

УДК 159.922:343.98

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.20>

Вадим ГРАЧУК

доктор філософії в галузі право, психолог, поліграфолог, старший викладач кафедри кримінального правосуддя та правоохоронної діяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0009-0002-1696-2485

Наталія КАРПІНСЬКА

доктор юридичних наук, професор, психолог, медіатор, професор кафедри кримінального правосуддя та правоохоронної діяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0000-0001-9658-3623

Борис ЧУПРИНСЬКИЙ

кандидат юридичних наук, доцент кафедри кримінального правосуддя та правоохоронної діяльності, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Волинська обл., Україна, 43025

ORCID: 0000-0001-8015-9908

Бібліографічний опис статті: Грачук, В., Карпінська, Н., Чупринський, Б. (2025). Професійне вигорання серед правоохоронців: психоемоційні, організаційні та соціальні детермінанти розвитку. *Ввічливість. Humanitas*, 4, 148–155, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.20>

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ СЕРЕД ПРАВООХОРОНЦІВ: ПСИХОЕМОЦІЙНІ, ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ДЕТЕРМІНАНТИ РОЗВИТКУ

Стаття присвячена дослідженню чинників, наслідків та профілактичних стратегій професійного вигорання серед працівників правоохоронних органів. Мета дослідження – виявити ключові психоемоційні, організаційні та соціальні детермінанти розвитку вигорання у правоохоронців в умовах підвищеного стресового навантаження. У ході наукового дослідження використовувалися загальнонаукові методи пізнання: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, інтерпретація, узагальнення. Результати дослідження показують, що провідними причинами розвитку синдрому є надмірне регламентування діяльності, високі або нечіткі вимоги, нестабільність робочого середовища та постійні психотравмуючі події. Доведено, що вразливість до вигорання зростає у співробітників із низьким рівнем соціальної підтримки, схильністю до самоаналізу, інтровертованим типом темпераменту або страхом втрати професійного статусу. Вигорання розгортається поетапно – через фази напруження, резистентності та виснаження – і супроводжується редукцією особистих досягнень, когнітивними розладами, деперсоналізацією, психосоматичними порушеннями. Показано, що наслідки вигорання охоплюють психологічний, фізіологічний, соціальний та організаційний рівні. Зокрема, виявлено апатію, тривожність, втрату емпатії, розлади сну, серцево-судинні симптоми, відчуження, конфліктність, кадрові втрати, зниження згуртованості підрозділів. Наголошено на важливості системної профілактики, яка включає індивідуальне консультування, реабілітаційні програми, розвиток особистісних ресурсів і підтримуюче керівництво. Окрему увагу приділено позитивному міжнародному досвіду, де впроваджуються трирівневі моделі втручання і законодавче визнання вигорання як професійного ризику. Практичне значення дослідження полягає у створенні цілісної багаторівневої системи профілактики вигорання, релевантної до умов діяльності українських правоохоронців.

Ключові слова: професійне вигорання, правоохоронці, психоемоційний стан, адаптація, профілактика.

Vadym GRACHUK

Doctor of Philosophy (PhD), Psychologist, Polygraph Examiner, Senior Lecturer at the Department of Criminal Justice and Law Enforcement, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0009-0002-1696-2485

© В. Грачук, Н. Карпінська, Б. Чупринський, 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Nataliya KARPINSKA

Doctor of Law, Psychologist, Mediator, Professor at the Department of Criminal Justice and Law Enforcement, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0001-9658-3623

Borys CHUPRYNSKYI

Candidate of Law, Associate Professor at the Department of Criminal Justice and Law Enforcement, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Volyn region, Ukraine, 43025

ORCID: 0000-0001-8015-9908

To cite this article: Grachuk, V., Karpinska, N., Chuprynskyi, B. (2025). Profesiine vyhorannia sered pravookhorontsiv: psykhoemotsiini, orhanizatsiini ta sotsialni determinanty rozvytku [Occupational burnout among law enforcement officers: Psycho-emotional, organizational, and social determinants of development]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 4, 148–155, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.20>

