

- ненависть до себе;
- зниження емпатії;
- докори сумління [1, с. 47].

І це не повний перелік всіх можливих проявів моральної травми у військових. Моральна травма, на думку більшості психологів, пов'язана з втратою довіри до себе та соціального оточення. Саме в напрямку пошуку точок опори є можливість повернення до більш-менш нормального життя.

У контексті актуалізації проблеми соціально-психічного здоров'я концептуалізація феномена моральної травми значно доповнюється соціологічними теоріями, які прямо пов'язують соціальну травму з поняттям довіри, зокрема до ключових соціальних інституцій (теорія культурної травми Дж. Александера та теорія травматогенності соціальних змін П. Штомпка). Застосування позначених теорій виводить розгляд моральної травми на рівень дослідження, який пов'язаний не тільки з виявленням порушення ціннісних переконань особистості, а й розумінням значущості культурної травми та характеру довіри суспільства до значущих соціальних інституцій.

#### **Список використаних джерел:**

1. Круз В. Терапія ПТСР для військових. Як повернутися до нормального життя (пер. з англ. О. М. Савінової). К. : «Науковий світ», 2024. 128 с.

#### **Інна ШИНКАРЕНКО**

доцент кафедри психології,  
соціології та педагогіки  
Дніпровського державного  
університету внутрішніх справ,  
кандидат психологічних наук, доцент

### **ОСОБЛИВОСТІ ПРЕВЕНЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Діяльність більшості працівників Національної поліції (включно з спецпризначеннями) здійснюється у напружених умовах і значно ускладнюється через виникнення різних надзвичайних (екстремальних) ситуацій.

Екстремальні ситуації з психологічного погляду характеризуються потужним психотравмувальним впливом подій, обставин і ситуацій на психіку правоохоронця. Такий вплив може бути як надсильним одноразовим, так і інтенсивним багаторазовим, що потребує періоду адаптації до постійних джерел стресу (повітряна тривога, вибухи, руйнування, травматизація громадян, людські жертви, негативні прояви людського горя, біль, жах).

Вплив ситуацій різного ступеня раптовості та масштабності може бути джерелом як об'єктивно, так і суб'єктивно зумовленого виникнення травматичного стресу. Під травматичним стресом ми розуміємо нормальну

реакцію на нетипові обставини, стани, що виникають у людини, яка пережила щось надзвичайне, чого раніше не було в її життєвому досвіді. Коло таких явищ в умовах війни, що викликають травматичні стресові порушення, достатньо широкі та охоплюють різноманітні ситуації – коли виникає загроза власному життю або життю близької людини, загроза фізичному та психічному здоров'ю.

Стреси, пов'язані зі специфікою професійної діяльності, а також травматичні стреси, негативно впливають на психічне здоров'я поліцейських. Негативні реакції, викликані стресом, посилюють ефект психологічної втоми, яка знижує захисні механізми організму, роблячи його вразливішим до впливу стресових факторів. А все це врешті-решт призводить до розвитку професійної деформації, яка проявляється у формі психологічних розладів, або в асоціальній поведінці [1, с. 109].

Основні види професійного стресу (дистресу):

1. Інформаційний стрес виникає за умов жорсткого обмеження часу та в умовах високої відповідальності завдань. Цей вид стресу супроводжується невизначеністю ситуації (або недостовірною інформацією про неї) та швидкою зміною інформаційних параметрів.

2. Емоційний стрес розвивається в умовах реальної або передбачуваної небезпеки. Часто руйнує глибинні установки та цінності поліцейського. Враховуючи це, із основних факторів професійної придатності працівника поліції є емоційна рівноваженість.

3. Комунікативний стрес пов'язаний із реальними проблемами ділового спілкування. Він проявляється у підвищеній конфліктності, в нездатності контролювати себе. Поліцейському доводиться спілкуватися з різними категоріями громадян, ще і в різних емоційних станах, тому важливим є розвиток комунікативної компетентності [2, с. 334].

Без своєчасної психологічної допомоги стресові розлади можуть набути хронічного характеру і переходять у стан субклінічних та клінічних розладів, що являє собою небезпеку не тільки для самого співробітника, але і для оточуючих, та загалом усього суспільства.

Тому актуальною задачею є психологічна підготовка спрямована на подолання наслідків впливу підвищеного навантаження на психіку, вміння протистояти впливу різноманітних стресових факторів, зберігаючи високий рівень працездатності. За умов повномасштабного вторгнення ворога на територію нашої держави заходи щодо попередження професійного стресу є на часі.

З врахуванням специфіки діяльності працівників поліції виокремлюють підходи, спрямовані на підвищення стресової стійкості, орієнтовані на наступні групи стресів:

- стреси очікування, що пов'язані з очікуванням небезпечної діяльності або з формуванням готовності до виконання напруженої діяльності;
- робочі стреси, пов'язані зі специфікою професійної діяльності;
- посттравматичні стресові розлади (ПТСР).

«Стрес очікування» – це стан, який може виникати як до початку виконання діяльності, пов’язаної з надмірним психічним навантаженням, так і безпосередньо перед її виконанням. Такий стресовий стан є антиципованим, тобто має попереджувальний характер. Співробітник лише прогнозує неминучу появу екстремальних ситуацій. Уся складність таких стресових ситуацій в тому, що вони виникають до початку діяльності і не можуть керувати жодним ходом самої діяльності. Така об’єктивно вимушена пасивність ускладнює подолання стресу [3, с. 275].

Тому превентивна робота щодо підвищення толерантності психіки поліцейського до впливу стрес-факторів спрямована на вирішення наступних задач [4, с. 65]:

- інформування щодо процесів, що відбуваються в людському організмі (підвищує толерантність до стресу);
- формування високої мотивації професійної діяльності (мотив прагнення до ризику має за своєю силою бути в рази вище мотиву уникнення невдач; у таких випадках буде знижено стан тривожності);
- зосередженість на конкретній меті (чітка ціль допомагає мобілізувати інтелектуальний, волевий та емоційний потенціал);
- запобігання попередньої напруги та перенапруги (процес регулюється за допомогою розгляду конфліктних ситуацій; шляхом проведення тренінгів, тілесно-орієнтованих вправ; навчанням саморегуляції, самодопомоги за негативних емоційних станах у стресі).

Отже, превентивна робота на цьому етапі спрямовано підвищує шанси на успіх у діяльності поліцейського, дозволяє реалістично оцінювати свою ефективність, підвищує впевненість у собі, а чим міцніша така впевненість, тим краще готовність до можливих труднощів. На нашу думку, порушена проблема потребує у подальшому наукового вивчення та має значні науково-практичні перспективи, бо війна триває, а психіка поліцейських піддана значним впливам стресових факторів все більше і більше.

#### **Список використаних джерел:**

1. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського: навч.-практ. посібник. Дніпро : ДДУВС, 2020. 124 с.
2. Шинкаренко І. О. Психологічні наслідки впливу на особистість правоохоронця надзвичайних обставин. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 3. С. 326-335.
3. Шинкаренко І. О. Психічна та емоційна стійкість правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. *Зб. наук. праць ХНУВС*. 2022. С. 274-276.
4. Шинкаренко І. О. Психодіагностика професійного стресу у воєнний час: Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 10 травня 2024 р.). Дніпро : ДДУВС, 2024. С. 64-66.