

Вікторія В'ячеславівна ДОЦЕНКО,

доцент кафедри педагогіки та психології факультету № 3
Харківського національного університету внутрішніх справ,
кандидат психологічних наук, доцент;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7757-2793>

СКЛАДОВІ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Розкрито відмінності стресових реакцій в умовах війни і в мирний час. Наголошено на необхідності збереження психічного здоров'я і соціально-психологічної підтримки поліцейських в умовах війни за допомогою низки ефективних психотехнологій.

Ключові слова: війна, поліцейський, психічне здоров'я.

У мирний, певною мірою стабільний час, професійна діяльність поліцейських належала до переліку складних, небезпечних, екстремальних професій, яка супроводжується значними психологічними і фізичними навантаженнями. В умовах війни перед працівниками поліції постали нові виклики і додаткові повноваження: евакуація населення; служба на блокпостах; розшук диверсантів; протидія мародерству; участь в ексгумації тіл загиблих під час бойових дій і тимчасової окупації; фіксування злочинів військових російської федерації, які вчиняються на території України та багато інших. Посилюється відповідальність поліції за захист здоров'я, честі, гідності та власності громадян, що вимагає від них посиленої витрати ресурсів (ціннісних, емоційних, когнітивних, поведінкових) і наявності вміння опановувати себе в умовах військової агресії. Тому, одним з важливіших завдань постає збереження психічного здоров'я поліцейських, формування у них здатності успішно протидіяти стресовим чинникам й іншим професійним ризикам в умовах війни.

Українські дослідники, в 2018 році визначили психологічно здорову особистість як цілісну, здатну до самореалізації та саморегуляції, якій властиві креативність, збалансованість та адаптивність; схильність до пошуку нових сенсів, осмислення досвіду, співробітництва; здатність отримувати задоволення від життя, співпереживати та відчувати відповідальність перед соціумом [3].

Умови тривалої травматизації під час війни призводять до руйнування психічного здоров'я у багатьох людей і особливо негативно впливають на учасників бойових дій. Необхідно підкреслити, що переживання стресу в умовах війни і в мирний час має багато відмінностей. Так, О.С. Чабан визначає низку факторів, що перетворюють дистресові переживання в умовах війни на більш шкідливі для здоров'я людини, ніж у мирний час, а саме [4]:

- неочікуваність і неможливість прийняти факт війни;
- відчуття обману й зради, зумовлене багаторічною асоціацією російського народу з «дружнім» і «родинно пов'язаним», з образом «захисника» й «борця з нацизмом», «рятівника світу»;
- суттєві й різкі зміни життя у величезній кількості людей одночасно;
- втрата близьких і знайомих;
- катастрофічно порушений розпорядок життя (від планів на день до планів на декілька років вперед);
- відсутність досвіду проживання колективного стресу; перебування на етапі «думай сам, вирішуй сам, роби сам – і те, що ти зробиш, залишиться твоєю відповідальністю та стане твоїм майбутнім»;
- постійні «гойдалки» між страхом, панікою та тривогою з короткочасним заспокоєнням і душевним підйомом;
- гротескні та жахливі сцени побаченого, прочитаного й почутого (особливо коли йдеться про вбитих і скалічених жінок і дітей);
- новий вид «входження» травми – наближення жахливої реальності з входом в індивідуальну свідомість через детальні розповіді очевидців, записи перехоплених телефонних розмов, відеозаписи допитів й інших подій війни;

- параноїальні відчуття небезпеки у відносно спокійних місцях (в осіб, які переїхали у Європу, західні області України);

- поєднання психічних травм із впливом страждань, голоду, холоду, хвороб;

- масові (колективні) психотравми всього населення України одночасно.

Стрес в умовах війни має хронічний, колективний характер; формується під впливом травматичних факторів (руйнування житла, обстріли, вибухи, вимушені переміщення, розлука з близькими тощо); порушує фізіологічні (у сні, їжі, воді, відпочинку) і базові потреби людини (потреби у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності) і безперервність життя.

Проте, автори виокремлюють не лише негативні, а й позитивні зміни особистості у воєнні часи і зазначають, що пережиті випробування [3]:

- загартовують людей, підвищують їхню життєстійкість, стають стимулом для особистісного зростання, розширення адаптивних можливостей, актуалізації внутрішнього потенціалу (посттравматичне зростання);

- перевіряють на зрілість, мужність, відповідальність, витривалість;

- дають можливість для перегляду основних життєвих орієнтирів, вироблення стратегій прийняття себе й інших, поглибленого саморозуміння;

- задовольняють більш складні особистісні потреби в спільності, співпричетності, повазі, відданості, самопоходанні.