OCCUPATIONAL BURNOUT AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS: PSYCHO-EMOTIONAL, ORGANIZATIONAL, AND SOCIAL DETERMINANTS OF DEVELOPMENT

The article explores the factors, consequences, and preventive strategies related to occupational burnout among law enforcement officers. The aim of the study is to identify the key psycho-emotional, organizational, and social determinants of burnout development in police personnel working under increased stress. The study employed general scientific methods of cognition: analysis, synthesis, comparison, systematization, interpretation, generalization. The findings reveal that the primary causes of burnout include excessive regulation of activities; high or vague job demands; instability in the work environment; and ongoing exposure to traumatic events. It has been proven that vulnerability to burnout increases among officers with low levels of social support; a tendency toward self-analysis; an introverted temperament; or fear of losing professional status. Burnout develops in stages –through the phases of tension, resistance, and exhaustion—and is accompanied by reduced personal accomplishment; cognitive impairments; depersonalization; and psychosomatic disorders. The consequences of burnout span psychological, physiological, social, and organizational domains. In particular, the study identifies apathy; anxiety; loss of empathy; sleep disturbances; cardiovascular symptoms; alienation; conflict-proneness; staff turnover; and reduced unit cohesion. Emphasis is placed on the importance of systemic prevention, which includes individual counseling; rehabilitation programs; development of personal resources; and supportive leadership. Special attention is given to positive international practices, where three-tier intervention models and legal recognition of burnout as an occupational risk are implemented. The practical value of the study lies in the development of a comprehensive, multi-level prevention system tailored to the working conditions of Ukrainian law enforcement personnel.

Key words: occupational burnout, law enforcement officers, psycho-emotional state, adaptation, prevention.

Постановка проблеми. Професійне вигорання серед працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану набуває загрозливого масштабу, перетворюючись із суто індивідуальної проблеми на системний виклик. Постійне перебування в середовищі підвищеного ризику, інформаційна й емоційна перенасиченість, невідзначеність оперативних умов і неможливість повноцінного відновлення створюють хронічне навантаження на психіку. Втрата внутрішнього ресурсу в таких умовах значно пришвидшує формування вигорання, що прямо впливає на службову ефективність, професійну стійкість і якість взаємодії з населенням.

Особливої актуальності тема набуває з огляду на зміну характеру службових викликів у період повномасштабного вторгнення, коли

емоційне виснаження переплітається із загрозами для життя, втратою колег, агресією з боку суспільства та нестабільністю організаційного середовища. У таких умовах правоохоронець не лише виконує завдання безпеки, а й змушений витримувати постійний психологічний тиск без гарантії підтримки чи відновлення. Це формує потребу у науково обґрунтованому аналізі явища вигорання та пошуку ефективних підходів до його попередження й подолання.

Стан опрацювання проблематики. Питання причин, наслідків та методів профілактики професійного вигорання серед працівників правоохоронних органів є достатньо досліджене у вітчизняній науковій літературі. Більшість поданих джерел належать українським авторам і зосереджені на специфіці

професійної діяльності поліції в умовах високого стресу, психологічного навантаження та ризику.

Значний вклад у розвиток теми мають такі автори, як О. М. Борисюк і М. В. Фостяк (Борисюк, Фостяк, 2016, с. 102–111), які вивчають прояви синдрому вигорання у поліцейських і роблять акцент на потребі комплексного підходу до виявлення та подолання проблеми. А. М. Граджина (Граджина, 2025, с. 12–128) досліджує індивідуальні психологічні чинники, що впливають на ступінь професійного вигорання серед правоохоронців. Ґрунтовну роботу щодо емоційного вигорання здійснили З. Р. Кісіль, Р. В. Кісіль і А. В. Перепелиця (Кісіль, Кісіль, Перепелиця, 2018, с. 1) які аналізують специфіку емоційного стану поліцейських і надають рекомендації щодо зниження емоційного виснаження. О. І. Кудерміна з колегами (Кудерміна, Захаренко, Мацібора, Мотлях, 2021, с. 4–48) пропонують практичні методи попередження професійної деформації в умовах щоденного стресу, що виникає під час виконання службових обов'язків.

