

Пономаренко Яна Сергіївна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціології та психології факультету № 6,
Харківський національний університет внутрішніх справ
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3374-3930>

ВИЯВЛЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Організація професійної діяльності поліцейських в умовах війни потребує прискіпливої уваги з боку науковців. Професійна діяльність поліції й без того є надмірно стресовою та складною роботою, а сьогодні й поготів. Звідси, перед фахівцями-психологами постає завдання надати практичні та вичерпні рекомендації щодо покращення психоемоційного стану поліцейських, котрі вимушені виконувати свої обов'язки в умовах війни. Найбільші складнощі пов'язанні з надмірним стресом, котрий суттєво впливає на їхній психічний стан та продуктивність. Розглянемо більш детально, які саме наслідки імовірні при стресі та як вони можуть вплинути на психологічний добробут поліцейських.

До найбільш розповсюджених проблем, викликаних стресом на роботі, можна віднести: депресію, посттравматичний стресовий розлад, соматизацію, емоційне виснаження, тривожність, страх, сімейні проблеми тощо. Якщо брати до уваги фактори ризику стресу у діяльності поліції, то їх умовно можна розділити на дві групи: операційні та організаційні. В спеціальній літературі йдеться, що операційними стресорами в практиці поліціювання є будь-які стійкі психологічні труднощі, котрі виникають внаслідок виконання оперативних обов'язків у межах професійної діяльності. До таких труднощів можна віднести: боротьбу зі злочинністю; необхідність застосування фізичної сили; прийняття важливих рішень у стресових ситуаціях; високий ризик як для власної безпеки, так і для безпеки колег; виїзд на місце нещасних випадків, трагічних подій, загибелі. Організаційна сторона стресу базується на зовнішніх факторах та специфіці робочого середовища, наприклад, надмірне бюрократичне адміністрування діяльності, якість стосунків з керівництвом або психологічний клімат в колективі тощо. Цікаво відмітити, що у деяких дослідженнях говориться, що у поліцейських головними стресорами виступають організаційні аспекти діяльності. Тобто, поліціанти відмічали, що найбільше їх обтяжувало те, що їм замало часу для сім'ї, низька заробітна плата, тиск з боку керівництва, ніж оперативні проблеми (різного роду заходи з пораненими чи загиблими, ексгумація, поранення тощо).

Для кращого розуміння масштабів проблеми приведемо дослідження колективу закордонних колег, які встановили, що у 88,4% поліцейських спостерігається високий операційний стрес, у 87,2% наявний високий організаційний стрес, 10,9% поліцейських мають критичні показники вигорання

та 53,8% демонструють низький рівень стійкості, віддаючи перевагу подоланню, орієнтованому на завдання, а не на емоції та уникнення [4]. Так, S.-J. Lennie з колегами показали, що вигорання працівників поліції доволі часто пов'язане з наявністю у них різного роду психологічних проблем, що супроводжуються тривожним станом, депресією та деперсоналізацією. Вчені наголошують на деперсоналізації, яка виступає своєрідною стратегією подолання наслідків стресу, шляхом емоційного придушення або наявністю труднощів у вираженні істинних емоцій та почуттів [3].

Українські дослідники вважають, що досвід участі в бойових діях здатен викликати у людини психологічне та фізичне перевтомлення, тривожний стан, відчуття невпевненості щодо власних сил. На думку вчених, все це говорить про істотні втрати копінг-ресурсів, що провокує у особистості виснаження [2, с. 44].

Результати закордонних досліджень демонструють, що копінг є сильним посередником між стресом на роботі та енергійністю, задоволеністю й залученістю у діяльність. Вчені припускають, що зменшити наслідки стресу у поліціантів можуть адаптивні стратегії подолання. Інакше кажучи, розвинутий копінг у поліцейських стабілізує негативний вплив вимог професії та викликане ним психологічне напруження. Автори говорять, що втручання як в організаційні, так і в операційні стресори покращило б якість трудового життя поліцейських та мало б позитивні наслідки для послуг, які покладені на дану службу. Ми вважаємо, що для успішного виконання професійних обов'язків важливо звертати увагу на специфіку копіngu у поліцейських, сприяти їх розвитку або психологічному коригуванню.

У випадку поліцейських позмінна та понаднормова робота може негативно вплинути на їх сімейне та соціальне життя, що може зробити їх уразливими та потребувати відповідної підтримки. Тому стратегії надання психологічної підтримки через відповідні програми, розроблені для поліцейських, є дуже важливими. О. Кокун говорить, що події сьогодення вимагають від фахівця високого рівня професійної життєстійкості, котру вчений трактує як системну особистісно-професійну властивість людини, котра формується впродовж професійного життя, виражається через активну включеність у професію, прийнятті «викликів» діяльності, що сприяє стійкості фахівця опиратися несприятливим обставинам, запобігаючи виникненню професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання [1, с. 4]. Згідно з дослідженням О. Кокуна, у 37,2% опитаних громадян різних професійних груп відбулися під час війни вимушені негативні професійні зміни, а 26,3% зазначили, що вони втратили місце роботи без наявної можливості знайти нову. Автор на підставі отриманих результатів констатує, що люди, які мають «діяльнісний» досвід особистості участі у бойових діях, несення служби в умовах війни в складі ЗСУ, ТрО, силових структур, мають значущо вищий рівень психофізіологічної стійкості, професійної життєстійкості та самоефективності, порівняно з людьми, які подібного досвіду не мають. Разом з тим, пише

дослідник, особи з «пасивним» досвідом мають яскраво виражені ознаки ПТСР та соматичні скарги [1, с. 31–32].

