

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Медичний Інститут  
Кафедра психології

**ПЕТРЕНЮК АЛІНА ОЛЕКСІЇВНА**

УДК

**ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО  
ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ**

Спеціальність 053 – Психологія

Автореферат  
Кваліфікаційної роботи на здобуття другого (магістерського) рівня  
вищої освіти за освітньо-професійною програмою  
спеціальності 053 «Психологія»

Миколаїв – 2020

Дипломною роботою є рукопис.

Робота виконана в Чорноморському національному університеті імені Петра Могили Міністерства освіти і науки України.

**Науковий керівник:** кандидат психологічних наук, доцент  
**Васильсва Ганна Вікторівна,**  
Чорноморський національний університет  
імені Петра Могили.

**Рецензент:** **Калашнікова Людмила Володимирівна**  
доцент кафедри соціології,  
кандидат соціологічних наук.

Захист магістерської роботи відбудеться 27 лютого 2020 року о 10 годині на засіданні екзаменаційної комісії Чорноморського національного університету імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10, медичний інститут, кафедра психології, ауд. 4-312.

З роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили за адресою: м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.

Науковий керівник

Г.В. Васильсва

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Стресостійкість є професійно важливою, динамічною характеристикою особистості працівника поліції, яка дозволяє йому протидіяти стресовому впливу і опановувати стресовими ситуаціями. Крім того, високий рівень розвитку стресостійкості дозволяє працівнику поліції успішно самореалізуватися, досягати життєво важливих цілей, бути високоефективним у професійній діяльності, вміти налагоджувати контакти з громадянами і підтримувати стосунки з колегами і близькими, зберігати фізичне та психологічне здоров'я тощо. Тому, постає питання формування і розвитку стресостійкості у працівників поліції як важливої детермінанти їх професійного розвитку. А разом з ним і проблема інструментарію, а саме способів, методів і технологій профілактики, нейтралізації та корекції стресу які допоможуть практичним психологам у процесі психологічного забезпечення працівників поліції.

Професійна діяльність працівників Національної поліції постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, психологічною травматизацією. Стресогенний характер діяльності працівників Національної поліції, а також негативні детермінанти професійної діяльності неминуче призводять до виникнення негативного феномену – емоційного вигорання, а наслідком їх діяльності в умовах постійного впливу стресових чинників є втрата позитивної професійної мотивації, вияв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я. Більшість учених-поліцейстів схиляються до думки, що 70 % поліцейських, які під час виконання посадових функцій використовували зброю на влучення, звільняються зі служби протягом п'яти років, оскільки пережили значну психічну травму.

Діяльність поліцейських характеризується значною негативною емоційною насиченістю, коли під час виконання професійних обов'язків потрібно стримувати свої негативні емоції, а емоційне розвантаження здебільшого відкладається на невизначений проміжок часу. Емоційне вигорання, на думку більшості вчених, визначається як «... набутий стереотип емоційного реагування найчастіше в межах професійної поведінки. З одного боку, воно дає змогу людині дозувати

й економно використовувати енергетичні ресурси, а з іншого – спроможне негативно впливати на виконання професійної діяльності, стосунки з партнерами по спілкуванню та службі».

Досліджуючи феномен емоційного вигорання у працівників поліції, вчені-поліцейсти дійшли висновку, що це явище є, так би мовити, «інфекційним», позаяк більшість поліцейських, які схильні до цього синдрому, з часом стають мізантропами, негативістами та зневірюються у можливості власного успіху. Взаємодіючи з колегами, які постійно перебувають під дією стрес-факторів, вони можуть перетворити і їх у групу «вигоряючих». Зрозуміло, що феномен професійного вигорання виникає внаслідок багаторічного накопичення негативних емоцій, виконання посадових функцій в умовах невизначеності, ризику та стресу, і зазвичай призводить до психологічного та емоційного виснаження працівника. З огляду на це вважаємо, що емпіричне дослідження феномену емоційного вигорання працівників Національної поліції України є дуже актуальним, адже психоемоційне благополуччя правоохоронців є однією з головних детермінант якості й ефективності їх професійної діяльності.

