

## Емоційне вигорання в професійній діяльності слідчого органу Національної поліції під час війни

*Ботнарєнко Ірина Анатоліївна<sup>1</sup>, Дзюрбель Андрій Дарійович<sup>2</sup>*

Опубліковано	Секція	УДК
20.11.2025	Право	159.9:316.6:351.741:343.13

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17704104>

**Анотація:** У статті представлено результати наукового аналізу особливостей вираження синдрому емоційного вигорання у працівників слідчих підрозділів (органів Національної поліції) під час війни. Обґрунтовано вибір теми дослідження саме в службовій діяльності цієї категорії працівників правоохоронної сфери. Акцентовано, що специфіка їхньої діяльності пред'являє високі вимоги як до рівня професіоналізму, так і до професійно значущих особистісних якостей, таких як стресостійкість, володіння навичками саморегуляції, емоційно-вольова зрілість тощо. Приділено увагу впливу фізичних та емоційних перевантажень на психіку слідчого, особливо відчутний вплив яких відбувся під час воєнного стану. У представленому експериментальному дослідженні емоційного вигорання працівників слідчих підрозділів схарактеризовано сформовану для аналізу вибірку, структуровано та проінтерпретовано дані за обраною методикою. Кількісний аналіз отриманих даних дозволив визначити рівень виснаження особистості слідчого, а якісний аналіз – зробити висновки про особливості емоційних станів, властивих випробуванним. З'ясовано, що процес розвитку синдрому емоційного вигорання слідчих залежить, передусім, від індивідуально-особистісних характеристик працівника та стажу (вслуги років) службової діяльності. Виявлено відмінності у формуванні досліджуваного синдрому у чоловіків-слідчих та жінок-слідчих: жінки є більш схильними до емоційного виснаження та редукції особистих досягнень, у чоловіків зафіксовано високі показники деперсоналізації. На підставі проведеного дослідження та з метою збереження соціально-психофізіологічного здоров'я працівників слідчих підрозділів вбачається доцільним у профілактиці та корекції синдрому вигорання використання підходів, націлених на самореалізацію особистості професіонала поліцейського, а також створення сприятливого робочого середовища за участю керівної ланки органу поліції. Ефективність подолання даного синдрому у слідчих, на переконання авторів, ґрунтується на використанні у профілактичній та

<sup>1</sup> кандидат юридичних наук,  
старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем протидії злочинності  
навчально-наукового інституту поліцейської діяльності  
Національної академії внутрішніх справ

м. Київ, пл. Солом'янська, 1  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4697-3767>

<sup>2</sup> кандидат юридичних наук,  
старший викладач кафедри кримінального права та процесу Західноукраїнського національного  
університету

м. Тернопіль, вул. Львівська, 11  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1778-8699>

корекційній роботі знань про сутність та механізми його виникнення, а також активності самого суб'єкта цього процесу.

**Ключові слова:** виснаження, психічне здоров'я, поліцейська діяльність, слідчий, досудове розслідування, втома, стрес, профілактика емоційного вигорання, воєнний стан.

### **Emotional burnout in the professional activity of the investigative body of the National police during the war**

**Abstract:** The article presents the results of a scientific analysis of the features of the expression of the emotional burnout syndrome in employees of investigative units during the war. The choice of the research topic in the official activities of this category of law enforcement officers is justified. It is emphasized that the specifics of their activities impose high requirements on both the level of professionalism and professionally significant personal qualities, such as stress resistance, self-regulation skills, emotional and volitional maturity, etc. Attention is paid to the impact of physical and emotional overload on the investigator's psyche, the impact of which was especially noticeable during martial law. In the presented experimental study of emotional burnout in employees of investigative units, the sample formed for analysis is characterized, the data is structured and interpreted using the selected methodology. Quantitative analysis of the obtained data allowed us to determine the level of exhaustion of the investigator's personality, and qualitative analysis - to draw conclusions about the features of emotional states inherent in the subjects. It was found that the process of developing the emotional burnout syndrome of investigators depends, first of all, on the individual and personal characteristics of the employee and the length of service (years of service). Differences in the formation of the studied syndrome in male and female investigators were revealed: women are more prone to emotional exhaustion and reduction of personal achievements, men have high rates of depersonalization. Based on the conducted study and in order to preserve the socio-psychophysiological health of employees of investigative units, it is considered appropriate to use approaches aimed at self-realization of the personality of a professional police officer in the prevention and correction of the burnout syndrome, as well as the creation of a favorable working environment with the participation of the management of the police body. The effectiveness of overcoming this syndrome in investigators, according to the authors, is based on the use of knowledge about the essence and mechanisms of its occurrence, as well as the activity of the subject of this process itself, in preventive and corrective work.

