

*П'янківська Л. В.,  
кандидат психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,  
Державний науково-дослідний інститут МВС України,  
м. Київ*

## **ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПОЛІЦЕЙСЬКОГО**

Професійна діяльність працівників поліції постійно супроводжується екстремальністю і напруженістю, комплексом психосоціальних впливів та ризиками для їх життя та здоров'я. Вона невід'ємно пов'язана із забезпеченням публічної безпеки і порядку, з протидією насиллю і правопорушенням, необхідністю застосування заходів фізичного впливу, зброї, спеціальних засобів, а також високою відповідальністю за виконання службових завдань в умовах ненормованості робочого дня, дефіциту інформації та часу, пристального нагляду масмедіа та громадян, що у комплексі спричинюють підвищену стресогенність.

Постійні стресовість та психоемоційні навантаження професійної діяльності негативно впливають на стан психічного здоров'я поліцейського. Працівники поліції частіше, ніж звичайні пересічні громадяни, мають проблеми зі здоров'ям [6]. Саме тому є актуальним і потребує розгляду накопичений досвід зарубіжних країн, з метою удосконалення психопрофілактичних заходів для зменшення стресових впливів, підвищення стресостійкості та підтримки здоров'я працівників поліції, відповідно до реалій сьогодення.

Проведений аналіз наукових праць засвідчує, що саме поняття стрес не має чітко встановленого єдиного визначення й по-різному тлумачиться вченими. Його розуміють, як: неспецифічну реакцію організму у відповідь на інтенсивний вплив зовнішнього подразника, що перевищує норму, та як відповідну реакцію нервової системи [1]; почуття пригніченості чи нездатності впоратися з психологічним чи емоційним тиском [9]; почуття емоційної чи фізичної напруженості, що пов'язане з будь-якою подією чи думкою, які викликають розчарування, злість чи знервованість [10]. Як бачимо, стрес є досить складним психічним явищем, що має безпосередній вплив на особистість та її стан здоров'я.

У зарубіжних наукових джерелах стрес у діяльності поліції поділяють на чотири категорії:

- стрес, що властивий специфіці діяльності поліції;
- стрес, що виникає унаслідок організаційної й управлінської діяльності;
- зовнішні стреси, що впливають зі специфіки системи кримінального правосуддя та суспільства загалом;
- внутрішні стреси, з якими стикаються окремі поліцейські [7].

Дослідник Д. Фіш акцентує увагу на двох специфічних і важливих чинниках стресу поліцейського [5]. По-перше, він вказує, що, загалом поліцейські зосереджуються у своїй діяльності на негативі, ще з часів навчання, через реальне оцінювання небезпеки та загроз. По-друге, Д. Фіш зазначає, що діяльність

правоохоронних органів включає в себе цілодобове несення служби й вимагає від працівників поліції не тільки захисту суспільства, але й прояву стійкості перед труднощами та критичними ситуаціями. Таке поєднання вказує на багатогранність професійної діяльності та на недостатність наявних інструментів для профілактики її негативних наслідків [5].

Принагідно зазначимо, що у ряді зарубіжних джерел зазначається, що культура роботи в поліції йде врозріз з метою покращення здоров'я працівників. Вони вказують на те, що поліцейські побоюються звертатися за допомогою при наявних проблемах зі здоров'ям через існуюче сприйняття особистості працівника як «надлюдини», де уразливість вважається ознакою слабкості, причиною глузування колег, спричинює страх неможливості кар'єрного зростання й втрати статусу та професійної репутації [8; 13].

Основними ознаками негативного впливу стресу на поліцейського є: відсутність або зниження мотивації до діяльності; фізична втома; негативні спогади; апатія та неохайність; втрата співчуття та співпереживання; проблеми міжособистісних стосунків і конфліктність; смуток і депресія; негнучкість; зниження результативності діяльності та задоволеності роботою; зловживання психотропними речовинами; скарги громадян тощо [5]. Ці аспекти спричинюють дезадаптацію особистості поліцейського, знижують рівень його психологічного благополуччя та призводять до дисгармонії у житті. Серед негативних наслідків стресу на поліцейського, що становлять серйозну загрозу його здоров'ю слід також виділити: хронічний стрес, втому, синдром «емоційного вигорання», кумулятивний посттравматичний стресовий розлад, самогубство [5; 8].

Результати тривалих досліджень серед поліцейських, що проведені Дж. М. Віоланті, підтверджують також негативний вплив стресу на їх фізичний стан здоров'я. Ученим встановлено, що під впливом тривалого стресу у працівників поліції діагностуються: ожиріння (40 % респондентів); метаболічний синдром, та симптоми, які, як вважається, збільшують ризик серцевих захворювань, інсульту та діабету (більше 25 %); збільшений ризик метаболічного синдрому у осіб, що мали нічні чергування; збільшення у чотири та шість разів порушення якості сну у осіб, що зазнавали стресових впливів; підвищений ризик розвитку лімфоми Ходжкіна та раку мозку після 30 років служби; більше, ніж у вісім разів підвищений рівень самогубств серед працюючих поліцейських, ніж тих, хто вийшов на пенсію або звільнився з поліції [13].

