих, а стикається з критикою своєї діяльності, незадоволенням суспільства. Поліцейські є в групі ризику, тому в наслідок надмірного стресу частіше потерпають від депресивних станів та схильні до самогубства. Подібна тенденція завдає шкоди стійкості офіцерів поліції, що істотно впливає на якість виконуваних обов'язків, особливо в умовах війни, котрі висувають підвищені вимоги до широкого спектра правоохоронних послуг. Імовірні післявоєнні наслідки викликають особливе занепокоєння, оскільки це може негативно вплинути на психічне здоров'я поліціантів. Безумовно, що поліція не може себе цілковито убезпечити від стресу. В умовах воєнних дій, поліція є «вагомою службою», котра повинна продовжувати свою діяльність та реагувати на виклики, навіть в той час, коли ведуться активні бойові дії [2, с. 96], оскільки протиправна діяльність окремої групи індивідів у цей час підвищується, а населення потребує підвищених гарантій захисту з боку держави.

Негативний минулий досвід та перенесений стрес здійснюють істотний вплив на здатність людини опиратися стресовим факторам в майбутньому. Можна припустити, що поліцейські, котрі вимушені працювати в умовах війни, будуть менш готові протистояти новим стресовим факторами, що негативно відбивається на їх діяльності. Тобто, діяльність поліції в умовах війни, активних бойових дій та при постійних обстрілах, припускаємо, будуть зменшувати готовність поліцейських справлятися з іншими стресами, які притаманні їх професії [2, с. 96]. Простіше кажучи, боротьба з вимогами та невизначеністю, пов'язаними з війною, сама по собі є джерелом стресу, але також явно посилює інші стресові фактори, які можуть вплинути на психічне здоров'я. Наприклад, справлятися з непокірним громадянином стає все складніше через загрозу потрапити під обстріл тощо. Таким чином, робота поліції в умовах воєнного стану потенційно впливає на стресостійкість поліцейських і в інших сферах їх життя, наприклад, в сімейній сфері, що посилює потребу поліцейських у розвитку навичок самоуправління стресом та отриманні кваліфікованої допомоги для стабілізації психічного здоров'я [2, с. 96].

Стрес у поліцейських зворотно пов'язаний з їх відданістю справі, тобто ті, хто відчуває більше стресу, пов'язаного з діяльністю, менш віддані своїй професії. Невизначеність у діяльності є визначним фактором, котрий впливає на задоволеність поліцейських роботою, що може зобразитися на стійкості поліціантів та їх відданості справі [2, с. 96].

В умовах війни, ми впевнені, що кількість організаційних стресів збільшиться, адже зростає невизначеність та варіативність поліцейських протоколів. Перед поліцією стоїть важливе завдання – забезпечити захист та безпеку громадян, оскільки вони

є представниками влади та її законів [2, с. 96]. На сьогодні, в умовах повномасштабної війни в Україні служба в органах Національної поліції являє собою надто особливий і водночас складний період для тих, хто обрав шлях служіння державі. Події, які вже майже рік відбуваються в нашій країні, змушують поліцейських працювати на межі допустимих навантажень. Через надмірне виснаження відбувається їх психологічна травматизація та професійне вигорання, яке здійснює негативний вплив на психологічну стійкість поліцейських. Як наслідок, людина не тільки кардинально змінюється, морально слабшає під натиском ворога, але й губить життєві орієнтири, цінність власного життя та, найважливіше, жагу до нього [3, с. 40; 11, с. 158-159]. Це обумовлюється тією обставиною, що в професійній діяльності поліцейського мають місце дефіцит часу, інтелектуальні та фізичні перенавантаження, порушення природного режиму дня, сну і відпочинку, що прямо впливає на перевантаження співробітника та на швидке прискорення його професійного вигорання. Поряд з цим діяльність поліції насичена конфліктними ситуаціями, які часто переростають у відкрите фізичне та вогнепальне протистояння, що змушує поліцейських нерідко застосовувати зброю у відповідь і нести високу відповідальність за наслідки цього застосування [12, с. 2], що суттєво впливає на «психологічне» здоров'я цих осіб.

Значна конфліктність вирішення службових завдань сприяє зниженню психологічної готовності поліцейського до умов діяльності. Конфлікти та, навіть, провокації з боку правопорушників викликають у поліцейських напруженість, яка сприяє появі хронічного стресу та емоційного вигорання. Тому в процесі професійно-психологічної підготовки поліцейських обов'язково повинні проводитися заняття, на яких обговорювалися б проблеми ефективної комунікації з населенням та відпрацьовувалися реальні конфліктні ситуації із зазначенням основних аспектів формування стресостійкості [12, с. 176].

На розвиток та формування у працівника професійного вигорання впливає комплекс та певне поєднання детермінант, що є взаємопов'язаними, хоча умовно й розподіляються на три групи – професійні, організаційні, індивідуальні.

