

2203/1/4\_2017.pdf#page=191 (дата звернення: 16.11.2023).

4. Макаренко С. С. Особливості використання судово-психологічної експертизи в кримінальному процесі. Збірник наукових праць. Проблеми сучасної психології. 2010. № 7. (дата звернення: 16.11.2023).

5. Козлова А. Г. Психологічне супроводження кримінальних проваджень як ефективний метод забезпечення об'єктивного розслідування. URL : <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4233/4162> (дата звернення: 16.11.2023).

6. Шинкаренко І. О. Застосування профайлінгу в оперативно-розшуковій діяльності: проведення оперативного опитування. Шляхи реформування кримінальної поліції: вітчизняний та зарубіжний досвід [Текст]: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу (Київ, 18 лют. 2022 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. – Київ : Нац. акад., внутр. Справ, 2022. 248. С. 199-201. (дата звернення: 16.11.2023).

**Ілля ОРЕХОВ**

магістрант ФПФППД

**Інна ШИНКАРЕНКО**

доцент кафедри гуманітарних

дисциплін та психології

поліцейської діяльності

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук,

доцент

## **ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Дуже часто, з моменту початку воєнного стану частіше працівникам в різних сферах стає знайомим стан, коли несподівано виникає відчуття постійної стомленості, з'являється вкрай дивне відчуття, ніби всередині щось зламалось: до всього стає байдуже. Робота чи справа, що так подобались, яким віддавав усього себе, що були важливою частиною життя, тепер не тішать, а дратують, спілкування з колегами, родиною викликає негативні емоції. Єдина думка : скоріше б закінчився цей та наступний робочий день. Навіть звичні дрібні щоденні ритуали, що дарували задоволення, почали дратувати. Цей стан, знайомий багатьом, вчені-психологи називають «синдром емоційного вигорання».

Емоційне вигорання, на думку більшості науковців, визначається як «...набутий стереотип емоційного реагування найчастіше в межах професійної поведінки. З одного боку, воно дає змогу людині дозувати та економно використовувати енергетичні ресурси, а з іншого – спроможне негативно впливати на виконання професійної діяльності, стосунки з партнерами по спілкуванню та службі» [1].

Також можна сказати, що емоційне вигорання – це стан хронічного стресу, що може призвести до фізичних, емоційних та поведінкових проблем. Воно часто зустрічається у професіях, що пов'язані з постійним контактом із людьми, стресовими ситуаціями та високою відповідальністю.

Професія поліцейського належить до категорії професій, представники яких найбільш схильні до емоційного вигорання. Поліцейські у своїй роботі постійно стикаються з небезпечними ситуаціями, конфліктами, жорстокістю, несправедливістю тощо. Це може призвести до накопичення стресу, емоцій і думок які можуть призвести до емоційного вигорання.

Поняття «емоційного вигорання поліцейського» визначається як віддзеркалення (відтворення) перенесеного працівником поліції стану фізичного або психоемоційного виснаження, зумовленого довготривалою включеністю у психологічну травму середнього ступеня інтенсивності.

Синдром «емоційного вигорання» у поліцейських, виявляється через домінування у людини характерної компоненти «резистенція» (як різновиду захисної, хоча іноді навіть неусвідомленої, реакції організму людини, що виявляється у неадекватному, вибіркового емоційному реагуванні та може призвести до емоційної замкнутості, відстороненості, байдужості й цинізму) [2].

Ураховуючи конкретні деталі специфіки поліцейської діяльності та стресові особливості сфери правоохоронної діяльності варто надавати офіцерам поліції можливість і допомогу в емоційному відновленні на ранніх(початкових) етапах служби. Інакше можливе емоційне виснаження та вигорання може трансформуватись в професійну деформацію, в наслідок якої замість професійної допомоги, якісної та ефективної охорони правопорядку суспільство може зазнати поліцейського терору.

Профілактика емоційного вигорання для поліцейських є важливою з кількох причин. По-перше, вона допомагає поліцейським зберігати здоров'я і працездатність. По-друге, вона допомагає поліцейським ефективно виконувати свої службові обов'язки. По-третє, вона допомагає запобігти професійним травмам, таким як посттравматичний стресовий розлад та уникнути професійної деформації в працівників поліції.

Існує ряд заходів, що можуть допомогти запобігти емоційному вигоранню в поліцейських. До них належать наведені далі.

Система підтримки. Поліцейські повинні мати доступ до системи підтримки, яка включає в себе колег, керівництво, психологів тощо. Ця система має допомогти поліцейським впоратись зі стресом і не допустити його накопичення. Розуміння з боку керівництва також важливі для створення сприятливого робочого середовища та в протидії виникнення емоційного вигорання.

Здоровий спосіб життя. Поліцейські повинні дотримуватися здорового способу життя, що містить у собі регулярні фізичні вправи, повноцінне харчування, достатній сон тощо. Це допоможе поліцейським підтримувати фізичне та психічне здоров'я, що є важливою складовою профілактики

емоційного вигоряння. Не менш важливим також в цьому розділі профілактики синдрому емоційного вигорання є організація регулярного відпочинку.

Відповідальне ставлення до роботи. Поліцейські повинні навчитися правильно розподіляти свої сили і відповідальність. Вони не повинні брати на себе більше, ніж вони можуть винести. Це допоможе поліцейським уникнути перевантаження і накопичення стресу.

Важливо знаходити здоровий баланс між роботою та особистим життям, розвивати стратегії копінгу зі стресом та звертатися за допомогою, якщо це необхідно.

#### **Список використаних джерел**

1. Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід / С. Д. Максименко, В. С. Медведєв. Київ : Слово, 2017. 405 с. (дата звернення 24.12.2023)
2. Кісіль, З. Р. Особливості синдрому емоційного вигорання у працівників національної поліції України [Електронний ресурс] / З. Р. Кісіль, В. В. Кісіль, А. В. Перепелиця // Серія психологічна. 2018. URL : <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2550/1/2018-2-09--.pdf>. (дата звернення 24.12.2023).

**Денис СМІРНОВ**

магістрант ФПФПД

**Інна ШИНКАРЕНКО**

доцент кафедри гуманітарних

дисциплін та психології

поліцейської діяльності

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук,

доцент

## **ЗНАЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ В РОБОТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО**

Темперамент поліцейського може впливати на його ефективність у виконанні обов'язків. Наприклад, темпераментність може допомагати у ситуаціях великого стресу, але важливо зберігати професійну збалансованість. Тривала практика та психологічна підготовка можуть допомогти поліцейському впоратися з різними викликами.

Темперамент поліцейського може визначати його реакції на стрес та важкі ситуації. Наприклад, люди з емоційним темпераментом можуть швидше реагувати, що може бути корисним у випадках невідкладності. З іншого боку, важливо контролювати емоції та діяти професійно в усіх обставинах. Навички самоконтролю та адаптації допомагають забезпечити ефективну роботу