Дослідження В.В. Литвина (Литвин, 2020, с. 211–213) акцентує увагу на психологічній адаптації як ключовій умові запобігання вигоранню, тоді як Л. В. П'янківська (П'янківська, 2024, с. 1355–1368) аналізує методи психологічної профілактики, зокрема в контексті сучасних змін у службовому середовищі. О. М. Хайрулін (Хайрулін, 2015, с. 5–166) розширює аналіз, залучаючи військову сферу, що є спорідненою за характеристиками до правоохоронної. П. Червоний (Червоний, 2025, с. 197–200) розглядає аспекти профілактики у контексті міжвідомчої співпраці, що дозволяє говорити про міждисциплінарний підхід. Водночас, праця І. Botnarenko (Botnarenko, 2023, с. 40–49) подає міжнародний досвід, який може бути інтегрований в українські реалії для побудови ефективної системи підтримки поліцейських.

Для дослідження використовувалася і експертна література, це публікації у сучасних інтернет-виданнях, зокрема pd.dsp.gov.ua (7), які висвітлюють сучасні аспекти проблеми, включно з нормативними та організаційними механізмами.

Попри достатню кількість літератури з даної теми, відчувається нестача систематизованого

матеріалу з теми дослідження, а тому із використанням різних методів наукового пізнання було проаналізовано, погруповано, систематизовано інформацію і подано у світлі теми дослідження.

Мета статті – здійснити комплексний аналіз професійного вигорання серед працівників правоохоронних органів у контексті повномасштабної війни, висвітливши його ключові причини, фазову структуру, наслідки для психофізіологічного стану та службової діяльності, а також окреслити ефективні підходи до профілактики. Для досягнення цієї мети було проаналізовано чинники професійного вигорання в умовах воєнного стану, охарактеризовано його фазову динаміку у працівників правоохоронних органів, визначено наслідки на психологічному, фізіологічному та професійному рівнях.

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання серед співробітників правоохоронних органів формується під впливом сукупності зовнішніх і внутрішніх чинників, які взаємодіють між собою, поступово знижуючи адаптаційні резерви особистості. Особливо небезпечною є ситуація, коли робоче середовище стає джерелом хронічного емоційного перевантаження. В умовах повномасштабного вторгнення це явище набуває ще більшої гостроти: підвищується частота критичних ситуацій, які не залишають часу на відновлення психоемоційного ресурсу (П'янківська, 2024, с. 1355–1368).

Існують три ключові причини професійного вигорання: надмірне регламентування службової діяльності, амбітні цілі та непередбачувані обставини, що зумовлюють роботу в умовах невизначеності.

Одна з ключових причин формування синдрому професійного вигорання полягає у надмірному регламентуванні службової діяльності. Статутні та законодавчі обмеження значною мірою звужують простір для особистої ініціативи і самореалізації, що викликає відчуття фрустрації й емоційного дискомфорту. Неможливість повноцінного вираження себе в межах професійної ролі знижує рівень внутрішньої задоволеності та емоційної включеності у виконання службових обов'язків (Граджина, 2025, с. 12–128).

Ще одним чинником виступає постанова нереалістичних або занадто амбітних цілей,

особливо серед молодих фахівців. Такі вимоги не відповідають наявному досвіду та можливостям працівника, формуючи постійний тиск і страх не виправдати очікувань. У результаті це не лише демотивує, але й руйнує професійну самооцінку, яка є важливою складовою психологічної стабільності (Граджина, 2025, с. 12–128).

Не менш важливу роль відіграє вплив зовнішніх обставин, зокрема непередбачуваних змін службового середовища. Різке ускладнення завдань або зміна контексту, наприклад, перехід до бойових дій, часто супроводжується інформаційною та організаційною невизначеністю. Це призводить до зростання психоемоційного навантаження та потреби в екстреній адаптації, що далеко не завжди вдається ефективно реалізувати (Граджина, 2025, с. 12–128).