Доведено, що професійне вигорання є винятково небезпечним, оскільки впливає на всі сфери життєдіяльності людини та без проведення профілактичної роботи здатне швидко прогресувати. Синдром вигорання проявляється перш за все в ситуаціях, коли потрібна міжособистісна взаємодія. Дослідження останніх років показали, що феномен «професійне вигорання» має яскраві негативні наслідки не лише на професійну діяльність фахівця, а й негативно впливає на різні сфери життя особистості: на сімейні стосунки, особисті взаємини тощо. Починаються з'являтися конфліктні ситуації не тільки зі співробітниками, але й удома, в сім'ї. Крім цього, наслідки синдрому вигорання проявляються не тільки на рівні окремого співробітника, але і на рівні всієї організації в цілому [13, с. 31]. Постійна загроза для життя, що обумовлена підвищеним фактором ризику загинути в результаті ведення бойових дій, нещасного випадку, аварії або катастрофи, може викликати різні специфічні психічні реакції – від стану тривожності до розвитку різноманітних психічних розладів. У представників ризикованих професій постійно присутня готовність до ризикованих дій, але вона не завжди усвідомлюється. Така готовність, що супроводжується відповідною психічною напругою в адекватній формі, є закономірною реакцією на небезпеку. Робота в екстремальних умовах призводить до того, що поліцейські переживають кризові стани, які проявляються у професійному вигоранні, підпаданню під стреси, а також неможливості адаптування до нових умов праці. Представники ризикованих професій належать до категорії людей, чия діяльність пов'язана з умовами, що в значній мірі сприяють виникненню кризових станів. Для професійної кризи є характерними:

емоційне виснаження, цинічна оцінка відношення до праці і її результатів, а також нестача почуття власних досягнень. При емоційному виснаженні людина відчуває втому та виснаженість. У випадку цинічного відношення до праці людина починає з ненавистю ставитися до своєї діяльності, робота вже не дає бажаних результатів та відповідного почуття значимості й задоволення від зробленого. Психологи вважають, що професійна криза – це психічна травма. Попереднє життя людини руйнується на очах і вона перестає його контролювати. На думку дослідників, почуття небезпеки не повинно зникати. Це почуття включає в себе психологічні, в тому числі емоційні механізми, що активізують мислення людини у випадку аварії. Цікавою є думка стосовно вибору екстремальної професії, яка передбачає ризик. Тобто, існують люди для яких небезпека є життєвою потребою. Вони прагнуть до неї і в боротьбі з нею знаходять велику радість і сутність життя. «Якби небезпека завжди викликала негативну і болісну емоцію страху, то тоді б бойова ситуація, яка завжди пов'язана з великою небезпекою, не мала би в собі нічого притягального, що дає велику насолоду». Таким чином, існують важко пояснювані стеничні емоції як відповідь на небезпеку [14, с. 79–80].

Виокремлюють чотири стадії емоційного вигорання. Перша стадія – напруженість, пов'язана з додатковими зусиллями, необхідними для адаптації до ситуаційних робочих вимог. Її зумовлюють такі ситуації: 1) навички і вміння працівника недостатні, щоб відповідати статусно-рольовим і професійним вимогам; 2) робота може не відповідати очікуванням людини, її потребам або цінностям. Друга стадія супроводжується сильними переживаннями стресу. Рух від першої стадії емоційного вигорання до другої залежить від ресурсів особистості, від статусно-рольових та організаційних змінних. Третя стадія супроводжується фізіологічними, афективно-когнітивними та поведінковими реакціями в індивідуальних варіаціях. Четверта стадія являє собою емоційне вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу – фізичного або психологічного дискомфорту. Дослідники розробили модель, яка визначає особистісні та організаційні змінні, пов'язані з вигоранням. Три виміри вигорання відображають основні симптоматичні категорії стресу: а) фізіологічну, сфокусовану на фізичних симптомах (фізичне виснаження); б) афективно-когнітивну, зосереджену на настановленнях і почуттях (емоційне виснаження, деперсоналізація); в) поведінкову, пов'язану із симптоматичними типами поведінки (дезадаптація, знижена продуктивність праці). Згідно із цією моделлю, індивідуальні характеристики, виробничі і соціальне оточення важливі для сприйняття стресу (який ототожнюється з вигоранням) і разом з ефективним чи неефективним подоланням впливають на нього.