**Стан наукової дослідженості.** Незважаючи на значний науковий інтерес до синдрому «емоційного вигорання» та стресостійкості працівників правоохоронних органів, зумовлений насамперед прагматичною проблемою поліпшення ефективності діяльності МВС України, йому, на жаль, не приділено належної уваги. Ґрунтовну науково-теоретичну базу в нашому дослідженні синдрому «емоційного вигорання» становлять положення, наукові ідеї, доктринальні положення, викладені у наукових розвідках і зарубіжних, і вітчизняних учених, а саме: Х. Алієва, М. Буриша, А. Видая, М. Гінзбурга, С. Гремлінга, Дж. Грінберга, Г. Діона, Ф. Джонса, М. Дмитрієва, Л. Китаєв-Смика, Н. Левицької, Г. Ложкіна, М. Лейтера, Д. Льюїса, С. Максименко, Л. Малця, Е. Махера, В. Ніконова, Г. Нікіфорова, В. Орла, М. Смульсона, В. Снеткова, Т. Форманюка, Х. Фрейденбергера. Також питання методики його діагностики вивчали, зокрема, В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченков та ін. Так, розглядаючи структуру та зміст синдрому «емоційного вигорання», ми орієнтуватимемося на наукові розвідки К. Маслача, С. Джексона, В. Шауфелі, Т. Форманюка, В. Бойко, Л. Карамушки, Н. Назарука. Аналізуючи всі вияви синдрому

«професійного вигорання» через призму різноманітних опосередкованих детермінант, ми узагальнили висновки відомих учених у галузі юридичної психології таких, як С. Безносів, А. Буданов, Л. Васильєв, І. Ващенко, А. Дулов, К. Злоказов, Л. Колодкін, В. Коломієць, Х. Лангерок, К. Леонгард, І. Максимов, В. Медведєв, Н. Мітюріна, М. Монахова, С. Раїнкін, О. Ратінов, В. Робозєров, А. Роша, Г. Рябов, Л. Терновський, В. Самарін, А. Свенцицький, Ю. Стригуненко та ін. Що стосується детермінант виникнення синдрому «емоційного вигорання», то головним емпіричним матеріалом для нас були праці В. Орла, Т. Зайчкова, К. Малишева, Н. Булатєвіч. У дослідженні питань формування алгоритму методів і засобів превенції та корекції наслідків синдрому «емоційного вигорання» ми звертатимемося до наукових розробок І. Остополця, І. Сергєєва, Л. Карамушки, Т. Зайчкова, Н. Назарука. Стосовно особливостей і специфіки дослідження синдрому «професійного вигорання» працівників саме правоохоронних органів братимемо до уваги наукові праці С. Безносєва, С. Борисова, А. Буданова, С. Вишніченко, З. Кісіль, О. Крапівіна, В. Медведєва, А. Молчанова, Б. Новікова, Є. Потапчука, О. Тімченка, О. Хайруліна.

**Мета дослідження** – виявлення рівня зв'язку синдрому «емоційного вигорання» та стресостійкості у поліцейських (на прикладі вивчення працівників Національної поліції України).

**Завдання:**

1) охарактеризувати детермінанти синдрому «емоційного вигорання» та стресостійкості у працівників Національної поліції України;

2) уточнити зміст поняття синдрому «емоційного вигорання» та стресостійкості з урахуванням професійної сфери діяльності працівників Національної поліції України;

3) провести діагностування рівня сформованості синдрому «емоційного вигорання» та стресостійкості у працівників Національної поліції України;

4) виявити вплив феномену «емоційного вигорання» та стресостійкості на результати професійної діяльності працівників Національної поліції України;

5) визначити організаційно-методичні засади профілактики та корекційної роботи з співробітниками поліції;

б) розробити програму психологічної корекції та профілактики рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції.

**Об'єкт дослідження** – синдром «емоційного вигорання» та стресостійкості в поліцейських.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники запобігання синдрому «емоційного вигорання» та стресостійкості в поліцейських.

