

*Сняткова Тетяна,
доктор філософії,
доцент кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ*

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми профілактики емоційного вигорання у поліцейських в умовах воєнного стану є надзвичайно високою та зумовлена низкою критично важливих факторів. Воєнний стан в Україні спричинив значне зростання рівня стресу, тривожності та психологічної напруги серед усіх верств населення, і поліцейські не є винятком. Вони щоденно стикаються з *підвищеним ризиком для життя та здоров'я, працюючи* в умовах бойових дій, обстрілів, розмінування територій тощо. Професійна діяльність поліцейського, натепер, пов'язана з виконанням невластивих функцій, цілодобовими чергування на звільнених територіях, перебуванням під постійними загрозами для життя в непередбачуваних ситуаціях, в розлуці з родинами, що суттєво впливають на емоційний стан. Будучи свідками насильства, руйнувань, смертей, а також, необхідність швидко реагувати на надзвичайні ситуації та їх наслідки спричиняє появу негативних емоційних станів у працівників поліції. Навіть у мирний час професія поліцейського пов'язана з високим рівнем емоційного напруження. В умовах війни ці стресори багаторазово посилюються, виснажуючи емоційні ресурси та підвищуючи ризик розвитку емоційного вигорання.

Емоційне вигорання в науковій літературі розглядається як багатоаспектне явище, що виникає поступово у психічно здорових людей під впливом середовищних, соціальних і професійних факторів, і проявляється у виснаженні, зниженні життєстійкості, професійній дезадаптації, формуванні копінг-стратегій, трансформації індивідуальних властивостей та, як наслідок, деструкції та порушенні загальної гармонії [1]. Емоційне вигорання розглядається як відображення фізичного, психологічного або емоційного виснаження, спричиненого тривалим впливом психологічних потрясінь помірної інтенсивності [3, с.60]. Симптоми емоційного вигорання часто проявляються у вигляді психічних і соматичних реакцій на різноманітні життєві ситуації, як у професійній, так і в особистісній сферах [2].

Українські дослідники З. Кісіль та Д. Швець підкреслюють, що емоційне вигорання не є випадковим явищем, а розвивається внаслідок накопичення негативних емоцій у процесі виконання професійних обов'язків в особливих умовах [3].

Професійна діяльність працівників поліції повсякчас супроводжується екстремальними та ризиконебезпечними ситуаціями. Варто зазначити, що у воєнних умовах зростає кількість негативних чинників, які впливають на

появу синдрому «емоційного вигорання» у поліцейських. До найбільш стресових ситуацій, з якими стикаються поліцейські, належать: захоплення заручників; загибель, поранення або каліцтво колег; ситуації невизначеності; асоціальні вчинки з боку колег; напади місцевого населення тощо. Отже, можемо зробити висновок, що під час війни найбільша потреба в допомозі виникає у працівників поліції, які беруть участь у бойових діях, та у тих осіб, які втратили близьких.

Професійне вигорання у поліцейських є особливо загрозливим через свій негативний вплив на всі сфери життя та швидкий розвиток за відсутності профілактики.

Важливість профілактики емоційного вигорання для поліцейських зумовлена кількома причинами. Однією з головних причин, що обумовлюють важливість профілактики є її позитивний вплив на здоров'я та здатність поліцейських виконувати свої професійні обов'язки. Крім того, профілактика сприяє їхній продуктивності при несенні служби. Нарешті, вона є важливим інструментом у запобіганні професійним травмам, наприклад, ПТСР, та професійним деформаціям особистості у працівників поліції.

Для запобігання емоційному вигоранню серед поліцейських існує низка дієвих заходів, які є складовими профілактики даного синдрому:

– наявність системи підтримки (доступ до системи, яка включає в себе колег, керівництво, психологів тощо);

– підтримка здорового способу життя (регулярні заняття спортом, повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, достатній сон, регулярний відпочинок тощо);

– відповідальне ставлення до роботи (адекватний розподіл своїх сил та відповідальністю, що допоможе уникнути перевантаження і накопичення стресу).

Отже, гармонійне поєднання роботи та особистого життя, розвиток механізмів адаптації до стресу та своєчасне звернення за підтримкою є важливими складовими профілактики емоційного вигорання у поліцейських.

Список використаних джерел:

1. П'янківська Л.В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України: дис...канд. психол. наук: спец.19.00.09. Київ, 2019. 281 с.

2. Kodlubovska T., Kokun O., Piankivska L., Krasnov V., Sirakovska O. Investigations of manifestation of «emotional burning syndrome» peculiarities with doctors in Ukraine. *Wiadomości Lekarskie*. 2022;75 (8 p1):1849-1853. DOI: 10.36740/WLek202208106

3. Shvets D.V., Kisil Z.I. Aspects of emotional burnout syndrome among employees of the National Police of Ukraine. Directions for the development of psychological sciences in Ukraine and EU countries : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. Pp. 58–84