

• гострий страх є облігатним механізмом виникнення посттравматичного стресового розладу тощо.

Виникнення страху та його інтенсивність залежить від: ситуації; досвіду співробітника; особистісних якостей правоохоронця: адаптивності, резильєнтності, сміливості, мужності тощо [1].

В цілому страх проявляється в наступному: може призводити до зміни частоти та сили серцевих скорочень, викликати пітливість, провокувати шлунково-кишкові розлади (нудоту, блювання, метеоризм, пронос), впливати на діяльність дихальної системи, викликати почуття нестачі повітря, призводити до затримки сечовипускання, або, навпаки, мимовільного сечовипускання, а також викликати мимовільну дефекацію («ведмежу хворобу»).

Дізнатися, що співробітник злякався можна також за виразом обличчя. Підіймаються брови, очі широко розплющуються, губи напружуються й злегка розтягуються, рот розплющується. Обличчя стає блідим, виступає холодний піт. Порушується функція слинних залоз: рот стає сухим. Найчастіше зустрічається тремтіння м'язів всього тіла. Співробітник може озиратися на всі боки, різко реагувати на подію, тікати від джерела страху або застигати в нерухомості.

Страх буває також помисливим. Помисливий страх у патологічних випадках називається фобією. Фобії – це нав'язливі неадекватні переживання страхів конкретного змісту, які супроводжуються вегетативними дисфункціями.

Помилково думати, що є безстрашні співробітники. Страх відчувають усі, оскільки це захисна, корисна для індивідуальності адаптивна психофізіологічна реакція, яка виникає мимоволі, автоматично. Сміливий співробітник, це не той, який нічого не боїться. Сміливий співробітник – це той, який долає стан страху й спрямовує всі свої думки та дії на розв'язання складного професійного завдання, попри небезпеку. Ризик, при цьому, має бути розумним, раціональним.

Список бібліографічних посилань

1. Гроссман Д., Крістенсен Л. Бій: Психологія і фізіологія воїна в часи війни та миру. Львів : Астролябія, 2023. 720 с.

2. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: науково-практичний посібник. Видання 3-тє. Київ : КНТ, 2024. 711 с.

Одержано 18.02.2024

УДК 159.9:378:351.74(477)

Павло Дмитрович ЧЕРВОНІЙ,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3

Харківського національного університету внутрішніх справ,

кандидат педагогічних наук, доцент;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8172-7732>

МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПІВРОБІТНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Розглядаються актуальні аспекти психологічної підтримки та корекції емоційного вигорання серед співробітників правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. Наголошено на важливості розробки ефективних методів психологічної допомоги. Надана оцінка стану емоційного вигорання, акцентує на необхідності індивідуального підходу в психотерапії, важливості групових занять для взаємопідтримки, а також розглядає стратегії розвитку резильєнтності. Висвітлені рекомендації щодо організаційних

змін, які можуть сприяти створенню сприятливого робочого середовища та ефективного управління стресом.

Ключові слова: емоційне вигорання, психологічна підтримка, воєнний стан, стрес, групова психотерапії, розвиток резилієнтності.

Емоційне вигорання є актуальною проблемою серед співробітників правоохоронних органів, особливо у період воєнного стану. Стрес, висока емоційна напруга, та тривала робота в умовах постійної загрози життю та здоров'ю можуть призвести до серйозних психологічних та фізичних проблем. Важливість розробки ефективних методів психологічної підтримки та корекції емоційного вигорання в цій сфері є незаперечною.

Оцінка стану емоційного вигорання є критичним етапом у наданні допомоги співробітникам правоохоронних органів, особливо у період воєнного стану. Емоційне вигорання, як феномен, характеризується виснаженням емоційних та фізичних ресурсів особи, що часто супроводжується відчуттям зниження професійної ефективності та негативного ставлення до роботи. В умовах конфлікту та високих стресових навантажень, які властиві воєнному часу, правоохоронці особливо вразливі до таких розладів. Процес оцінки включає в себе як кількісне, так і якісне вивчення симптомів емоційного вигорання. Використовуються різноманітні психометричні інструменти, такі як опитувальники Маслаха або Копінг-стерес-опитувальники, для визначення рівня вигорання та його складових: емоційного виснаження, деперсоналізації, та зниження особистісної реалізації [1]. Окрім стандартних методів, можуть бути використані глибинні інтерв'ю та фокус-групи для збору детальнішої інформації про внутрішній досвід та сприйняття робочого середовища співробітниками. Важливим є також врахування специфіки роботи в правоохоронних органах під час воєнного стану. Це передбачає аналіз чинників, таких як екстремальні робочі умови, конфронтація з травматичними подіями, високі вимоги до фізичної та психологічної витривалості. Особливу увагу слід приділити виявленню прихованих форм емоційного вигорання, які можуть не мати явних симптомів, але негативно впливають на загальне психо-емоційне становище і професійну ефективність.