**Keywords:** exhaustion, mental health, police work, investigator, pre-trial investigation, stress, prevention of emotional burnout, martial law.

**Постановка проблеми.** Вигорання – це стан фізичного, психічного та емоційного виснаження, спричинений тривалим стресом, і особливо уразливими до нього є працівники правоохоронних органів. Першочергово потенційними кандидатами на виникнення цього синдрому є працівники слідчих підрозділів, діяльність яких спрямована на забезпечення безпеки громадян нашого суспільства. Довгі, непередбачувані графіки діяльності та розумова (аналітична) робота, що передбачає перебування на самоті протягом тривалого часу, можуть видатися надзвичайно важкими й спричинити наслідки, пов'язані з виснаженням трудових, а, відтак, і захисних, функцій організму. Тривалий напружений темп роботи «першої важливості», яка з-поміж іншого характеризується особливою складністю та екстремальністю, послаблюють нервову систему та посилюють втому, знижуючи професійні можливості працівника та заганняючи у стан хронічного стресу.

Вигорання – це не просто відчуття втоми чи стресу; це глибоке, хронічне виснаження розуму, тіла та духу, яке часто призводить до відчуття безпорадності та відчуженості. «Ідеальними» умовами для розвитку феномену в правоохоронній сфері за умов війни та такими, що значно підвищили вимоги до професійних обов'язків і виснажили робочі ресурси, є постійна загроза для життя та здоров'я, підвищена відповідальність за результати своєї роботи, і високе емоційне напруження у зв'язку з цим, до яких додалися додаткові занепокоєння за життя та здоров'я близьких осіб, тривожність, економічна нестабільність тощо. В площині зазначених факторів, з поміж іншого, нікуди не зникли і ненормований робочий час, спілкування з асоціальними групами населення, непередбачувано-ризиковий характер діяльності, необхідність готовності до виконання професійних обов'язків 24/7 як постійні стресові чинники в поліцейській діяльності. Крім того, з початком війни збільшився і перелік повноважень Національної поліції України (найбільших змін зазнала стаття 23 Закону України «Про Національну поліцію України») [1]. Не оминати увагою і особисті внутрішні конфлікти працівника поліції, пов'язані з різного роду протиріччями під час виконання своїх безпосередніх обов'язків, що здебільшого мають прихований характер, а також впливають на психоемоційний стан та психоемоційне здоров'я працівника.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналізу окресленої проблематики присвячено чимало робіт. Наукові розробки феномену емоційного вигорання правників довоєнного періоду стосуються здебільшого характеристик цього синдрому крізь призму залежності особи від професій і широко представлені в роботах зарубіжних (А. Абрумова, М. Агапова, Н. Андрєєва, В. Бойко, М. Буянкіна, Н. Водоп'янова, Л. Китаєв-Смик, Н. Левицька, К. Маслач, Т. Морозова, В. Орел, О. Трухан, Н. Самоукіна, Є. Старченкова, Ф. Дж. Сторлі, Х. Дж. Фрейденбергер, В. Шауфелі та ін.) та українських (О. Борисюк, Х. Василькевич, І. Ващенко, А. Висоцький, І. Галецька, Г. Гнускіна, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, З. Кисіль, С. Максименко, О. Матвієнко, В. Наумова, О. Святка, Л. П'янківська, М. Фостяк та ін.) науковців. З початку повномасштабного вторгнення рф в Україні дослідження тематичного кола психологічних проблем, пов'язаних з війною, значно актуалізувались. Доволі інтенсивній науковій розробці піддано саме пошук методів і способів збереження психоемоційного здоров'я населення України, у тому числі профілактика емоційного вигорання різних категорій працівників. На указані питання звернули увагу такі вчені, як Т. Барковська, Н. Бех, С. Білозерська, В. Босько, В. Демидюк, В. Галімський, О. Гензицька, А. Раєвська, Л. Черканська, В. Мушкевич та інші. Особливо цінними, на нашу думку, в розрізі окресленої проблематики, є напрацювання Н. Юнг (приділила увагу аналізу психологічним особливостям емоційного вигорання працівників патрульної поліції та слідчих під час війни) [2], О. Романенко (розкрила особливості прояву синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності поліцейських) [3], Ю. Сагайдак (висвітлила психологію емоційного вигорання працівників поліції під час дії правового режиму воєнного стану) [4], Я. Гончарова (проаналізувала особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни) [5], С. Гіренко та А. Ільяшова (акцентували увагу на розвиткові емоційного інтелекту у працівників поліції як інструменту подолання емоційного вигорання) [6], О. Рева та О. Заборотна (схарактеризували детермінанти емоційного вигорання у працівників поліції в умовах воєнного стану) [7], Н. Расторгуєва (розкрила особливості попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період) [8], В. Сметаняк (окреслив психологічні аспекти виникнення професійного вигорання у працівників поліції) [9], Л. П'янківська (схарактеризувала особливості профілактики синдрому емоційного вигорання у працівників поліції) [10]. Важливо наголосити на значущості згаданих публікацій, в яких піднято життєво необхідні та своєчасні питання щодо збереження психоемоційного здоров'я працівників правоохоронних органів, які в нинішніх умовах,