Окрему групу детермінант становлять чинники, характерні для періоду повномасштабного вторгнення. Серед них – загибель чи поранення колег, загроза життю, ситуації невизначеності, агресія з боку населення. Усі ці події є не просто емоційно важкими, а ще й постійно повторюваними, що унеможлиблює повноцінне емоційне відновлення та створює ґрунт для хронічного стресу.

Крім того, підвищену вразливість до вигорання виявляють особи з інтровертованими рисами, схильністю до самоаналізу та внутрішнього конфлікту. Працівники, які відчувають страх втрати роботи, не мають стабільної системи соціальної підтримки, або змушені постійно доводити свою професійну спроможність – наприклад, жінки у чоловічих колективах – також частіше демонструють симп-

томи емоційного виснаження (П'янківська, 2024, с. 1355–1368).

Хронічне емоційне виснаження трансформується у зниження когнітивної гнучкості та оперативної уваги: у правоохоронця падає швидкість прийняття рішень, зростає кількість помилок у критичних ситуаціях, а будь-яке додаткове навантаження провокує різку втрату здатності до саморегуляції (Кісіль, Кісіль, Перепелиця, 2018, с. 1). Професійне вигорання – процес тривалий, який переходить з однієї фази в іншу. Систематизуємо ключові фази у табл. 1.

Як зазначають Кісіль З.Р., Кісіль Р.-В. В., та Перепелиця А. В. (Кісіль, Кісіль, Перепелиця, 2018, с. 1), фізіологічна втома та напруження є лише першою фазою розвитку вигорання – так званою фазою «напруження» (табл.1). Вона характеризується постійною перевтомою, невдоволенням своєю діяльністю, зростанням емоційної чутливості до неуспіхів, появою тривожності та депресивних проявів. Це свідчить про те, що внутрішні ресурси особистості вже працюють на межі своїх можливостей.

У другій фазі, що носить назву «резистенція», виникає своєрідна емоційна захисна реакція, коли людина починає дистанціюватися від професійної діяльності. Підсвідомо вона знижує рівень включеності у роботу, спрощує виконання обов'язків, уникає емоційної участі у складних ситуаціях. Це проявляється як зниження емпатії, байдужість до колег чи результатів діяльності.

Заключна фаза – «виснаження» – настає, коли внутрішні ресурси виснажені настільки, що відновлення стає надзвичайно ускладненим. Працівник втрачає відчуття цінності своєї

Таблиця 1

Фази розвитку синдрому професійного вигорання та їх характеристика

Фаза синдрому професійного вигорання	Ключові ознаки стану	Типові психологічні та фізіологічні прояви	Інтерпретація рівня ресурсів
Напруження	хронічна перевтома; невдоволення професійною діяльністю	підвищена емоційна чутливість до неуспіхів; тривожність; депресивні реакції	внутрішні ресурси працюють на межі, але ще здатні до компенсації
Резистенція	емоційне відсторонення як захисна реакція	зниження емпатії; формалізація виконання обов'язків; байдужість до результатів	ресурси виснажуються, формується «економ-режим» психіки
Виснаження	повне психоемоційне спустошення; девальвація професійних досягнень	апатія; соматичні скарги (порушення сну, головний біль, розлади травлення, серцево-судинні симптоми)	критичний дефіцит ресурсів, самовідновлення різко ускладнене

Примітка: систематизовано автором на основі джерела (Кісіль, Кісіль, Перепелиця, 2018, с. 1).

роботи, інтерес до результатів, демонструє знецінення власних досягнень. Паралельно часто фіксуються психосоматичні симптоми – порушення сну, головний біль, проблеми з травленням або серцево-судинною системою (Кісіль, Кісіль, Перепелиця, 2018, с. 1).

Адаптація до умов служби вимагає не лише фізичної, а й психічної гнучкості. Психофізіологічна адаптація передбачає формування нових стереотипів реагування, які залежать від індивідуального типу темпераменту. Особи з високим рівнем тривожності або емоційної нестійкості особливо вразливі до інформаційного та емоційного перевантаження, характерного для правоохоронної діяльності (Литвин, 2020, с. 211–213).