**Методологія дослідження.** Для виконання обраних завдань дослідження ми застосували комплекс методів і прийомів пізнання, що зумовлені властивостями синдрому «емоційного вигорання» та специфікою професійного середовища поліцейського. Зважаючи на те, що синдром «емоційного вигорання» працівників Національної поліції України виявляється як складний і поліфункціональний феномен, то достовірність його дослідження прямо пропорційно залежить саме від методів, що використовуватимуться. З метою отримання найоб'єктивніших результатів застосовано системний підхід, що полягає у міждисциплінарній реалізації загальнонаукових, спеціально-наукових та конкретно-наукових методів пізнання. Так, комплексне застосування механізму теорії нормативного опису діяльності працівників Національної поліції України, основоположних доктринальних положень психологічної теорії особистості, теоретичних засад юридичної деонтології допоможе комплексно з'ясувати сутність синдрому «емоційного вигорання», його динаміку, детермінанти виникнення й основні вияви. Застосування методології структурного функціоналізму дало змогу виокремити правоохоронну сферу як складову соціокультурного простору і на основі аналізу її функцій у цій системі розглянути середовище діяльності поліцейського як феномен, що має системну будову, а в дослідженні синдрому «емоційного вигорання» це дало можливість виявити не лише структуру його внутрішнього механізму та дію окремих його детермінант, а й їх взаємозв'язок на різних рівнях. Застосування цього підходу сприяло дослідженню субстанційнозмислової та організаційної «багаточаровості» феномену «емоційного вигорання», ґрунтовного діалектичного взаємозв'язку його детермінант у структурі складного цілісного організму. Активно застосовувався також синергетичний метод, оскільки цей підхід передбачає усвідомлення досліджуваного феномену, що має нелінійний, причиново-наслідковий характер, з урахуванням логіки ефекту випадкової флуктації. Поліцейський як

соціальний суб'єкт (з усією сукупністю прав, обов'язків, професійних установок і водночас особистих інтересів і психічних властивостей) є нелінійною відкритою системою, що постійно взаємодіє з оточенням, приймаючи від останнього інформацію, опрацьовуючи її та диктуючи йому результати такого опрацювання, сподіваючись на те, що це оточення зрозуміє і виконає його веління.

**Наукова новизна дослідження.** Дістали подальшого розвитку підходи до розвитку стресостійкості та синдрому «емоційного вигорання» у правоохоронців. Запропоновано використовувати систему тренінгів (соціально-психологічних, особистісного розвитку, корекційних) для розвитку стресостійкості та ресурсозбереження на етапі фахової підготовки правоохоронців.

**Структура роботи:** дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що містить 65 джерел. Загальний обсяг роботи складає 82 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ

У першому розділі «Теоретичні засади дослідження рівня стресостійкості та емоційного вигорання працівників поліції» досліджено, засади дослідження рівня стресостійкості та емоційного вигорання працівників поліції.

Слід зазначити, що обидва напрями дослідження стресу не протилежні, а доповнюють один одного, оскільки більшість можливостей людини, генетично закладених у процесі життя, певним чином змінюються (прогресують чи залишаються на попередній рівень залежно від факторів, що впливають так чи інакше). Рівень психологічної стійкості особистості виявляється в його трудовій діяльності, при цьому стресостійкість визнається одним із факторів, що впливають на ефективність професійної діяльності, включаючи соціально-економічні професії професіоналів. З іншого боку, успішна професійна діяльність є основою повноцінного досвіду самореалізації, який впливає на задоволення життям у цілому та на психологічну стабільність.

Тому під професійним стресом слід розуміти здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної

діяльності, завдяки індивідуальному комплексу його вроджених та набутих властивостей та процесів, що забезпечують оптимальне успішне досягнення мети роботи в складна емоційна ситуація. З вищесказаного також випливає, що професійний стрес є рисою, яка зумовлена індивідуальністю. Виходячи з цього, можна стверджувати, що професійний стрес - це особливий прояв психічної стійкості, що виявляється в ході факторів професійного стресу, а їх специфіка визначатиметься конкретним видом професійної діяльності. Чи не на людей стрес, два типи адаптаційних механізмів, що визначають успішну або невдалу адаптацію людини до стресу актуалізується: психологічний захист, що включає в себе компенсацію стресу і справляючись - подолання стресу.