як і інші державні силові органи, виконують функцію захисту суверенітету, правопорядку та безпеки України від жорстоких і варварських дій рф.

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.** Ураховуючи воєнно-політичну ситуацію в країні та причинно-наслідкову неготовність у багатьох аспектах до неї суспільства, дослідження особливостей й шляхів подолання емоційного вигорання різних категорій працівників у воєнний період набуває виняткової актуальності. Це, у свою чергу, потребує наукового осмислення й вибудовування ефективних шляхів покращення самопочуття, а також відновлення балансу між роботою й життям. З цієї точки зору вирізняються типи професій, для яких поява синдрому емоційного вигорання в силу специфіки виконуваних обов'язків є найбільш частим явищем. До них належать і поліцейські. Тому у цьому дослідженні ми спробуємо дослідити особливості феномену емоційного вигорання у службових осіб органу Національної поліції, а саме слідчих, які уповноважені здійснювати досудове розслідування кримінальних правопорушень. Вважаємо, саме підтримка їх психоемоційного стану в нинішніх умовах є одним з основних показників якісного та ефективного стану їх фахової діяльності.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** *Метою статті* є вивчення динаміки розвитку синдрому емоційного вигорання у працівників слідчих підрозділів, та спроб протидії цьому стану з урахуванням умов воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Робота в поліції є надзвичайно важливою для національного розвитку країни: останній критично сповільнюється, якщо під загрозою перебувають мир і безпека країни, для підтримання яких можуть виникнути відповідні загрози у зв'язку з заподіянням шкоди суспільним благам. Поліцейські відіграють вирішальну роль у підтримці публічної безпеки і порядку, боротьбі зі злочинністю та охороні прав і свобод людини (ст. 1 Закону України «Про Національну поліцію») [1]. Нинішня ситуація є доволі напруженою для працівників поліції: суттєво розширено перелік їх повноважень під час війни, збільшилась багатозадачність і вимоги до швидкості виконання поставлених завдань. Все це збільшує соціальні ризики професії поліцейського, призводить до напруги, психосоматичних розладів та емоційного вигорання.

Зміни, пов'язані з нововведеннями, необхідність швидкої адаптації до нових вимог та соціальних змін також є додатковими чинниками виникнення емоційного вигорання. До того ж, поліцейські є в групі ризику, тому в наслідок надмірного стресу частіше потерпають від депресивних станів та схильні до самогубства [11, с. 38].

Тривале інтенсивне робоче навантаження є базисом і головною причиною втоми [12]. Значний відсоток працівників поліції (66 %)³ починають свій робочий день вже стомленими, що ускладнює їм якісне виконання своїх обов'язків. За дослідженням, оприлюдненим Н.В. Юнг (2024 р.), до появи емоційного вигорання найбільш схильні слідчі (23–27 років) та люди старшого віку (40–56 років) [2, с. 247]. Психологічними особливостями емоційного вигорання слідчого дослідниками визначено закритість від інших, тенденція до переживання своїх емоцій всередині, нестача енергії, роздратування, проблеми зі сном, тривожність, нестриманість, агресія, відсутність бажання спілкуватися, відсутність настрою, байдужість, постійно поганий настрій, заздрість по відношенню до успішних та енергійних людей, гостра реакція на конфлікти та спори [2, с. 248].

**Емпіричне дослідження рівня емоційного вигорання у працівників слідчих підрозділів**

---

³ Дані отримано в процесі усного опитування працівників Національної поліції в період з 03.2025 р по 09.2025 р.