Соціально-психологічна адаптація, у свою чергу, вимагає вміння інтегруватися в колектив і підпорядковуватися внутрішньоорганізаційним правилам. Особливо складно це дається тим, хто раніше працював автономно – підприємцям, фрилансерам – які звикли до самостійного прийняття рішень. Для них підпорядкування чіткій ієрархії може стати джерелом постійного внутрішнього опору і, відповідно, професійного дистресу (Литвин, 2020, с. 211–213).

Кумулятивний фізіологічний стрес активує психосоматичні ланцюги: збільшується ризик ішемічної хвороби серця, коливань артеріального тиску, імунних та гастроентерологічних розладів; таким чином, виснаження виходить за межі психіки та формує стійкий соматичний континуум ризику (Борисюк, Фостюк, 2016, с. 102–111).

Соціальні наслідки проявляються через зростання цинізму й відчуження: працівник дистанціюється від колег, демонструє формальний стиль спілкування з громадянами, уникає командної взаємодії, що у воєнних умовах підриває оперативну згуртованість підрозділу (П'янківська, 2024, с. 1355–1368).

Порушення психофізіологічної та соціально-психологічної адаптації веде до кадрових втрат: фіксуються зростання пропусків служби, добровільні звільнення, а також «внутрішня еміграція» – коли співробітник фізично присутній, але психологічно відсторонений від виконання обов'язків (Литвин, 2020, с. 211–213).

Професійне вигорання є не лише особистісною кризою окремого працівника, але й зна-

чим соціальним і організаційним викликом, що зачіпає функціонування всієї системи правоохоронних органів. Хронічне емоційне напруження, викликане нормативними обмеженнями, високими вимогами, непередбачуваністю середовища, а також дефіцитом внутрішньої мотивації, призводить до низки серйозних наслідків на фізіологічному, психологічному, професійному та соціальному рівнях (Литвин, 2020, с. 211–213).

За дослідженням Борисюка О. М. та Фостяка М. В., одним з найпоширеніших наслідків є редукція особистих досягнень, яка фіксується у понад половини досліджуваних працівників. Це означає, що правоохоронці починають знецінювати свої професійні здобутки, втрачати віру у власну ефективність і сумніватися у значущості своєї діяльності. Така установка провокує відмову від амбітних цілей, втрату ініціативи та формування відчуття «функціонування за інерцією», що негативно позначається як на психологічному стані працівника, так і на результатах його роботи (Борисюк, Фостюк, 2016, с. 102–111).

Крім того, близько третини працівників демонструють симптоми емоційного виснаження, що проявляються у вигляді постійної втоми, дратівливості, зниження емоційної чутливості та байдужості до робочих обов'язків. В умовах тривалого стресу емоційні ресурси виснажуються, що унеможливорює ефективну комунікацію з громадянами та колегами, а також знижує здатність до емпатійного реагування (Борисюк, Фостюк, 2016, с. 102–111).

Менш поширеним, але не менш тривожним проявом є деперсоналізація, зафіксована у меншій частині досліджуваних. Вона виявляється у формі емоційного відсторонення, цинізму, формального виконання службових обов'язків. У працівника формується «захисна броня» байдужості, що дозволяє дистанціюватися від психотравмуючих ситуацій, але при цьому суттєво знижує якість професійної взаємодії (Борисюк, Фостюк, 2016, с. 102–111).

На фізіологічному рівні наслідки вигорання проявляються у формі депресивних станів та хронічних соматичних захворювань. Зокрема, доведено зв'язок між професійним стресом і підвищеною частотою серцево-судинних патологій, розладами імунної системи та функціональними порушеннями органів травлення.

Такий ефект є прямим результатом тривалого перебування у стані напруження, виснаження та дефіциту відновлювальних механізмів (7).

Економічні наслідки професійного вигорання також суттєві. У працівників, що перебувають у стані емоційного виснаження, спостерігається зниження продуктивності, зменшення залученості до службових процесів, втрата ініціативи та порушення дисципліни. Накопичення таких явищ на рівні організації призводить до зростання плинності кадрів, що вимагає постійного залучення нових працівників, додаткових витрат на підготовку та адаптацію (7).