Дж. М. Віоланті також акцентує увагу на тому, що коли кортизол не регулюється через хронічний стрес, це впливає на те, що працівник поліції стає «відкритим до захворювань», а імунна система – опиняється під загрозою. Саме такий негативний вплив має стрес на особистість [14].

З огляду на зазначене, спробуємо більш детально окреслити закордонний досвід з питань психопрофілактики негативного впливу стресу на психічне здоров'я поліцейського. Слід зазначити, що у більшості високорозвинутих держав проблемами психічного здоров'я працівників правоохоронних органів займаються на добровільних засадах фахівці благодійних організацій на умовах конфіденційності та відповідно до чинного законодавства. Загалом, допомогу надають кваліфіковані професіонали: від поліцейських психологів до клінічних соціальних працівників й консультантів з питань шлюбу чи сім'ї, а також капелани.

Слід наголосити, що діючі програми є досить ефективними і спрямовані на підтримку психічного здоров'я і благополуччя працівників поліції. Вони націлені на формування у них: здоров'язберезувальної поведінки, ведення життя поза межами служби, навичок активного слухання і підтримки колег, розпізнавання стресу і навчання дієвим копінг-стратегіям поведінки, саморегуляції, тайм-менеджменту тощо. На організаційному рівні акцентується увага на підтримці підлеглих та їх сімей при негативних впливах стресу, формуванні довірливих відносин у колективі, забезпеченні конфіденційності і безпеки працівникам при наданні їм психологічної допомоги тощо.

У Великобританії благодійною організацією *Two Roads Charity* для поліцейських організовано і впроваджено низку ефективних психологічних тренінгів «Поліпшення психічного здоров'я через освіту» [11]. У процесі їх реалізації застосовується модель *Look Listen Link*, яка розширює знання працівників поліції щодо поліпшення власного психічного здоров'я й можливості надання, у разі потреби, професійної допомоги близьким. Вона також сприяє розумінню тих осіб, хто підвладний ризику та демонструє особливості безпечного спілкування з ними.

Дана програма має модульну структуру. Перший її модуль спрямований на профілактику самогубств, другий, – має на меті інформувати про особливості надання психологічної підтримки колегам, третій – націлений на підтримку психічного здоров'я самого працівника поліції й навчає прикладним навичкам формування емоційної стійкості.

Також у рамках програми «Навчання тренерів» впроваджено методи профілактики травм, що розроблені *Police Care UK* [12]. Ці методи запобігання травм (*TIPT*) базуються на нейропсихологічних дослідженнях. Вони допомагають працівникам поліції підвищити стійкість до можливих травмувальних подій і мінімізувати ризик проявів ПТСР.

*TIPT* можуть проводитися як окремі заняття із застосуванням моделі *Train-The-Trainer*. Також ефективним є модуль *TIPT Plus*, що спрямований на застосування альтернативних методів осмислення травм для працівників поліції, які працюють у сферах протидії сексуальної експлуатації дітей, тероризму, у службі екстреної допомоги 999 тощо.

Згідно «Закону про психічне здоров'я і благополуччя правоохоронних органів» (*LEMHWA*) у США надається підтримка психічного здоров'я і благополуччя працівникам правоохоронних органів, задля ефективного захисту ними країни і суспільства від злочинності і насильства [4]. У країні ефективно зарекомендувала себе Програма допомоги співробітникам (*ACCESS EAP*). Вона втілюється відділом професійного консультування, що є структурним підрозділом Департаменту поліції у кожному штаті. Програма спрямована на надання послуг і конфіденційних програм для всіх діючих працівників поліції та тих, що звільнилися на пенсію і членів їх сімей. Відповідно до програми фахівці надають кваліфіковану допомогу працівникам, що мають проблеми, які пов'язані зі стресом, депресією, горем, зловживанням психоактивними речовинами, наявними сімейними непорозуміннями тощо.

При клінічних депресивних проявах, тривожних розладах, депресії, алкоголізмі фахівці програми перенаправляють поліцейських до психолога або психіатра для отримання відповідної кваліфікованої допомоги у офісі *ACCESS EAP*.

У випадках застосування табельної вогнепальної зброї працівником або застосування вогнепальної зброї проти нього, загибелі чи пораненні громадян, які були присутніми при інциденті, після перебування в осередках лиха, при травмуванні чи смерті дитини кваліфікованими фахівцями обов'язково проводиться розбір критичних стресових ситуацій (CISD).