Огляд та теоретичне осмислення психодіагностичних методик засвідчили, що для виконання емпіричного етапу нашого дослідження дієвою і значимою є методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка [13]. За обраною методикою здійснюється діагностування почуттєвого виснаження на різних стадіях його протікання. Методика В. В. Бойка складається з трьох фаз: напруження, резистенції, виснаження [14, с. 35]. Кожна фаза включає в себе по чотири симптоми (вияви), при чому деякі з них можуть мати більш яскраву вираженість, інші – меншу вираженість або взагалі не сформуватися. Окрім шкал оцінки вираженості симптоматики, наявні ще три індекси дистресу: загальний індекс важкості симптомів (GSI), індекс симптоматичного дистресу (PSDI) та загальна кількість симптомів (PSD). Тест містить 84 питання.

У процесі обробки емпіричних даних респондентів було розподілено на чотири групи (за вислугою років роботи в правоохоронних органах): 1) від 1 до 6 років стажу (початковий етап професійної діяльності); 2) від 7 до 12 років стажу (етап професійної самореалізації та нарощування авторитету); 3) 13–19 років (етап максимального використання власного кар'єрного потенціалу); 4) 20 і більше років (етап зміни ціннісно-значущих уявлень щодо професії та визначення інших соціально-рольових пріоритетів).

Змістовний статистичний аналіз сформованої вибіркової сукупності зазначено в табл. 1.1:

Таблиця 1

**Статистичний аналіз вибіркової сукупності (у %)**

<b>Стать</b>	
жіноча	41,2
чоловіча	58,8
<b>Стаж роботи в правоохоронних органах (вслуга років)</b>	
1–6 років	42
7–12 років	14
13–19 років	33
20 і більше років	11
<b>Професійно-кар'єрний статус</b>	
начальник слідчого управління	16,7,3
начальник слідчого відділу	24,8
слідчий (старший слідчий)	58,5
<b>Регіон (область проходження служби)</b>	
м. Київ	38,4
Київська обл.	21,6
м. Черкаси	19,6
Черкаська обл.	20,4

У результаті дослідження рівня емоційного вигорання працівників слідчих підрозділів за вказаною методикою ми отримали такі кількісні показники рівня сформованості зазначеного феномену. Їх значення представлено нижче в таблиці.

Таблиця 2

**Кількісні показники рівня сформованості емоційного вигорання у поліцейських за опитувальником В. В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання»**

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
<i>Напруження</i>			
жінки	26 %	15 %	13 %
чоловіки	21 %	13 %	12 %
<i>Резистентність</i>			
жінки	10 %	25 %	19 %
чоловіки	11 %	20 %	15 %
<i>Виснаження</i>			
жінки	18 %	16 %	18 %
чоловіки	20 %	18 %	10 %

Результати емпіричного дослідження засвідчують вплив гендерних та вікових ознак респондентів на прояви синдрому емоційного вигорання. При цьому більш схильними до нього виявились жінки-слідчі. Це пояснюється тим, що слідча діяльність відрізняється емоційною насиченістю, пов'язана з розумовими і фізичними навантаженнями різного ступеня інтенсивності. Професійна слідча діяльність призводить до того, що жінки-слідчі в більшій мірі, аніж чоловіки, виснажуються на роботі, більш сильно демонструють особистісне віддалення та втрату професійної мотивації. У «жіночій» вибірці досить помітні такі зміни: почуття емоційного спустошення, втоми, апатія, низька професійна самооцінка тощо. Високий ризик вигорання саме жінок обумовлений специфікою поліцейської, зокрема слідчої, діяльності. Для жінок-слідчих цієї сфери характерні: наявність високого психічного навантаження, пов'язаного зі сприйняттям та переживанням страждань людей; високі вимоги до рівня емпатії для полегшення страждання; високий рівень відповідальності за результати роботи з її специфіки; високий ризик ідентифікації з проблемами людей та їхніх сімей; усвідомлення недостатнього впливу на результат процесу безлічі факторів, які неможливо контролювати та змінити. Зазначені чинники є додатковими джерелами стресу для жіночого складу слідчих.

Окрім цього, науковцями вже доведено, що жінки більше, ніж чоловіки, піддаються певним негативним емоційним змінам у процесі подолання стресу, що свідчить про те, що жінки характеризуються меншою стресостійкістю, тому схильні до певних негативних психічних станів, які виникають внаслідок переживання стресових ситуацій [15].

За рівнем емоційного вигорання проведене дослідження засвідчило, що чоловіки і жінки відрізняються за домінуючими компонентами емоційного вигорання: у жінок більше, ніж у чоловіків, представлені два компоненти емоційного вигорання – «емоційне виснаження» та «редукція особистих досягнень». А у чоловіків більше, ніж у жінок, виявлено компонент «деперсоналізація», що проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. Це повна або часткова втрата інтересу до людини – суб'єкта професійної діяльності.