Учені довели, що виробничий стрес (стрес, пов'язаний із роботою) більше корелює із професійними деформаціями, ніж із вигоранням, водночас важливість роботи більше пов'язана саме з вигоранням, ніж із хронічним стресом. Тобто вигорання властиве переважно представникам соціально значущих професій, чия діяльність пов'язана з насиченими соціальними контактами та відповідальністю перед іншими [15]. Таким чином, робота поліцейського у повній мірі підпадає під ознаки професій, які підлягають негативному впливу емоційного вигорання. За звичайних умов поліцейські, хоча і стикаються з негативними проявами суспільства, однак завдяки своїй підготовці та наявності незначної кількості стресових ситуацій на так часто стикаються з вигоранням. Натомість, під час військових дій на поліцейських покладаються підвищені завдання, а умови реалізації цих завдань тісно переплітаються зі стресовими та небезпечними ситуаціями. Тому підвищується ризик емоційного вигорання у поліцейських.

Попередження емоційного вигорання передбачає наступні напрямки: підвищення комунікативних умінь за допомогою активних методів навчання (соціально-психологічні тренінги, ділові ігри); навчання ефективним стилям комунікацій і вирішення

конфліктних ситуацій; тренінги, що стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісного та професійного зростання; антистресові програми і групи підтримки, орієнтовані на особистісну корекцію самооцінки, впевненості, соціальної сміливості, емоційної стійкості і психофізичної гармонії, шляхом оволодіння способами саморегуляції і планування особистої і професійної кар'єри. На практиці це означає повагу і прийняття людської природи військовослужбовця і його життя за межами роботи [1, с. 398].

З емоційним вигоранням найефективніше боротися разом із фахівцем (психологом, психотерапевтом). У самотійній ж боротьбі психологи рекомендують діяти таким чином:

1. Зменшити навантаження. Якщо багато справ на роботі чи побуті, також обдумати, з ким їх можливо розділити. Людині знадобиться час та ресурси для боротьби, пошуку внутрішніх ресурсів.

2. Зменшити рівень відповідальності. Наприклад, можна попросити близьких доглянути дітей, а колег підстрахувати на роботі. Важливо, щоб відповідальність за те, що відбувається, не лежала лише на одній людині, зокрема на тій, що бориться з емоційним вигоранням, особливо якщо це відповідальність за інших людей.

3. Зосередитись на собі. Навчитися розслаблятися: читати про техніки розслаблення і підібрати відповідні для себе. Основне – дочекатися, коли спаде втома та байдужість.

4. Розібратися: що у житті важливо, а що – ні. Проаналізувати, що пригнічує та викликає почуття безглуздості та непотрібності роботи, від яких емоцій людина відсторонилася, чому відбулися ті чи інші ситуації. Але не брати завжди одній особі всю провину на себе і казати, що у всьому винна виключно вона.

5. Подумати, як можна вплинути на ситуацію. Насамперед потрібно закрити базові фізичні потреби, потребу у безпеці. Тут все дуже індивідуально: комусь треба буде вирішити, як збільшити дохід, комусь змінити місце роботи (та ж професія, але інакша установа), а хтось усвідомить, що хоче працювати в іншій сфері.

Складність і підступність синдрому емоційного вигорання полягає в тому, що його не відразу можна діагностувати, особливо на першій та другій стадії, оскільки емоційний та фізичний дискомфорт відчувається не одразу. Відмітимо, що ризик такого стану значно підвищується на третій – четвертий рік роботи, коли вже відсутня новизна, знижується мотивація, підвищуються власні вимоги, а також вимоги оточуючих до співробітника [10, с. 122-123].

Головна мета подібних тренінгових програм, з точки зору науковця, це заохотити поліцейських до втручання у разі порушення службової етики з боку колег, адже поведінка одного поліцейського може негативно зобразитися на відношення до поліції взагалі, підірвати довіру суспільства та скомпрометувати. Закордонні тренінги фокусуються на добробуті поліцейських, з метою стимулювання розвитку просоціальних механізмів. Запропоновані тренінги є багатонадійними й можуть дійсно допомогти поліцейським підвищити опірність до стресу, які викликані війною. Однак, це потребує детального вивчення та апробації на українській вибірці поліцейських [2, с. 96].

Інші закордонні програми покращення психічного здоров'я поліції базуються на інших, не менш ефективних методах, таких як медитація, йога, терапія. Дані програми доволі часто є об'єктами критики, оскільки загальноприйнята культура поліції відлякує поліцейських шукати зовнішньої допомоги та підтримки. Звідси, найбільш розповсюдженими та рекомендованими програмами є такі, котрі націлені на розвиток позитивних навичок у поліціантів. Для ефективної боротьби зі стресом в умовах війни, керівництву поліції необхідно максимально зменшити стрес на особовий склад, а поліцейським – визначити індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій [2, с. 96].

Звідси, в умовах війни, дуже важливе, сприятливе ставлення та підтримка з боку керівництва, адже це здатне підвищити задоволеність роботою. Науковцям та практичним психологам залишається з'ясувати, чи призведе війна до збільшення плінності поліцейських кадрів, оскільки імовірність цього є доволі високою, через надмірний стрес та вигорання офіцерів поліції. Необхідна розробка відповідних програм, які будуть направлені на корекцію стосунків на робочому місці та позитивно впливатимуть на психічне здоров'я поліцейських. Збільшення організаційних факторів може призвести до неправомірної поведінки з боку поліції, котрі повинні неухильно дотримуватися стандартів етичної поведінки в будь-якій ситуації [2, с. 96].