Індивідуальний підхід у психологічній підтримці співробітників правоохоронних органів, особливо в умовах воєнного стану, є вирішальним для ефективності психотерапевтичних інтервенцій [2]. Врахування унікальних особистісних характеристик, історії життя, а також специфіки роботи в екстремальних умовах дозволяє точніше діагностувати психологічні потреби та визначити оптимальні стратегії допомоги. У центрі індивідуалізованого підходу знаходиться розуміння того, що кожен правоохоронець відрізняється за своїми реакціями на стрес, способами справляння з викликами, а також рівнем резилієнтності. Тому психологічна підтримка повинна бути гнучкою і адаптованою до кожного конкретного випадку. Використання когнітивно-поведінкової терапії, міндфулнес, арт-терапії та інших психотерапевтичних методів має здійснюватися з урахуванням особистих переваг та потреб особи. Окрім безпосередньої психотерапії, індивідуальний підхід також передбачає роботу з розвитком навичок саморегуляції та самопомоги. Навчання правоохоронців ефективним технікам управління стресом, підвищення їхньої усвідомленості щодо власних емоційних станів та реакцій може істотно покращити їх здатність справлятися з професійними викликами. Важливим аспектом індивідуального підходу є також підтримка у створенні та підтриманні здорових міжособистісних відносин, як у професійному середовищі, так і в особистому житті [3]. Розуміння того, як робота в правоохоронних органах під час воєнного стану впливає на особистісні відносини, може допомогти у запобіганні соціальної ізоляції та підтриманні емоційного благополуччя. Таким чином, індивідуальний підхід у психологічній підтримці не тільки враховує унікальні особливості кожного співробітника правоохоронних органів, але й сприяє розвитку їх власних ресурсів для ефективного справляння з викликами професійного та особистісного життя.

Розвиток резилієнтності, яка визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій та подолати життєві труднощі, є ключовим елементом психологічної підтримки співробітників правоохоронних органів, особливо у період воєнного стану. Резилієнтність не є вродженою характеристикою; це набір навичок та властивостей, які можна розвивати та зміцнювати [4]. Важливою складовою є навчання особистісних стратегій протистояння стресу, які включають позитивне переосмислення викликів, розвиток навичок ефективного вирішення проблем та управління емоціями. Фокус на розвитку таких властивостей, як гнучкість у мисленні, оптимізм, витривалість та здатність до встановлення смислових міжособистісних зв'язків, може значно підвищити психологічну стійкість співробітників. Окрім індивідуальної роботи, групові тренінги та воркшопи, спрямовані на підвищення рівня взаємодопомоги та командної взаємодії, також є важливими для розвитку колективної резилієнтності [5].

Вважаємо, що врахування особливостей роботи в правоохоронних органах, таких як висока психологічна та фізична напруженість, часте зіткнення з екстремальними ситуаціями, допомагає у формуванні специфічних методів розвитку резилієнтності, які відповідають конкретним потребам цієї категорії працівників. Використання цілеспрямованих підходів до розвитку резилієнтності може значно підвищити здатність правоохоронців ефективно справлятися з професійними викликами, зменшуючи ризики емоційного вигорання та підвищуючи загальне психологічне благополуччя.

Отже, врахування комплексного підходу до психологічної підтримки та корекції емоційного вигорання у співробітників правоохоронних органів в умовах воєнного стану є вкрай важливим для підтримки їхнього психологічного благополуччя та професійної ефективності. Оцінка стану емоційного вигорання, індивідуальний підхід у психологічній підтримці, розвиток резилієнтності та врахування специфіки роботи правоохоронців є ключовими елементами ефективного допомоги. Залучення кваліфікованих спеціалістів, використання науково обґрунтованих методик та інструментів, а також створення сприятливих умов на робочому місці можуть значно підвищити рівень психологічного захисту співробітників у надзвичайно важких умовах. Впровадження систематичних програм психологічної підтримки та профілактики емоційного вигорання стане запорукою підтримання високого рівня професійної готовності та здоров'я співробітників правоохоронних органів, що є особливо актуальним у період воєнного стану.

Список бібліографічних посилань

1. Зінченко Д. А. Бутко А. О. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 134-137.*
2. Зінченко Д. А. Гопко Д. О. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 131-134.*
3. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. МВС України. Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 242-244.*
4. Зінченко Д. А. Теоретичні дослідження громадянської ідентичності. *Питання сучасної науки і права. Суми. СФ ХНУВС. 2023. С. 185-187.*
5. Зінченко Д. А, Висоцький М.О. Вплив війни на психологічний стан працівників правоохоронних органів: *Аналіз проблеми. Збірник Матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів. М. КИЇВ, 31 ЖОВТНЯ 2023 РОКУ. с. 156-158. С. 223.*

Одержано 30.01.2024