Вплив віку на виникнення емоційного вигорання є двояким. В результаті дослідження нами було з'ясовано, що працівники старшого віку більш чутливі до вигорання. Отримані дані майже узгоджуються з результатами Н. В. Юнг, які було наведено вище [2, с. 247]. Разом з тим, деякі фахівці пояснюють схильність молодих працівників до вигорання наслідком розчарування, коли фактична ситуація не відповідає їхнім очікуванням, а у старших та більш досвідчених працівників нижчий рівень вигорання, оскільки вони змінюють свої очікування або очікування відповідно до фактичної ситуації. Зокрема, як зазначили П. В. Макаренко та Л. М. Захаренко, «слідчі

поліції зі стажем службової діяльності понад 10 років аргументованіше тлумачать правові норми та менш упереджено ставляться до людей, що є суб'єктами службової діяльності, однак більш незадоволені собою та продуктивністю своєї праці, на відміну від слідчих із меншим стажем служби й, відповідно, досвідом роботи» [16, с. 54]. Дані щодо зв'язку між досвідом та вигоранням також суперечливі. У деяких випадках спостерігається відсутність значущого зв'язку між цими змінними, тоді як в інших дослідженнях повідомляється про негативний зв'язок між ними.

Зауважимо, що у слідчих, які є неодруженими, розлученими або овдовілими, зафіксовано вищий рівень емоційного виснаження (54 %). Особи, які перебувають у стосунках, також продемонстрували підвищений рівень вигорання (28 %). Примітно, що одружені особи мають нижчий рівень повного вигорання (20 %). Слідчі, які мають дітей, повідомили про вищий рівень виснаження (31 %) порівняно з тими, хто не має дітей (16 %).

Респондентам в усній формі було задано питання: наскільки сильно Ви відчули вплив війни на свою психіку? 86% опитаних слідчих відчули психологічні проблеми через війну: 59 % відмітили погіршення сну, виснаженість і погані настрої; 43% розповіли про емоційну нестабільність та проблеми з концентрацією уваги, а 44% слідчих зауважили, що відчувають роздратування чи злість, з якою буває важко впоратись. Також майже у половині слідчих працівників спостерігається часткова втрата інтересу до своєї професійної діяльності.

В сучасних умовах причини, що сприяють появі стресу, втоми та виснаження у працівників поліції, є численними: окрім емоційних труднощів, пов'язаних зі специфікою служби, та певних обмежень (відсутність самостійності у прийнятті певного кола рішень), слідчі стикаються з викликами, що можуть посилити ці стани. Боротьба з вимогами та невизначеністю, пов'язаними з війною, наголошує Я. С. Пономаренко, сама по собі є джерелом стресу, але також явно посилює інші стресові фактори, які можуть вплинути на психічне здоров'я [17, с. 96].

Для спеціалістів будь-якої сфери діяльності, а особливо працівників поліції, зокрема працівників слідчих підрозділів, характерним є періодичне переживання відчуття власної уразливості до тих чи інших подій, що відбуваються в їхньому житті: проблеми на роботі (незадоволеність роботою, конфлікти), невлаштованість особистого життя та негаразди в родині, брак впевненості у собі та своїх силах, сумніви у прийнятті рішень, складнощі у встановленні та підтримці міжособистісних відносин тощо. У цьому аспекті робота слідчих характеризується достатньо високими вимогами та поєднується з потенційно хронічними стресовими факторами. У своїй повсякденній діяльності вони стикаються з криміногенним елементом, насильством та небезпекою, складністю роботи у розслідуванні багатоепізодних та нерозкритих злочинів. При цьому необхідність підтримання високого статусу та позитивного іміджу сучасних поліцейських (за неоднозначного ставлення суспільства до діяльності поліції) – важлива задача на порядку денному.

Однією з психологічних особливостей емоційного вигорання, стверджує Н. В. Юнг, є те, що «на формування синдрому емоційного вигорання впливає не тільки відсутність принципу «work-life balance» у житті людини, але й певні риси характеру особистості. Наприклад, такі як: погана стресостійкість, низька самооцінка, схильність порівнювати себе з іншими, погана адаптивність, перфекціонізм, потреба в підтримці та схваленні, бажання втекти та «сховатися» від проблем, емоційна холодність, вони постійно хочуть більшого, їх не задовільняє результат, який в них є зараз, у них є проблеми з тим, щоб казати іншим «ні!»» [2, с. 249].