У соціальному вимірі вигорання призводить до погіршення взаємин у професійному колективі та з найближчим соціальним оточенням. Працівники, які стикаються з тривалим емоційним виснаженням, втрачають здатність до конструктивної комунікації, демонструють зростаючу роздратованість, замкнутість або, навпаки, конфліктність. Це формує напружену атмосферу як у робочому середовищі, так і в родині (7).

Таким чином, наслідки професійного вигорання серед працівників правоохоронних органів мають багаторівневий характер. Вони охоплюють особистісну, організаційну, фізіологічну та соціальну сфери, призводячи до тривалих негативних змін, які потребують комплексного втручання та системної профілактики (Борисюк, Фостюк, 2016, с. 102—111).

В Україні тема профілактики професійного вигорання у поліції тільки починає системно розвиватися, але вже є важливі кроки. Одним із них стало затвердження наказу МВС № 88, який регулює організацію психологічного забезпечення поліцейських. Завдяки цьому у підрозділах впроваджуються регулярні психологічні обстеження, консультації, заняття для новобранців, а також спеціальні програми підтримки у складних ситуаціях (Червоний, 2025, с. 197—200).

Особливу увагу приділяють роботі над особистими ресурсами людини. Йдеться не лише про фізичну витривалість, а й про духовну стійкість, внутрішню мотивацію, вміння планувати свій час і підтримувати стосунки з людьми. Розвиток цих ресурсів допомагає не лише краще справлятися зі стресом, а й зберігати внутрішню рівновагу в складних обставинах (П'янківська, 2024, с. 1355—1368).

Важливою є також організаційна складова. Ефективне керівництво, підтримка від колег,

справедливий розподіл навантаження, визнання досягнень – усе це створює здорову атмосферу в колективі. Якщо керівник справді цікавиться самопочуттям підлеглих і дає змогу проявити ініціативу, ризик вигорання значно зменшується (Кудерміна, Захаренко, Мацібора, Мотлях, 2021, с. 4—48).

Не менш важливими є й відновлювально-реабілітаційні заходи. Йдеться не лише про традиційний відпочинок, а й про цілісну систему відновлення: заняття спортом, санаторне лікування, фітотерапію, вітамінні комплекси, а також зміну обстановки, спілкування з новими людьми, поїздки, відвідування культурних заходів. Особлива увага приділяється плануванню робочого графіку, щоб уникнути перенавантаження і дати організму можливість відновитись (Кудерміна, Захаренко, Мацібора, Мотлях, 2021, с. 4—48).

Додатково застосовуються психологічні методи – індивідуальне консультування, арт-терапія, когнітивно-поведінкові практики, тренінги для покращення емоційного реагування. Такі заходи допомагають людині не лише зняти напруження, а й побачити сенс у своїй роботі, відновити інтерес до професії та віру у власні сили (Кудерміна, Захаренко, Мацібора, Мотлях, 2021, с. 4—48).

Аналіз зарубіжного досвіду боротьби з наслідками психологічного вигорання показує, що у багатьох країнах проблема професійного вигорання давно визнана на державному рівні. У Японії ще у 2017 році був прийнятий закон, спрямований на профілактику наслідків надмірного навантаження. В Італії та Латвії вигорання вже офіційно визнано професійним захворюванням, і працівники мають право на відповідні компенсації (Botnarenko, 2023, с. 40—49). У Сполучених Штатах активно впроваджується трирівнева система профілактики. На першому рівні усуваються джерела стресу: оптимізується робоче середовище, створюються зони відпочинку, коригується графік. На другому – працюють з тими, хто вже має ознаки вигорання, через тренінги, психологічні консультації, підтримку колективу. На третьому рівні допомогу надають тим, хто вже серйозно постраждав: їх залучають до спеціальних програм, малих груп реабілітації та підтримки (Botnarenko, 2023, с. 40—49). Ці практики є важливим досвідом, який варто

інтегрувати у вітчизняні процеси та процедури боротьби з професійним вигоранням.

