

2. Актуальные проблемы социологии девиантного поведения и социального контроля. Под ред. Я. И. Гилинского. - М., 1992.

3. Соціологія : Підручник для студентів вищих навчальних закладів / За ред. В.Г. Городяненка. – К. : Видавничий центр «Академія», 2003. – 560 с. (Альма-матер).

**Білова К.О.,**  
курсант 2-го курсу факультету № 2  
навчального взводу ГБ-435  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

науковий керівник –  
доцент кафедри філософії та політології  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Шинкаренко І.О.**

## **ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Одним з найбільш актуальних завдань сьогодення є збереження психічного здоров'я та підтримання психологічного благополуччя працівників органів внутрішніх справ (ОВС), діяльність яких здійснюється під впливом особливих психологічних, соціальних і правових умов, характеризується низкою специфічних особливостей, в тому числі екстремальністю. Це вимагає від працівників підвищеної відповідальності за вчинені дії, зумовлює зростання рівня зовнішнього та внутрішнього контролю за виконанням професійних обов'язків та часто провокує виникнення у них нервово-психічних перевантажень, станів психічної напруженості, розчарування у професії та деморалізації, професійної деформації, емоційного виснаження, появи невротичних реакцій, психічних функціональних розладів, різного роду

соматичних захворювань тощо. У зв'язку з цим, виникає необхідність вивчення соціально-психологічних явищ, які негативно впливають на психічне та фізичне здоров'я працівників та знижують ефективність професійної діяльності, а також здійснення вчасної профілактики їх впливу на працівників ОВС [1].

На думку дослідників, (Л.В. Топчий, А. К. Маркова, В. В. Бойко та інші) негативні психічні переживання і стани можуть зачіпати різні грані трудового процесу, що в цілому негативно позначається на професійному розвитку особистості. Емоційні бар'єри при спілкуванні та немотивована тривога являються факторами емоційного вигорання. При наявності тривожності на фізіологічному рівні фіксується почастішання дихання, посилення серцебиття, зростанням загальної збудливості, напруги, виснаження та знижується поріг сприйняття. Функціонально тривога не тільки попереджає про можливу небезпеку, але й спонукає до пошуку небезпеки. Невмотивована тривожність може проявлятися: відчуттям безпорадності, невпевненості в собі. Поведінкові прояви тривоги полягає в загальній дезорганізації діяльності, порушується спрямованість і продуктивність діяльності. Тривога послаблюється за допомогою, механізмів захисту – витіснення, заміщення, раціоналізація і проекції. Емоційні бар'єри проявляються у спілкуванні через невміння дозувати свої емоції під час комунікативної діяльності, неадекватні прояви емоцій, домінування негативних емоцій та небажання встановлювати емоційні контакти [2].

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Стає усе важче зосередитись на виконуваній роботі, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати

викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії [3].

Отже, синдром «вигорання» – складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове й фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження, виражається в депресивному стані, почутті втоми й спустошеності, недоліку енергії й ентузіазму, втраті здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці відносно себе, роботи й життя взагалі. У працівника, що зазнає синдром емоційного «вигорання», з'являються різні симптоми фізичних нездужань, головний біль, безсоння, втрата апетиту або схильність до переїдання, зловживання заспокійливими або збудливими засобами. У працівників ОВС з високим рівнем «вигорання» має місце тенденція негативного відношення до роботи і до себе. Розвивається алекситемія, неможливість висловити словами свої відчуття, завжди пов'язане із тривогою. У працівників органів внутрішніх справ емоційне вигорання тільки починає формуватися, або навіть ще не формується, можливо припустити те, що, немотивована тривога не впливає на емоційне вигорання, а впливають інші фактори.

### ***Список використаних джерел:***

1. Моцонелідзе І.О., Слюсар І.М. Емоційне вигорання: історія, сучасний стан та перспективи досліджень в органах внутрішніх справ України. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://vuzlib.com/content/view/906>.
2. Особливості емоційного вигорання працівників ОВС чоловічої та жіночої статі. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://r.bookap.info/work/247536/Osoblivost-emoc-jnogo-vigorannya>.
3. Маловічко А. С. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

[http://pandia.ru/user/publ/12419-prof\\_laktika\\_ta\\_podolannya\\_sindromu\\_profesijnogo\\_vigorannya\\_sem\\_nar\\_tren\\_ng](http://pandia.ru/user/publ/12419-prof_laktika_ta_podolannya_sindromu_profesijnogo_vigorannya_sem_nar_tren_ng).

**Гордієнко Д.О.,**  
курсант 2-го курсу факультету № 2  
навчального взводу ГБ-433  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

науковий керівник –  
доцент кафедри філософії та політології  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент  
**Шинкаренко І.О.**

## **СОЦІАЛЬНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ОРГАНІВ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

Однією з основних проблем юридичної психології, зокрема психології діяльності правоохоронних органів, є професіоналізація особового складу органів внутрішніх справ. Екстремальні умови несення служби, підтримка громадського порядку і боротьба зі злочинністю впливають на функціональний стан співробітників. При цьому працівник міліції переживає не тільки фізичні, але і нервово-психічні навантаження. У зв'язку з цим соціальне та психологічне супроводження діяльності особового складу набуває значної актуальності в умовах невинної криміналізації суспільства.

Визначальну роль у професійному становленні і зростанні особистості, готовності до високопрофесійного несення служби виконують процеси соціалізації та соціокультурної ідентифікації правоохоронців. Тому вважаємо доцільним вивчити сферу професійного становлення особистості в органах внутрішніх справ, допомогти працівникам міліції знаходити такі варіанти, способи і шляхи оволодіння професією, які б призводили до задоволення своєю працею і сприяли їх усебічному розвитку і самореалізації.