Хронічний психологічний стрес та вигорання, ймовірно, розвиваються в рамках складної взаємодії між стресом, пов'язаним зі службою, організаційними обмеженнями

та конфліктами, а також емоційними, когнітивними та міжособистісними процесами, з якими стикаються поліцейські, зокрема й слідчі органу поліції. Ці фактори, поряд з поліцейською культурою, яка може стигматизувати стрес та психічне здоров'я, створюють умови для виникнення психологічних проблем. Водночас повномасштабна війна, розв'язана росією проти України, створила нові виклики для системи національного судочинства. Життя будь-якої особи під час війни, незалежно від сфери зайнятості, пов'язане зі значною втратою безпеки, стабільності, соціальних та економічних ресурсів, а також довіри та надії. Життя під постійним страхом терору і серед травматичних подій, з постійними переживаннями і намаганнями зберегти важливі життєві цінності, такі як сім'я, близькі люди, майно, спричиняє високий рівень стресу, який може і у більшості випадків призводить до емоційного виснаження.

Отже, проведене емпіричне дослідження та огляд специфіки виникнення емоційного вигорання у працівників слідчих підрозділів засвідчують наявність дисбалансу процесів здійснення службової діяльності в сучасних умовах та внутрішніх ресурсів для їх оптимального виконання. Тому надзвичайно важливим на сьогодні є акцентувати увагу на заходах і методах запобігання виникненню цього синдрому.

Всі види профілактичних та терапевтичних заходів проти стресового вигорання у поліцейських, зокрема й слідчих, можна розділити на групові, індивідуальні та змішані. Усі вони, без винятку, першочергово, мають спрямовуватись на зменшення дії факторів, що спричиняють виникнення зазначеного синдрому. У контексті зазначеного відмітимо, що забезпечення збереження психологічного здоров'я слідчим органу Національної поліції першочергово повинно розпочинатись з усвідомлення проблеми, а також знання особливостей (симптомів і чинників) цього феномену.

Індивідуальними заходами, які допомагають уникнути вигорання на службі, є турбота про фізичне здоров'я (регулярний сон, активна фізична діяльність, збалансоване харчування, спілкування з родиною, мінімізація часу перебування у соціальних мережах, прогулянки на свіжому повітрі тощо). Також, як наголошують А. М. Градижна та О. М. Шпортун, для запобігання появі симптомів емоційного вигорання особам, що несуть службу в правоохоронних органах, необхідно розвивати антистресові вміння, навички формування позитивного мислення, що стане аспектом збереження їх ментального та соматичного здоров'я [18, с. 127].

Одним із дієвих видів групових методів профілактичних та терапевтичних заходів є усунення причин стресу на роботі. Цей тип втручання спрямований на зменшення наявності факторів стресу за допомогою таких реальних процедур: реорганізація завдань, соціальна підтримка, унормування робочого часу працівників, посилений контроль роботи та збільшення участі в процесі прийняття рішень [19]. У цьому аспекті достатньо дієвим, на нашу думку, ресурсом, та таким, що може мати значну цінність саме під час воєнного часу, є гнучкість робочого часу. Відповідно до ч. 3 ст. 60 КЗпП України, гнучкий режим робочого часу – це форма організації праці, за якою допускається встановлення іншого режиму роботи, ніж визначений правилами внутрішнього трудового розпорядку, за умови дотримання встановленої денної, тижневої чи іншої, встановленої на певний обліковий період (тиждень, місяць, квартал, рік тощо), норми тривалості робочого часу [20]. Працівники з гнучким графіком роботи можуть краще збалансувати межі між роботою та домом і відчувати більшу автономію в цьому контексті.

Також нам імпонують міркування А. В. Дяченко та Л. М. Вольнової, які стверджують, що з метою попередження ризиків виникнення синдрому «постійної втоми» потрібно застосовувати методи психогігієни та психопрофілактики: а) інформаційна гігієна (фільтрування інформації); б) використання ментальних вправ з метою релаксації (вправи на візуалізацію, аутогенне тренування, медитативні техніки); в) приділяти увагу відпочинку, коли з'являється відчуття, що це необхідно; г) більше

часу проводити в колі друзів та сім'ї, відволікаючись від роботи у вільний час; д) займатися особистісним розвитком та навчанням; е) доглядати за фізичним та психічним станом здоров'я, спостереження за власними емоційними реакціями; брати участь у супервізійних групах; є) організовувати зустрічі зі своїм психологом, відвідувати психологічні тренінги тощо; ж) застосування бібліотерапії; з) використання хобі та творчості задля стабілізації емоційного стану [21].

