

Марія Олійник,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
навчально-наукового інституту № 1
Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Ляска,
доцент кафедри психології соціології та педагогіки
Харківського національного університету внутрішніх справ
кандидат психологічних наук, доцент

ЕМОЦІЙНІ ЧИННИКИ ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Професійне вигорання є однією з найактуальніших проблем сучасної поліції, особливо в умовах війни, коли щоденна діяльність співробітників органів правопорядку пов'язана з високим рівнем небезпеки, стресу та емоційного навантаження. Ця проблема має багатогранний характер і проявляється на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. У сучасних умовах, коли військові дії впливають на безпеку держави та громадян, працівники поліції перебувають у постійному напруженні, виконують завдання, що виходять за межі звичних службових обов'язків, змушені швидко приймати складні рішення, що формує підвищене психологічне навантаження.

Емоційні чинники професійного вигорання виступають критичною складовою, яка визначає ступінь адаптації поліцейських до екстремальних умов служби. В умовах війни емоційне виснаження стає результатом постійного перебування у стані тривоги, страху та невизначеності. Працівники поліції стикаються із ситуаціями насильства, руйнуванням соціальної структури, конфліктами з цивільним населенням та безпосередньою загрозою для життя. Емоційна напруга формується під впливом зовнішніх обставин і внутрішніх переживань, що характеризуються хронічним стресом, відчуттям безвиході та перевантаженням [1, с. 179].

Одним з ключових емоційних чинників, який сприяє виникненню професійного вигорання, є страх за власне життя та здоров'я. Постійна загроза в умовах бойових дій викликає напружений психоемоційний стан, який впливає на когнітивні процеси, здатність приймати об'єктивні рішення та підтримувати ефективну взаємодію з колегами та громадянами. Страх не лише стимулює оборонні реакції, а й формує стійке відчуття напруження, що з часом переходить у хронічний стрес і виснаження. Саме через таку тривалу напругу працівники поліції втрачають емоційну стійкість, що негативно впливає на їх професійну ефективність.

Ще одним емоційним фактором вигорання правоохоронців є переживання ним почуття безсилля, яке виникає у зв'язку з неможливістю контролювати всі аспекти бойових дій та службових завдань. Поліцейські змушені реагувати на події, які виходять за межі їх компетенції, часто виконують завдання, що суперечать їх моральним цінностям або етичним нормам професії. Внаслідок

цього формується когнітивний дисонанс, що посилює психологічне навантаження та підвищує ризик професійного вигорання. Почуття безсилля супроводжується емоційною апатією, відчуттям внутрішньої порожнечі та зниженням мотивації до виконання службових обов'язків [2, с. 80].

Важливу роль у формуванні емоційного вигорання відіграє переживання втрат. Поліцейські в умовах війни часто стають свідками загибелі колег, цивільних осіб та військовослужбовців. Такі події створюють сильний емоційний шок, формують посттравматичний стресовий розлад, який негативно впливає на психофізіологічний стан працівників. Емоційне реагування на втрати може проявлятися у вигляді тривоги, депресії, агресії або внутрішнього конфлікту, що поглиблює відчуття виснаження та зменшує здатність виконувати службові обов'язки з належною ефективністю.

Значним емоційним чинником вигорання є високий рівень відповідальності, який відчувають працівники поліції під час виконання завдань у воєнних умовах. Кожне рішення, прийняте в умовах невизначеності, може мати критичні наслідки для життя людей, громадської безпеки та державної стабільності. Відчуття відповідальності формує постійне напруження, що не дозволяє працівникам психологічно відновлюватися у вільний час. Постійна напруга призводить до емоційного вигорання, зниження когнітивної гнучкості, втрати мотивації та професійної самооцінки.

Не менш важливим чинником є соціальна ізоляція, яка виникає через специфіку службових завдань у зоні бойових дій. Поліцейські часто відокремлені від сім'ї та соціального оточення, що обмежує можливості для психологічної підтримки та відновлення емоційного балансу. Соціальна ізоляція супроводжується відчуттям самотності, тривоги та незахищеності, що сприяє розвитку емоційного вигорання. У віддалених та небезпечних регіонах психологічна підтримка з боку колег або спеціалістів часто обмежена, що підвищує ризик хронічного стресу та зниження працездатності.

Емоційне вигорання також посилюється через професійні конфлікти та моральні дилеми, які виникають у процесі виконання завдань. Поліцейські стикаються з ситуаціями, коли необхідно приймати рішення між дотриманням закону та забезпеченням безпеки людей, що створює внутрішній конфлікт і посилює емоційне виснаження. Моральні дилеми формують почуття провини та внутрішнього роздратування, що є характерними ознаками професійного вигорання [3, с. 73].

В умовах війни емоційні чинники професійного вигорання пов'язані також із порушенням режиму нормального відпочинку, недостатньою фізичною активністю та харчуванням, що додатково підсилює психологічне навантаження. Високі емоційні перевантаження у поєднанні з фізичною втомою призводять до зниження стресостійкості, порушення когнітивних функцій та погіршення психофізіологічного стану. Працівники поліції стають більш вразливими до стресових впливів, що посилює ризик професійного вигорання та негативно впливає на якість виконання службових обов'язків.

Ефективне управління емоційними чинниками професійного вигорання вимагає впровадження комплексних заходів психологічної підтримки, адаптації

та профілактики. До таких заходів відносяться регулярні тренінги зі стрес-менеджменту, психологічне консультування, формування груп підтримки серед колег, організація адекватного відпочинку та фізичної активності. Необхідно також забезпечити належне управління інформаційним потоком, який може посилювати тривожність та емоційне навантаження.

Таким чином, емоційні чинники професійного вигорання працівників поліції в умовах війни є комплексним явищем, яке включає страх за життя, почуття безсилля, переживання втрат, високий рівень відповідальності, соціальну ізоляцію та моральні дилеми. Усвідомлення цих чинників та їх систематичне управління дозволяє зменшити ризик професійного вигорання, забезпечити психологічну стійкість та ефективність діяльності працівників поліції, що є критично важливим для підтримання правопорядку та безпеки громадян у надзвичайних умовах.

Список використаних джерел

1. Кісіль З.Р., Кісіль Р.-В.В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2021. № 3 (13). С. 177-188.

2. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України : тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 трав. 2023 р.)*. МВС України, Нац. акад. Нац. гвардії України, Каф. психології та педагогіки гуманітарного факультету. Харків: НА НГУ, 2023. С. 78-81.

3. Пономаренко Я. С. Роль емоцій у професійній діяльності поліцейських із різним рівнем особистісної здійсненності. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Випуск 4. С. 72-75.

Оксана Онопрійчук,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання

Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Наталія Полудьонна,

завідувач кафедри психології

навчально-наукового інституту права та психології

Національної академії внутрішніх справ,

кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОДІАГНОСТИКА ПСИХІЧНОГО СТАНУ НАСЕЛЕННЯ ПРИФРОНТОВИХ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Розгортання повномасштабної агресії російської федерації спричинило тривале перебування мільйонів людей у стані хронічного стресу, що обумовлено постійною загрозою для життя, втратою близьких і домівок,