Тому особливим аспектом дослідження професійного стресу є пошук особистих ресурсів для подолання професійного стресу. Коли людина намагається впоратися з тими чи іншими життєвими труднощами, його діяльність може бути спрямована як на зовнішні обставини, які потрібно змінити, так і на себе, внаслідок чого виникають механізми психічної саморегуляції та механізми психічної адаптації, а саме, механізми психологічного захисту та механізми подолання.

**У другому розділі «Емпіричне дослідження стресостійкості емоційного вигорання у працівників поліції»** внаслідок проведеного емпіричного дослідження виявлено, що серед досліджуваних працівників Національної поліції явище емоційного вигорання є не надто поширеним, оскільки синдром емоційного вигорання серед більшості працівників є не сформованим (проте результати близькі до стадії формування).

Розвиток професійного вигорання у досліджуваних осіб виявляється саме через наявність компоненту «резистенція», яка характеризується неадекватним емоційним реагуванням, зменшенням взаємодії з колегами, припиненням професійних обов'язків, бажанням побути на самоті, розширенням сфери економії емоцій тощо. За результатами кореляційного дослідження з'ясовано, що працівникам поліції, які переживають професійне вигорання, притаманні внутрішня напруженість, замкнутість, нерішучість, низька здатність до самоконтролю та емоційна лабільність.

За результатами порівняльного аналізу встановлено, що найбільшого ризику емоційного вигорання зазнають молоді працівники зі стажем до 3 років. Перспективу подальших досліджень убачаємо у розробці комплексної програми з попередження професійного вигорання та напрацювання адекватних механізмів психологічного захисту для серед працівників Національної поліції з метою збереження їхнього психічного здоров'я.

**У третьому розділі «Експериментальне дослідження психологічних засобів та корекції рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції»** Проблема подолання стресових розладів у працівників правоохоронних органів є дуже актуальною сьогодні, оскільки вони обумовлюють негативний вплив і на ефективність професійної діяльності, і на стан фізичного, психічного та соціального здоров'я співробітників. Зміст та характеристики професійної діяльності працівників міліції цілком обґрунтовано дозволяють віднести їх до емоційно напружених. До причин, що обумовлюють успішність професійної діяльності в екстремальних умовах, перш за все слід віднести індивідуально-психологічні та особистісні властивості людини.

Оскільки стани, що виникають під час напруженої діяльності - це складна взаємодія двох видів психічного напруження: емоційного (автоматичного) і вольового (довільного), отже, розв'язання проблеми емоційної та вольової регуляції на психологічному та фізіологічному рівнях дозволить вирішити питання формування емоційної стійкості людини. Слід зазначити, що вправи, які ми використали для створення комплексу, є досить апробовані та окремо описані в рамках різних досліджень. Ми ж прагнули, використовуючи комплексний підхід, створити систему психокорекційних методик, цілісний комплекс формування та розвитку емоційної стійкості.

Під час цього тренінгу учасники розробляють такі теми:

1) Стрес у житті курсанта та його регулювання (фізіологічні прояви стресу, психологічні симптоми стресу; типи поведінки та стресу; стратегії освоєння стресу та адаптація до навколишнього середовища навчальної та службової діяльності курсантів у вищій школі із специфікою умови навчання);

2) Самоорганізація курсантів у процесі їх професійної освіти (принципи самонавчання, пошуку та обробки інформації);

3) Планування та структурування часу (облік та обчислення робочого та вільного часу різними методами; виявлення потоків часу; цілі та цінності в самоорганізації часу).

Тренінг "Стрес і спосіб життя". Мета тренінгу: сформувати правила психогігієни та саморегуляції стресу. 1) Правила психогігієни в саморегуляції стресу (комплекс когнітивно ефективних оцінок стресових ситуацій та наявні ресурси для їх оволодіння); 2) Алгоритми постановки цілей (самостійне визначення мети та умов її досягнення; визначення пріоритетів);

Комплексна реалізація системи навчання може бути засобом формування та розвитку стресостійкості та активізації наявних особистих ресурсів працівників поліції на різних етапах їх роботи.