Для ефективної боротьби зі стресом в умовах війни, зазначає Я. С. Пономаренко, керівництву поліції необхідно максимально зменшити стрес на особовий склад, а поліцейським – визначити індивідуальні стратегії подолання стресових ситуацій [17, с. 96].

Manoj Kumar Pandey у своєму дослідженні надає наступні пропозиції щодо контролю стресу у поліцейських, у тому числі працівників слідчих підрозділів, у робочому та неробочому середовищі:

- розробка тренінгових програм з усвідомлення стресу. Поліція повинна розглядати процес управління стресом як ще одну навичку, яку потрібно вивчити та опанувати, як кримінальне право чи поліцейську процедуру;

- створення спеціальних стрес-програм для поліції. Ці програми можуть бути частиною роботи відомчих психологічних служб, або частиною організаційної програми охорони здоров'я, або частиною загальної програми допомоги працівникам;

- удосконалення управлінських навичок в цілому, особливо в орієнтованих на людей аспектах нагляду та управління; включати навички управління стресом у наглядову практику;

- використання програм консультування подібних проблем серед декількох осіб. Одне думці, ймовірно, вже пережили багато подібних проблем, і тому їх потрібно розглядати як безцінні джерела допомоги колегам-офіцерам;

- розробка і впровадження програм фізичної підготовки, спрямованих на зміцнення витривалості працівника поліції. Такі програми з-поміж іншого, також мають враховувати питання харчування;

- діяльність із залученням сім'ї може бути важливим джерелом допомоги для офіцерів, адже партнер, який обізнаний про природу поліцейської роботи та її стресові фактори, може фактично надати підтримку офіцеру поліції [22].

В наведених вище рекомендаціях ми вбачаємо значний рівень підтримки саме керівництва органу поліції до проблеми збереження психоемоційного здоров'я підлеглих. Зазначені заходи можуть стати доволі дієвими в зменшенні загального рівня втоми, а також дати можливість працівникам ефективніше справлятися зі щоденними стресовими факторами. Вважаємо, контроль рівня впливу стресу на працівників слідчих підрозділів поліції через освіту та тренінги можуть мати позитивний вплив на всю діяльність, пов'язану з ефективним розслідуванням та розкриттям злочинів, поліцейську організацію, включаючи підвищення продуктивності та стимулювання здоров'я працівників слідчих підрозділів в ході виконання ними службових обов'язків.

**Висновок.** Таким чином, появі синдрому емоційного вигорання, що характеризується різними симптомами та проявами в психологічному, емоційному та фізичному стані, схильні практично всі працівники слідчих підрозділів, тому що їхня службова діяльність через специфічний характер та відповідну дію безлічі несприятливих факторів перебуває в групі ризику виникнення. У сучасних умовах ситуація ще більше ускладнюється на тлі перманентного стресу, пов'язаного з воєнними станом, у якому перебуває наша держава.

Досліджуваний синдром у більшій мірі виражений у слідчих, які мають постійні перепрацювання на роботі. Гендерні особливості емоційного вигорання працівників слідчих підрозділів поліції виявляються у зміні мотивації жінок-слідчих: відмічено

прагнення отримувати задоволення та суспільного визнання результатів професійної діяльності, значимість яких втрачається на високому рівні емоційного вигорання. У чоловіків-слідчих констатовано незмінність професійної мотивації та її меншу залежність від професійних стресів: чоловікам важливо бути професійно «визнаними», важливо отримувати гідну (достойну) матеріальну винагороду за проведену роботу, бути відповідними власним внутрішнім очікуванням (стандартам поведінки) і цінностям. У процесі проведеного дослідження також виявлено вплив вікового цензу, стажу (вслуги років) та рівня стресової напруги на особливості стрес-реагування у слідчих органів поліції чоловічої та жіночої статі.

У ході статистичного аналізу було виявлено достовірні відмінності у формуванні синдрому вигорання у чоловіків-слідчих та жінок-слідчих: останні більш схильні до емоційного виснаження та редукції особистих досягнень, у той час як чоловіки мають високі показники деперсоналізації.

Особливу роль у профілактиці синдрому емоційного вигорання у слідчих нами відведено керівному складу органу поліції. Останні, сприяючи дотриманню балансу між роботою та особистим життям, надаючи підтримку психічному здоров'ю підлеглих, формуючи позитивну культуру на робочому місці та пропонуючи можливості для особистісного професійного розвитку, можуть значно допомогти запобігти вигоранню та забезпечити, щоб працівники ввіверного їм слідчого підрозділу залишалися здоровими, мотивованими та здатними виконувати свої обов'язки, покладені на них законом, в системі кримінального судочинства.