Ефективна профілактика вигорання в поліції має включати особисту відповідальність, підтримку з боку колективу й керівництва, а також чітко вибудовану систему відновлення фізичного й психічного ресурсу. Без комплексного підходу забезпечити стабільність і ефективність у роботі поліцейських у сучасних умовах неможливо (Червоний, 2025, с. 197–200).

Висновки. Провідними детермінантами професійного вигорання правоохоронців є поєднання надмірного регламентування служби, необґрунтовано високих чи розпливчастих вимог, постійних організаційних змін і гранично стресових подій воєнного часу. Такі фактори позбавляють працівника контролю над власною діяльністю, формують хронічне відчуття неефективності та підкріплюють внутрішню тривогу; уразливість додатково зростає у співробітників з інтровертованим темпераментом, низькою соціальною підтримкою або страхом втрати роботи.

Наслідком цієї сукупності є каскад із трьох фаз: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У міру прогресування синдрому спостерігаються редукція особистих досягнень, деперсоналізація, когнітивне сповільнення та зростання помилок у критичних ситуаціях; соматично – зростання ризику серцево-судинних, гастроентерологічних та імунних розладів. Організаційно це виражається у пропущених змінах, плинності кадрів, формальному виконанні обов’язків і втраті згуртованості підрозділів.

Ефективна протидія вигоранню вимагає багаторівневого підходу: в Україні це система психологічного забезпечення МВС з регулярним скринінгом, розвитком особистісних ресурсів та проактивним лідерством; відновлювально-реабілітаційні програми доповнюють базову профілактику. Зарубіжний досвід додає законодавче визнання вигорання професійним захворюванням і трирівневі моделі втручання, що поєднують усунення стресорів, ранню психологічну допомогу та групову реінтеграцію постраждалих офіцерів. Лише інтеграція індивідуальної відповідальності, підтримуючого менеджменту й реабілітаційної інфраструктури здатна зберегти продуктивність і психічне здоров’я поліцейських в умовах безперервного стресу.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Борисюк О. М., Фостяк М. В. Дослідження синдрому професійного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2016, №2. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1025/1/2016-2.13.pdf>
2. Градижна А. М. Особливості професійного вигорання працівників правоохоронних органів. docs.academia.vn.ua. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1755/Градижна%20А.%20М._Шпорту%20О.%20М..pdf?sequence=1&isAllowed=y
3. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В., Перепелиця А. В. Особливості синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2018, №2. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2550/1/2018-2-09--.pdf>
4. Кудерміна О. І., Захаренко Л. М., Мацібора Д. В., Мотлях О. І. Попередження професійної деформації поліцейського в умовах стресових ситуацій під час здійснення службових повноважень. 2021. URL: https://www.navs.edu.ua/files/naukova-diyalnist/naukovi-laborator/lab_polihraf/metod_rekom_profdeform.pdf
5. Литвин В. В. Психологічна адаптація поліцейських до умов професії. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*, 2020. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/64.pdf
6. П’янківська Л. В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції. *Наукові інновації та передові технології*, 2024, №3(31). URL: https://www.researchgate.net/publication/379040954_OSOBLIVOSTI_PSIHOLOGICNOI_PROFILAKTIKI_SINDROMU_EMOCIJNOGO_VIGORANNA_U_PRACIVNIKIV_POLICII
7. Професійне вигорання: причини, наслідки, способи подолання. pd.dsp.gov.ua, 2024. URL: <https://pd.dsp.gov.ua/news/profesiine-vyhorannia-prychyny-naslidky-sposoby-podolannia/>
8. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців. 2015. URL: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/687/1/психологія%20професійного%20вигорання%20військовослужбовців.pdf>
9. Червоний П. Особливості профілактики професійного вигорання працівників поліції. *Збірник тез VII міжвідомчого науково-практичного круглого столу* (м. Київ, 17 квітня 2025 року). URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/08cca583-8f7f-4dfd-8cad-f3ac9cde9ec3/content>