Основним завданням з психологічної підтримки поліцейських в умовах війни є досягнення оптимального стану їх психічного здоров'я, розвиток психологічної стійкості до впливу стресових чинників і психологічної готовності працівника поліції до подолання труднощів і виконання службових обов'язків. Пропонуємо спрямувати підтримку психічного здоров'я поліцейських в умовах воєнного часу за наступними складовими:

- відновлення відчуття безперервності життя (когнітивної, функціональної, соціальної, емоційної, психофізіологічної) для інтеграції досвіду подолання травми до історії життя потерпілої людини. Як зазначає О. Гершанов, травматична подія, що потребувала сильної мобілізації ресурсів для її подолання, сприяє появі у потерпілої людини відчуття розірваності життя на «до травматичної події» та «після травматичної події» [2];

- протидія негативному інформаційно-психологічному впливу та інформаційна гігієна – формування у працівників поліції критичного мислення і вміння аналізувати інформацію; знань про дезінформацію і фейки, маніпулювання свідомістю і розповсюдження чуток; відпрацювання навичок протидії маніпулятивному впливу [1];

- надання кризової психологічної допомоги працівникам поліції, які перебували в екстремальних, ризиконебезпечних, психотравмуючих ситуаціях;

- мотиваційне консультування щодо власного психічного здоров'я. можливе використання технік активізації бажання самозмін, позитивних спогадів, пошуку нових мотиваторів, активізації ресурсів подолання перешкод [3];

- тренінги з активізації особистісних ресурсів, пошуку та усвідомлення індивідуальних шляхів самопомоги і відновлення в умовах війни [1];

- профілактика емоційного вигорання (МБК-11: емоційне вигорання - це синдром, що визнаний результатом хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий);

- робота з сім'ями поліцейських: психологічне консультування з питань особливостей психологічного стану поліцейських; забезпечення психологічної підтримки членів їх родин.

Перспективами подальших досліджень є систематизація досвіду надання психологічної допомоги поліцейським та розроблення ефективних технологій подолання психологічних травм війни.

Список бібліографічних посилань

1. Доценко В.В. Доценко В.В. Розвиток психологічної стійкості поліцейських в умовах військової агресії // Проблеми сучасної поліцейської : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 20 квіт. 2022 р.) / МВС України, Хар-ків. нац. ун-т внут. справ. Харків : ХНУВС, 2022. С. 160-164.

2. Гершанов О. Основи роботи з травмою URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b> (дата звертання 21.01.2023).

3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

4. Чабан О.С. Психічне здоров'я в умовах війни: як його зберегти й не потрапити в «день бабака»? *Медицина газета «Здоров'я України 21 сторіччя»* № 5-6 (522-523), 2022 р. С. 10-11.

Одержано 24.02.2023

УДК 159.9

Людмила Володимирівна П'ЯНКІВСЬКА,

старший науковий співробітник

науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення

Державного науково-дослідного інституту МВС України (м. Київ),

кандидат психологічних наук;

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9086-271X>

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОСВІТА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Подано основні бачення психологічної просвіти в системі психологічного забезпечення поліцейського. Визначено принципи та напрями психологічної просвіти.

Ключові слова: *психологічна просвіта, система психологічного забезпечення, психопрофілактика.*

Від початку повномасштабного вторгнення РФ навантаження на поліцейських в рази збільшилось, а їх службова діяльність стала напруженішою та складнішою. Постійне перебування працівників поліції в особливих і екстремальних умовах, емоційно напружених ситуаціях нерідко здатне спричинити у них порушення адаптації та соціалізації, появу психічних травм, що можуть істотно погіршити стан здоров'я. Саме тому потребує перегляду й удосконалення питання психологічної просвіти працівників поліції з питань екстремальних ситуацій та кризової психології, які сприяли б розширенню їх теоретичних знань та практичних умінь щодо надання самопомоги та взаємодопомоги колегам і громадянам, підвищенню їх рівня стресостійкості та адаптивного потенціалу в сучасних надскладних умовах професійної діяльності.

Наразі психологічна просвіта (психоедукація) в державі виступає одним із дієвих напрямів реалізації Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки створеної за ініціативою дружини Президента України Олени Зеленської.

Поняття «психологічна просвіта» є складним і багатозначним конструктом. Науковець Т. Тарасова визначає психологічну просвіту інтегративним напрямом роботи практичного психолога. Вона уявляє її багатоплановим, складним психолого-педагогічним явищем і розглядає на чотирьох взаємозалежних й взаємообумовлених рівнях: широкому соціальному, широкому та вузькому педагогічному і конкретно-професійному [3]. Вітчизняні дослідники Д. Горбенко, В. Медведєв, О. Кудерміна вбачають, що психологічна просвіта спрямована на донесення психологічних знань, формування професійно-психологічної компетентності, необхідної для виконання працівниками різних видів правоохоронної діяльності, формування у них стійкої установки на психологічно грамотні та обґрунтовані професійні дії, прогнозування і врахування наслідків дій окремої людини чи групи осіб, обізнаність щодо можливостей служби психологічного забезпечення [2].

Отже, психологічна просвіта – це складне, багатоаспектне явище, яке націлене на донесення і пояснення необхідної інформації поліцейським про психічне здоров'я, формування у них усвідомленого ставлення до власних дій та можливих їх наслідків для себе та інших людей, формування професійно-психологічних компетентностей для ефективного виконання професійних завдань.