Інститутом виживання правоохоронних органів розроблено і запроваджено модель «Rx3x» для управління стресом у правоохоронних органах [3]. Модель (Rx) спрямована на керування стресом й розрахована на виконання тричі (3x) на день. Вона вимагає поєднання фізичних вправ та методів саморегуляції для зниження проявів надмірного стресу у робочі дні працівника. Процес виконання складається з блоків:

1. Фізична підготовка (по 30-45 хвилин щоденно), що направлена на силову та аеробну підготовки;
2. Буферне тренування, спрямоване на зниження стресу (20-30 хв) між переходом з роботи на роботу чи до додому;
3. Сеанс управління стресом (20-30 хвилин) протягом дня, націлений на зниження розумового стресу. Він може включати в себе: глибоке дихання, медитацію, прогресивне розслаблення м'язів, творчу візуалізацію, медитації, релаксаційні вправи тощо [3].

Інститутом також розроблена навчальна програма «Armor Your Self™» для працівників правоохоронних органів, яка базується на концепції тактичного планування благополуччя із застосуванням «7 основних напрямів зниження стресу»: щоденні індивідуальні практики, регулярні командні брифінги, тренування, підтримка в критичних ситуаціях, довгострокове планування управління кумулятивним стресом, підтримка колег та членів сім'ї, організаційна підтримка з боку агентства та його мережі підтримки психічного здоров'я. Програма навчає працівників розпізнавати негативні стресові впливи професійної діяльності в правоохоронних органах, створювати та планувати власну адаптацію в колективі шляхом практичного застосування різноманітних прийомів та технік [2].

Таким чином можемо стверджувати, що закордонний досвід з питань профілактики негативного впливу стресу на психічне здоров'я поліцейського є досить актуальним, перевіреним і потребує упровадження у вітчизняну систему Національної поліції України. Загалом здійснений аналіз сприяв виокремленню специфічних і важливих чинників стресу поліцейського, основних ознак та негативного впливу стресу на його стан здоров'я.

Можемо зазначити, що потреба глибшого розуміння проблематики стресу сприяє розширенню знань щодо розробки дієвих методів та прийомів його профілактики. Саме дослідження та втілення кращих зарубіжних практик і моделей, дасть змогу підвищувати стресостійкість поліцейських, розширювати їх знання та досвід, підтримувати і покращувати психічне здоров'я та благополуччя, що сприятиме збереженню потенціалу кожного та ефективному виконанню ними професійних завдань.

#### Список використаних джерел

1. Стрес. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81>

2. Armor Your Self™ Training Program. URL: <https://lawenforcementsurvivalinstitute.org/armoryourself.html>
3. A Stress Management Prescription for Law Enforcement and Police Officers. CopsAlive.com. URL: [https://www.copsalive-com.translate.goog/a-stress-management-prescription-for-law-enforcement/?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=ru&\\_x\\_tr\\_hl=ru&\\_x\\_tr\\_pto=nui,op,sc](https://www.copsalive-com.translate.goog/a-stress-management-prescription-for-law-enforcement/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=nui,op,sc)
4. Cops office resources for mental health and wellbeing of law enforcement. May 7, 2019. URL: <https://www.justice.gov/archives/opa/blog/cops-office-resources-mental-health-and-wellbeing-law-enforcement>
5. Fish D. How Self-Care Can Reduce Police Officer Stress. **Lexipol**. February 14, 2018. URL: <https://www.lexipol.com/resources/blog/how-self-care-can-reduce-police-officer-stress/>
6. Hartley, T. A., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. Health disparities in police officers: Comparisons to the U.S. general population. *Int J Emerg Mental Health*, 2011. 13, 211–220.
7. Police stress is unique. *Police health*. 25 July 2018. URL: <https://policehealth.com.au/police-stress-unique>
8. Ridderbusch K. Violence, Stress, Scrutiny Weigh On Police Mental Health. *GPB*. June 14, 2021. URL: [https://www-gpb-org.translate.goog/news/2021/06/14/violence-stress-scrutiny-weigh-on-police-mental-health?\\_x\\_tr\\_sl=en&\\_x\\_tr\\_tl=ru&\\_x\\_tr\\_hl=ru&\\_x\\_tr\\_pto=nui,op,sc](https://www-gpb-org.translate.goog/news/2021/06/14/violence-stress-scrutiny-weigh-on-police-mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=ru&_x_tr_hl=ru&_x_tr_pto=nui,op,sc)
9. Stress. URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/s/stress>
10. Stress and your health. URL: <https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/feelings-and-symptoms/stress/>
11. Two Roads Charity. URL: <https://www.tworoadscharity.com/suicide-prevention-skills-training/>
12. Trauma Impact Prevention Techniques (TIPT). 2021. URL: <https://www.policingtrauma.sociology.cam.ac.uk/techniques>
13. Walter L. On-the-Job Stress Negatively Impacts Police Officer Health, Study Suggests. *EHS Today*. July 13, 2012. URL: <https://www.ehstoday.com/health/article/21915261/onthejob-stress-negatively-impacts-police-officer-health-study-suggests>
14. University at Buffalo. Impact Of Stress On Police Officers' Physical And Mental Health. *ScienceDaily*. September 29, 2008. URL: <https://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080926105029.htm>