## ВИСНОВКИ

Як показує наш аналіз, практична психологія має широкий спектр методів, прийомів, прийомів та прийомів управління стресом. Вибираючи певний метод, важливо враховувати кваліфікацію та професійні навички психолога. Тоді слід зважити всі показники стресу і вибрати той інструмент, який допоможе людині оптимізувати свою життєву діяльність, опанувати свій емоційний стан та змінити руйнівні стратегії поведінки. Впровадження інтегрованої системи навчання (соціального та психологічного, особистісного зростання, формування спеціальних навичок) може бути одним із ефективних засобів формування та розвитку стійкості та активізації існуючих особистих ресурсів працівників міліції на різних етапах професійної підготовки .

1. Поняття «емоційне вигорання поліцейського» визначається як відображення (відтворення) стану фізичного або психоемоційного виснаження поліцейського, викликаного тривалим залученням до психологічної травми середньої інтенсивності.

Стресостійкість - це структурна, функціональна, динамічна, інтегративна риса особистості, результат транзакційного процесу зустрічі індивіда зі стресогенним фактором, включаючи процес саморегуляції, когнітивного представлення, об'єктивної характеристики ситуації та потреб особистості.

2. З огляду на попередні висновки та враховуючи специфіку та стресові особливості правоохоронної галузі, на початкових етапах

служби доцільно надати поліції можливість емоційного одужання. В іншому випадку емоційне вигорання може перерости у професійне напруження, і замість якісного та ефективного захисту правоохоронних органів суспільство може отримати терор поліції.

На думку респондентів, синдром "емоційного вигорання" в поліції проявляється через домінування характерного компонента "опору" (як своєрідної захисної, хоча іноді і несвідомої, реакції людського організму, яка проявляється неадекватною, вибірковою емоційною реакцією і може призвести до емоційних реакцій., відстань, байдужість і цинізм).

3. Емпіричні дослідження показали, що емоційне вигорання не має широкого поширення серед досліджуваної Національної поліції, оскільки синдром емоційного вигорання не формується серед більшості працівників (проте результати близькі до стадії формування). Розвиток професійного вигорання в навчальних предметах виявляється саме наявністю компонента "опір", який характеризується неадекватною емоційною реакцією, зниженою взаємодією з колегами, припиненням професійних обов'язків, бажанням опинитися на самоті, розширюючи сферу збереження емоцій тощо. За результатами кореляційного дослідження, поліцейським, які зазнають професійного вигорання, властива напруженість, замкнутість, нерішучість, низька здатність контролювати себе та емоційну лабільність.

4. Складовими стресу є фізіологічні, емоційні, когнітивні та інтуїтивні. Три з них нераціональні та один (когнітивний) раціональний. Кожен компонент виступає центром самосвідомості, коли йдеться про свідоме втручання в ситуацію управління реальністю, що є стресостійкістю. Стрес - це інтегративна системна властивість людини, що характеризується взаємодією фізіологічних, емоційних (спілкування), когнітивних (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивних (здогадка, уяви та концепції) компонентів компонентів, які є основою для свідомого набуття знань, успішне досягнення мети у складній емоційній ситуації (здатність досягти стану алоstaticної рівноваги, емоційний баланс, гомеостаз, узгодженість, самоусвідомлення). Стресостійкість визначається показниками фізіологічної саморегуляції, емоційної стійкості, вибором успішних стратегій подолання; вміння застосовувати інтуїцію та

використовувати концептуальні знання. Результати емпіричного дослідження призводять до висновку, що синдром "емоційного вигорання" не є широко поширеним серед досліджуваних працівників Національної поліції України, оскільки вони не формуються через різні об'єктивні (незначні роки служби) та суб'єктивні причини (вікові фізіологічні властивості). Встановлено, що працівники міліції, що належать до групи №1 (з вилугою до 3 років) потрапляють у зону ризику синдрому "емоційного вигорання". Кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження виявив причинно-наслідковий зв'язок між детермінантами емоційного вигорання та психоемоційним станом міліції, а саме: напруженістю, замкнутістю, низьким рівнем самоконтролю та емоційною нестабільністю.