Висновки. Перш за все, слід зазначити, що важливу роль у протидії емоційному вигоранню поліцейських, особливо в умовах війни, займає профілактика професійного вигорання. Профілактика має проявлятися у соціальній підтримці поліцейського, наданні вичерпної інформації про події, що пов'язані з професійною діяльністю, психологічній підтримці за умови настання кризових ситуацій. Також важливою складовою підтримки поліцейського є його переконаність у можливості професійного зростання.

Сьогодення вимагає від держави побудови належної системи забезпечення стійкості у поліцейських, що потребує комплексних досліджень з урахуванням як психологічних, так і фізичних потреб поліцейських. Це пов'язується з тим, що під час воєнного стану, виконуючи свої функціональні обов'язки, поліцейські зазнають стресових ситуацій, а це відображається у негативному впливі на їх психіку. Це має згубний вплив на їх особистість, що призводить до цілого ряду проблем у майбутньому. Однак, слід зважати й на ту обставину, що безпосередньо під час війни дуже складно проводити психологічну реабілітацію з безпосередніми суб'єктами протидії злочинності, оскільки стресовий фактор у цих осіб є триваючим у часі.

Своєчасна психологічна підготовка поліцейських має вирішальне значення у підвищенні стійкості до стресу та зменшення його наслідків у майбутньому, що актуалізує потребу в подальших наукових розвідках в окресленому напрямку. Перед дослідниками постає значне завдання – запропонувати ефективний інструментарій профілактики стресових розладів у працівників поліції внаслідок воєнних дій.

Попередження емоційного вигорання у поліцейських має позитивно впливати на формування професійної ідентичності, яка формуватиме впевненість у майбутньому, що матиме свій вплив на ефективності професійної діяльності, покращенні міжособистісних стосунків з колегами та оточуючим середовищем.

Дослідження особливостей психологічної підготовки поліцейських з метою запобігання випадків емоційного вигорання є **перспективним напрямком наукових досліджень**, оскільки дозволить покращити емоційну складову працівників правоохоронних органів і наблизити підготовку поліцейських до світових стандартів.

Список використаних джерел:

1. Пасько К. М., Ставицька І. А. Феномен «емоційного вигорання» військовослужбовців у процесі їх професійної діяльності. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Суми, 22–23 лютого 2018 року) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2018. С. 396-398.

2. Пономаренко Я. С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. *Особистість, суспільство, війна* : тези доп. учасників міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квіт. 2022 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, Нац. поліція України та ін. Харків : ХНУВС, 2022. С. 95–98.

3. Гачак-Величко Л. А. Особливості професійного вигорання військовослужбовців: психологічний аспект. *Журнал сучасної психології*. 2022. № 3. С. 35–41.
4. Гачак-Величко Л., Широцька Д. Психологічний аспект професійного вигорання військовослужбовців. *Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності* : збірник тез доповідей I Науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Львів, 20–21 жовтня 2022 року). Львів: ЛДУБЖД, 2022. С. 38–41.
5. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування представників екстремальних професій: теорія, методологія, практика : монографія. Харків : НУЦЗУ, 2017. 315 с.
6. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
7. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... докт. псих. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 47 с.
8. Макаренко П. В., Захаренко Л. М. Вияви професійної деформації в слідчих поліції. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С 54–63.
9. Думбрава О. П. Професійне вигорання офіцерів Збройних сил України як психологічна проблема. *Український психологопедагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 24–29.
10. Вовченко О. Л. Особливості психологічної допомоги освітянам за умов емоційного вигорання у воєнний період. *Psychology and psychiatry*. 2022. № 126. С. 119–123.
11. Приходько І. І. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах : посібник. Харків : НА НГУ, 2017. 127 с.
12. Литвин В. В. Психолого-правові засади удосконалення професійної діяльності поліцейських патрульної поліції : дис. ... канд. юрид. наук : 19.00.06. Київ, 2019. 261 с.
13. Дьоміна Г. А., Мельничук О. Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Т. 32(71). № 4. С. 28–34.
14. Корольов О. Проблема підвищення небезпеки життєдіяльності особистості. *Соціально-психологічні та гуманітарні виміри безпеки життєдіяльності* : збірник тез доповідей I Науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Львів, 20–21 жовтня 2022 року). Львів: ЛДУБЖД, 2022. С. 77–81.
15. Лукомська С. О. Емоційне вигорання фахівців соціономічних професій: сучасні погляди на проблему. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38. С. 246–254.