Насправді, значна кількість програм боротьби зі стресом вміщує в собі аспекти пошуку соціальної та емоційної підтримки, засудження хибної думки, що поліцейські повинні тримати свої почуття при собі, придушуючи їх. Y. Yang і G. Ryu у співавторстві пропонують на постійній основі впроваджувати програми підвищення психологічної та емоційної стійкості у поліцейських, формування у них навичок управління стресом й сприяти виробленню вміння знаходити адекватні способи й стратегії подолання стресових факторів на роботі. Однак автори впевнені, що ефективність даних програм буде залежити не лише від якісної програми, а й від індивідуальних особливостей поліцейських, таких як стать, вік, досвід роботи в поліції, які можуть впливати на здібності поліціантів справлятися з ним [5].

В психологічній літературі поняття «подолання» свідчить про зусилля людини мінімізувати негативний вплив стресу на своє фізичне та психічне здоров'я. На додаток, копінг є своєрідним механізмом адаптації до негативних наслідків стресу й свідчить про здатність людини опиратися йому. Якщо коротко, то подолання орієнтоване на розв'язання проблеми та пошук допомоги у разі неможливості усунути фактори стресу самотужки. Щодо копінгу, то він скоріше направлений на встановлення контролю над емоціями, які виникли внаслідок стресу та допомагають підтримати емоційну рівновагу. Як зазначають О. Сафін та А. Безпалько, дієвим методом у системі психологічного відновлення, реадaptaції осіб, які брали участь у бойових діях, є психологічна декомпресія. Вчені пояснюють, що «декомпресія – це зниження загального тиску навколишнього простору незалежно від того, в якому абсолютному діапазоні воно відбувається» [2, с. 46].

Пропонуємо орієнтовний план дій щодо діагностування наслідків стресу у працівників поліції, які вимушені виконувати свої обов'язки в умовах воєнних дій. Важливим етапом є проведення належного психологічного анкетування серед поліцейських. Наприклад, можна залучити «Анкету поліцейського стресу» (*The Police Stress Questionnaire*) D. McCreary та M. Thompson. Анкета містить дві шкали, які вимірюють оперативні (PSQ-Op) та організаційні (PSQ-Org) фактори стресу. Якщо працівники поліції стали свідками травматичного інциденту, можна залучити «Дистрес-термометр» (*The Distress Thermometer*) розроблений A. Roth у співавторстві. Це доволі швидкий психодіагностичний інструмент для скринінгу, в ході якого учасники самостійно можуть оцінити рівень свого стресу за шкалою від 0 (не страждають) до 10 (дуже страждають). Для оцінки тривожності у поліцейських можна використати «*State-Trait Anxiety Inventory Form Y 1-2*», розроблений C. Spielberger. Форма «Y1» вимірює повсякденну тривогу, а форма «Y2» показує, як саме людина себе почуває в щоденних ситуаціях. Також пропонуємо використати опитувальник «*Coping Orientation to Problems Experienced Inventory*» автора C. Carver, який оцінює стратегії

подолання. На завершення, можемо сказати, що даний перелік заходів не є вичерпним. Однак, дані рекомендації можуть бути корисними при плануванні профілактичних дій та заходів для поліцейських. Вважаємо, що запорукою успіху у зменшенні наслідків стресу є спеціально організоване та структуроване навчання, регулярна психологічна підтримка, групова робота з поліцейськими, які здатні покращити здатність поліцейських справлятися з різного роду стресорами.

Список використаних джерел

1. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.
2. Сафін О.Д., Беспалько А.О. Психологічна декомпресія як система первинного відновлення копінг-ресурсів військовослужбовців, що брали участь у бойових діях. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2021. №1. С. 44 – 58.
3. Lennie S.-J., Crozier Sarah E., Sutton A. Robocop–The depersonalisation of police officers and their emotions: A diary study of emotional labor and burnout in front line British police officers. *International Journal of Law, Crime and Justice*. 2020. №61. P.100365.
4. Queirós C., Passos F., Bártoło A., Faria S., Fonseca S.M., Marques A.J., Silva C.F., Pereira A. Job Stress, Burnout and Coping in Police Officers: Relationships and Psychometric Properties of the Organizational Police Stress Questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. №17(18). P. 6718.
5. Ryu G.W., Yang Y.S., Choi M. Mediating role of coping style on the relationship between job stress and subjective well-being among Korean police officers. *BMC Public Health*. 2020. №20. P. 470.