5. З огляду на попередні висновки та враховуючи специфіку та стресові особливості правоохоронної галузі, на початкових етапах служби доцільно надати поліції можливість емоційного одужання. В іншому випадку емоційне вигорання може перерости у професійне напруження, і замість якісного та ефективного захисту правоохоронних органів суспільство може отримати терор поліції.

6. Слід зазначити, що не існує універсальних методів і технологій боротьби з негативними наслідками стресу. Слід застосовувати комплексний підхід для запобігання стресу, досягнення ефекту нейтралізації та корекції стресу. На основі досвіду провідних фахівців з проблеми активної, групової, соціопсихологічної підготовки (В. Лефтеров, Л. Мороз) ми пропонуємо запровадити психологічну підготовку до формування та розвитку стресу та ресурсозбереження працівників міліції на різних етапах професійної навчання через систему тренінгів (соціальної психології) зростання, психокорекція). Ці тренінги зосереджені на таких завданнях: профілактика стресу, формування здатності застосовувати методи нейтралізації або зменшення негативних наслідків стресу та розробка індивідуальних програм для збереження особистості поліцейського.

Теоретичні та емпіричні дослідження дали можливість розглянути та проаналізувати погляди вчених на стресостійкість. Ці методи, використовувані в емпіричному дослідженні, показують, що більшість студентів вивчених стрес стійких і соціально адаптованих, але до сих пір значна частина тих, хто потребує вимагає заходів психологічного впливу, щоб навчити їх свої методи управління

стресом. Тому розвиток стресостійкості у майбутніх фахівців у системі спеціальної освіти має бути одним із ключових завдань на рівні професійної компетентності, адже стресостійкість особистості фахівця на такому рівні має вирішальне значення у майбутній професійній діяльності. Низька стресостійкість призведе до швидкої втоми, а необхідність продовжувати працювати – до апатичних станів, емоційних зривів, які стануть однією з передумов професійного вигорання, зниження працездатності або знаходження себе в іншій області. Працівникам цієї галузі важливо вміти адекватно реагувати на стресори, мати рефлексію, вміти вирішувати суб'єктивні проблеми, контролювати себе у всіх напрямках професійної діяльності та опановувати методи управління та регулювання рівня стресу. Звичайно, завжди бути настороженими і завжди контролювати себе – це непросте завдання, але є способи вдосконалити цю навичку та, за її відсутності, навчити та навчити їх. У майбутніх дослідженнях ми маємо намір визначити взаємозалежність стресостійкості з особистими чинниками працівників поліції.

## **СПИСОК НАУКОВИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ**

*Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дипломної роботи А.О.*

1. Петренюк Могілянські читання – 2019 : Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти : XXII Всеукр. наук.-практ. конф. : тези доповідей : Охорона здоров'я. Психологія. Фізичне виховання та спорт, Миколаїв, 11–16 листоп. 2019 р. ЧНУ ім. Петра Могили. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2019.

## **АНОТАЦІЇ**

**Петренюк А.О. Зв'язок рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції.** – На правах рукопису.

Наукова робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 053 «Психологія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2020.

Магістерська робота присвячена дослідженню взаємозв'язку рівня стресостійкості та емоційного вигорання у працівників поліції.

У магістерській роботі висвітлені основні теорії, концепції вивчення як емоційної так і мотиваційної складової особистості. Визначені мотирики щодо діагностування стану емоційного вигорання та рівня стресостійкості поліцейських. Розроблені тренінгові заняття стосовно корекції занадто високого рівня емоційного вигорання та стресостійкості.

**Ключові слова:** емоційне вигорання; стресостійкість; взаємозв'язок; поліцейські.

**Petrenyuk A.O. Relations between stress levels and emotional burnout in police officers.** – On the rights of the manuscript.

Scientific work for master's qualification in specialty 053 «Psychology». – Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2020.

The master's thesis is devoted to the study of the relationship between stress levels and emotional burnout in police officers.

In the master's work the basic theories, concepts of studying both emotional and motivational harm personality are covered. There have been determined the techniques for diagnosing emotional burnout and the level of stress of police officers. Training sessions on correction of too high levels of emotional burnout and stress resistance were developed.

**Key words:** emotional burnout; stress resistance; the relationship; police.