10. Botnarenko I. Features of overcoming burnout syndrome by police officers: World experience. *Law Journal of the National Academy of Internal Affairs*, 2023, №13(4), 40–49. URL: https://lawjournal.com.ua/web/uploads/pdf/Law_Journal_of_the_National_Academy_of_Internal_Affairs_Vol.13_No.4_

REFERENCES:

1. Borysiuk, O. M., & Fostiak, M. V. (2016). Doslidzhennia syndromu profesiinoho vyhorannia u pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Study of burnout syndrome in employees of the National Police of Ukraine]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, (2). Retrieved from: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1025/1/2016-2.13.pdf> [in Ukrainian].
2. Hradyzhna, A. M. (n.d.). Osoblyvosti profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv pravookhoronnykh orhaniv [Features of professional burnout of law enforcement officers]. Retrieved from: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1755/Градижна%20А.%20М._Шпорты%20О.%20М..pdf?sequence=1&isAllowed=y [in Ukrainian].
3. Kisil, Z. R., Kisil, R.-V. V., & Pereplytsia, A. V. (2018). Osoblyvosti syndromu emotsiinoho vyhorannia u pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy [Features of emotional burnout syndrome in employees of the National Police of Ukraine]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*, (2). Retrieved from: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2550/1/2018-2-09--.pdf> [in Ukrainian].
4. Kudermyna, O. I., Zakharenko, L. M., Matsibora, D.V., & Motliakh, O. I. (2021). Poperedzhennia profesiinoi deformatsii politseiskoho v umovakh stresovykh sytuatsii pid chas zdiisnennia sluzhbovykh povnovazhen [Prevention of professional deformation of police officers in stressful situations during the exercise of official powers]. Retrieved from: https://www.navs.edu.ua/files/naukova-diyalnist/naukovi-laborator/lab_polihraf/metod_rekom_profdeform.pdf [in Ukrainian].
5. Lytvyn, V. V. (2020). Psykholohichna adaptatsiia politseiskyykh do umov profesii [Psychological adaptation of police officers to professional conditions]. *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnogo vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy*. Retrieved from: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/64.pdf [in Ukrainian].
6. Piankivska, L. V. (2024). Osoblyvosti psykholohichnoi profikladyky syndromu “emotsiinoho vyhorannia” u pratsivnykiv politsii [Features of psychological prevention of “emotional burnout” syndrome in police officers]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnolohii*, 3(31). Retrieved from: https://www.researchgate.net/publication/379040954_OSOLIVOSTI_PSIHOLOGICNOI_PROFILAKTIKI_SINDROMU_EMOCIJNOGO_VIGORANNA_U_PRACIVNIKIV_POLICII [in Ukrainian].
7. Profesiine vyhorannia: prychny, naslidky, sposoby podolannia [Professional burnout: causes, consequences, ways of overcoming]. (2024). Retrieved from: <https://pd.dsp.gov.ua/news/profesiine-vyhorannia-prychyny-naslidky-sposoby-podolannia/> [in Ukrainian].
8. Khairulin, O.M. (2015). Psykholohiia profesiinoho vyhorannia viiskovosluzhbovtziv [Psychology of professional burnout in military personnel]. Retrieved from: <https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/687/1/психологія%20професійного%20вигорання%20військовослужбовців.pdf> [in Ukrainian].
9. Chervonyi, P. (2025). Osoblyvosti profikladyky profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv politsii [Features of professional burnout prevention among police officers]. *Zbirnyk tez VII mizhvidomchoho naukovo-praktychnoho kruhloho stolu* (m. Kyiv, 17 kvitnia 2025 roku). Retrieved from: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/08cca583-8f7f-4dfd-8cad-f3ac9cde9ec3/content> [in Ukrainian].
10. Botnarenko, I. (2023). Features of overcoming burnout syndrome by police officers: World experience. *Law Journal of the National Academy of Internal Affairs*, 13(4), 40–49. Retrieved from: https://lawjournal.com.ua/web/uploads/pdf/Law_Journal_of_the_National_Academy_of_Internal_Affairs_Vol.13_No.4_2023-40-49.pdf

Дата надходження статті: 02.08.2025

Дата прийняття статті: 15.08.2025

Опубліковано: 15.10.2025