

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В КРАЇНІ

На сьогодні, однією з найважливіших психологічних проблем сучасної суспільної дійсності в Україні є негативні наслідки впливу умов та чинників воєнного стану на психіку населення. Зокрема, триваючий на сході та півдні країни військовий конфлікт, регулярні ракетні обстріли цивільних та інфраструктурних об'єктів суттєво сприяють емоційному вигоранню працівників МВС – суб'єктів дотримання правопорядку, захисту прав громадян на спокійне та мирне життя.

Емоційне вигорання в наукових джерелах визначається як стан межового психологічного виснаження, який виникає внаслідок переживання особою постійного стресу, перевтоми, та викликає небезпечне відчуття безвиході та безперспективності в роботі. Люди, яким притаманне емоційне вигорання, втрачають мотивацію, енергію та інтерес до своєї роботи, відчувають безнадійність та втомленість навіть у виконанні найпростіших і найзвичайніших професійних завдань.

Розглянемо низку чинників, які призводять саме до емоційного вигорання в царині працівників МВС України внаслідок переживання воєнного стану в країні.

1. Працівники МВС України перебувають у стані переживання постійного стресу через небезпеку для життя та здоров'я, який стабільно супроводжує їхню професійну діяльність. Постійна напруга та відчуття небезпеки сприяють швидкому виснаженню психіки та виникненню емоційного вигорання.

2. Перебіг військового конфлікту викликає травматизацію персоналу та людські втрати серед працівників МВС. Це не лише призводить до фізичних ушкоджень, але й здійснює вкрай небезпечний емоційний вплив на всіх членів службового колективу, особливо на тих, хто втратив своїх побратимів.

3. На жаль, у багатьох випадках працівники МВС не отримують достатньої психологічної підтримки внаслідок відсутності доступу до надання їм професійної психологічної допомоги для подолання стресу та травматизації.

Не завадить пам'ятати, що подібний стан емоційного вигорання має серйозні наслідки не лише для особистості самого працівника, але й для функціонування професійної організації в цілому, зокрема:

– емоційне вигорання може викликати суттєве погіршення фізичного здоров'я працівника через зниження імунітету та ризик розвитку соматичних захворювань;

– висока втомленість та втрата мотивації можуть призводити до погіршення якості та обсягу виконання службових обов'язків працівником;

– емоційно виснажені правоохоронці можуть втрачати уважність та концентрованість на своїй роботі, що збільшує ризик виникнення помилок та недоліків у її результативності.

Зважаючи на гостроту проблеми емоційного вигорання серед працівників МВС України, необхідно зосереджувати методичну увагу на можливостях надання психологічної допомоги для збереження психічного та емоційного здоров'я правоохоронців. З метою попередження стресів та розвитку емоційного вигорання вважаємо доцільним рекомендувати деякі способи надання психологом дієвої допомоги працівникам.

1. Одним з таким способів є психологічна підтримка працівників МВС України, які переживають стреси та травми через військовий стан. Вона може включати індивідуальні консультації або групові сесії для обговорення їхніх емоційних досвідів та способів управління стресом.

2. Психолог спроможний навчити працівників-правоохоронців технікам зняття стресу, зокрема, глибокому диханню, медитації, йога-терапії або прогресивній м'язовій релаксації. Ці методи сприяють зниженню рівень стресу та покращенню загального стану емоційного благополуччя.

3. Крім того, працівників МВС України можна ознайомити із стратегіями управління емоціями, таким як усвідомлення емоцій та практикам позитивного мислення. Це допоможе їм краще розуміти свої власні емоції та реагувати на стресові ситуації більш конструктивно.

4. Психолог може сприяти створенню підтримуючого середовища в місцях роботи працівників МВС України, яке включає організацію групових вправ для співробітників, розвиток програм підтримки та поширення інформації про ресурси, доступні для працівників, які стикаються з емоційним вигоранням.

5. Психологом можуть бути організовані навчальні сесії для правоохоронців щодо емоційного вигорання, його симптоматики та методів управління ним, що сприятиме умінню вчасно впізнавати ознаки вигорання та шукати підтримку, якщо це необхідно.

Загалом, роль психолога полягає в тому, щоб надати працівникам МВС України необхідну підтримку, навчити їх ефективно керувати стресом та емоціями, а також створити середовище, де працівники можуть відчувати підтримку та знаходити шляхи до полегшення свого психологічного стану.

Таким чином, загальним висновком може бути те, що емоційне вигорання працівників МВС України через воєнний стан в країні є значною проблемою сьогодення, яка потребує негайного вирішення та всілякої уваги. Військовий конфлікт, постійний стрес, травми та втрати колег – всі ці фактори сприяють розвитку емоційного вигорання серед

працівників МВС України. Наслідки такого стану можуть бути неприємними для самого працівника, негативними щодо ефективності діяльності організації в цілому. Подолання цієї проблеми вимагає комплексного підходу, включаючи надання психологічної підтримки, створення безпечних та стабільних умов роботи, надання необхідних ресурсів та розвитку механізмів психологічної реабілітації для працівників МВС України. Тільки таким чином можна забезпечити збереження психічного здоров'я та ефективність роботи правоохоронців у складних умовах сучасного суспільства.

Список використаних джерел

1. Наказ МВС України «План здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, членів їх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor)», № 27 від 15 січня 2024 року.

2. Перша психологічна допомога ветеранам війни (досвід роботи психологів системи МВС України): порадник / кол. уклад.: О.І. Кудерміна, В.Г. Андросюк, Н.А. Жук, Ю.Ю. Бойко-Бузиль, О.В. Давидова. Київ, 2023. 46 с.

УДК 159.9

Похілько Діана Сергіївна,

провідний науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3374-8771>

ПРОПОЗИЦІЇ ЩОДО СТВОРЕННЯ УНІФІКОВАНОГО АЛГОРИТМУ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕРСОНАЛУ ДСНС ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ВІДРЯДЖЕННЯ З ЗОНИ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ ДО МІСЦЬ ПОСТІЙНОЇ ДИСЛОКАЦІЇ

Робота з персоналом ДСНС після повернення з відрядження з зони активних бойових дій оснований на тому, що психіка особистості після тривалого впливу стресфакторів потребує відновлення.

Первинний психологічний супровід персоналу ДСНС складається з 3-х загальних кроків: діагностичний (початковий етап), робота над відновленням психофізіологічних та емоційних показників (основний етап), стабілізація стану й планування майбутнього (завершальний етап).