Насамкінець підсумуємо: вирішення проблеми емоційного вигорання на робочому місці є життєво важливим не лише для благополуччя працівників слідчих підрозділів, але й для ефективної діяльності з виконання завдань кримінального судочинства та, відповідно, забезпечення цілісності й справедливості системи кримінальної юстиції в цілому.

### Список використаних джерел

Про Національну поліцію: Закон України від 02.07.2015. Відомості Верховної Ради України. 2015. № 40- 41. Ст. 379.

Юнг Н. В Психологічні особливості емоційного вигорання слідчого. *Габітус*. № 2024. № 65. С. 246–249. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.

Романенко О. В. Особливості прояву синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності поліцейських. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України [Текст]* : матеріали VI міжвідом. наук.-практ. круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2024. С. 152–155.

Сагайдак Ю. В. Психологія емоційного вигорання працівників поліції під час дії правового режиму воєнного стану. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України [Текст]* : матеріали VI міжвідом. наук.-практ. круглого столу (Київ, 18 квіт. 2024 р.) / [редкол.: В. В. Черней, С. Д. Гусарев, С. С. Чернявський та ін.]. – Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2024. С. 155–162.

Гончарова Я. І. Особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Харків, 2024. 314 с.

Гіренко С. П. Роль емоційного інтелекту у працівників Національної поліції як інструмент подолання професійного вигорання / Гіренко Сергій Петрович, Ільшова Аліна Сергіївна // *Трансформаційні процеси безпекового середовища у воєнний час*: зб. доп. за результатами Кругл. столу (м. Кам'янське, 20 берез. 2025 р.) / ГО «Молодіжна Організація Починаючих Лідерів. Кам'янське: ГО МОПЛ, 2025. С. 67-68.

Рева О., Заболотна О. Детермінанти емоційного вигорання у працівників поліції в умовах воєнного стану. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. 2025. № 8(48). С. 1658–1670. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1658-1670](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1658-1670).

Расторгуєва Н. О. Особливості попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період. *Юридичний бюлетень*. 2023. Вип. 28. С. 180–188. DOI <https://doi.org/10.32850/LB2414-4207.2023.28.25>.

Сметаняк В. Психологічні аспекти професійного вигорання у поліцейських. *Наукові перспективи*. 2024. № 11(53). С. 1543–1556. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11\(53\)-1543-1556](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-11(53)-1543-1556).

П'янківська Л. В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції. *Журнал «Наукові інновації та передові технології» (Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»)*. 2024. № 3 (31). С. 1355–1368. DOI:10.52058/2786-5274-2024-3(31)-1355-1368.

Menard K.S., Arter M.L. Police officer alcohol use and trauma symptoms: Associations with critical incidents, coping, and social stressors. *International Journal of Stress Management*. 2013. № 20. Р. 37–56.

Втома та її профілактика. URL: <https://dp.dsp.gov.ua/novyny/vtoma-ta-ii-profilaktyka/>.

Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко). URL: <https://testoteka.info/uk/test/org/burnout-boiko>.

Дербеньова А. Г., Кунцевська А. В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Харків: Вид. група «Основа», 2009. 223с.

Рогачко В. О. Гендерні особливості поведінки в стресових ситуаціях. URL: <http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/28115/1/192-195.pdf>.

Макаренко П. В., Захаренко Л. М.. Вияви професійної деформації в діяльності слідчих. *Юридична психологія*. 2022. № 1 (30). С. 54–63. doi: <https://doi.org/10.33270/03223001.54>.

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.*

Градижна А. М., Шпортун О. М. Особливості професійного вигорання працівників правоохоронних органів. URL: <https://surl.li/bxjjjn>.

19. Awa WL, Plaumann M, Walter U. Burnout prevention: a review of intervention programs. *Patient Educ Couns*. 2010; 78(2):184-90. doi: 10.1016/j.pec.2009.04.008.

Кодекс законів про працю України: затв. Законом № 322-VIII від 10.12.71 ВВР, 1971, додаток до № 50, ст. 375. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/322-08#Text>.

Дяченко А. В., Вольнова Л. М. Емоційне вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхи його подолання. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059010.pdf#page=133>.

22. Manoj Kumar Pandey. Mental Health Problems in the Indian Police – How we could help them. *Indian Journal of Mental Health*. 2017. № 4(4). С. 317–323. URL: [https://www.indianmentalhealth.com/pdf/2017/vol4-issue4/Mental\\_Health\\_problems.pdf](https://www.indianmentalhealth.com/pdf/2017/vol4-issue4/Mental_Health_problems.pdf).