

тривалий час після завершення бойових дій. Захист психічного здоров'я має стати пріоритетом державної політики, діяльності психологів і медичних фахівців, громадських ініціатив та освітніх інституцій.

У цьому контексті перспективним вбачаємо розвиток стратегій превентивного захисту, формування індивідуальної й колективної резильєнтності, розширення доступу до професійної психологічної допомоги як ключових умов для збереження життєдіяльності та психологічної стабільності українського суспільства під час і після війни.

Список використаних джерел

1. Калашникова Л. В., Руденко Ю. Ю., Руденко С. А. Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія Психологія*. 2024. Випуск 1 (3). С. 74-81.

2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

3. Карамушка Л. Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. № 7(5). С. 26–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>

4. Програма ментального здоров'я «Ти як?». 2025. URL: <https://howareu.com/> (дата звернення: 18.11.2025).

5. Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Support Interventions. UNICEF. 2022. 58 p. URL: <https://www.unicef.org/innocenti/media/4276/file/UNICEF-Mind-the-Gap-Report-2022.pdf> (accessed on 18.11.2025).

6. Mental Health and Psychosocial Support. IMC. 2025. URL: <https://internationalmedicalcorps.org/program/mental-health-psychosocial-support/> (accessed on 19.11.2025).

7. Mental Health and Psychosocial Support for Refugees in Conflict Zones. Geneva: UNHCR, 2025. URL: <https://www.unhcr.org/what-we-do/protect-human-rights/public-health/mental-health-and-psychosocial-support> (accessed on 19.11.2025).

8. World Health Organization. 2025. URL: <https://www.who.int/> (accessed on 14.11.2025).

Надія Моргун,

професор кафедри оперативно-розшукової діяльності та національної безпеки
Національної академії внутрішніх справ,
кандидат юридичних наук, доцент

МОРАЛЬНА ТРАВМА, ХРОНІЧНИЙ СТРЕС І ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

В умовах воєнного стану поліцейські стикаються з безпрецедентними психологічними викликами. Масштаб воєнних подій, тривалість перебування у небезпеці та екстремальні умови служби спричиняють надзвичайно високий

рівень як гострого, так і хронічного стресу у працівників органів правопорядку. Крім фізичних ризиків, служба у бойових умовах пов'язана з частими травматичними випадками та моральними дилемами, коли правоохоронець змушений діяти всупереч власним цінностям або стає безсилим свідком страждань та втрат людей. Такі ситуації породжують явище «моральної травми» – глибокого душевного потрясіння внаслідок порушення особистих моральних норм – що додатково підсилює загальне стресове навантаження, а хронічний дефіцит відпочинку та відновлення додатково виснажує психіку. Психічне здоров'я поліцейських є визначальним чинником їхньої професійної спроможності, стійкості до навантажень та якості прийняття рішень у критичних ситуаціях. Психологічний стан правоохоронців впливає і на довіру громадян, тому ментальне благополуччя персоналу вважається умовою суспільної підтримки правоохоронних органів. Отже, проблема моральної травми, хронічного стресу й професійного вигорання поліцейських в умовах воєнного стану є вкрай актуальною як для забезпечення психологічної стійкості самих правоохоронців, так і для підтримання їх ефективної служби та громадської довіри.

Том, існує потреба теоретично обґрунтувати моделі виникнення моральної травми, хронічного стресу та синдрому професійного вигорання у працівників поліції в умовах воєнного стану й визначити предиктори психологічної стійкості, що сприяють профілактиці цих негативних явищ. У контексті даного дослідження необхідно: проаналізувати сутність поняття моральної травми та особливості його прояву у діяльності поліції в умовах воєнного стану; охарактеризувати основні моделі професійного стресу поліцейських; розкрити зміст синдрому професійного вигорання поліцейських і структуру його компонентів; здійснити концептуальне розмежування цих явищ й проаналізувати їх взаємозв'язок у службовій діяльності поліції в умовах воєнного стану; визначити та класифікувати чинники психологічної стійкості поліцейських на індивідуальному, командно-організаційному та соціально-інституційному рівнях і на цій основі розробити практичні рекомендації щодо підвищення стійкості персоналу та запобігання вигоранню в умовах воєнного стану.

Моральна травма – це глибокий внутрішній конфлікт, що виникає, коли дії або бездіяльність людини під тиском обставин суперечать її базовим моральним цінностям. У поліцейських вона може розвинутися, якщо офіцер вимушений порушити професійні та етичні принципи, виконуючи наказ, або стає безсилим свідком жорстокості та загибелі, яким не може зарадити. Наслідком є важкі переживання провини, сорому, гніву, втрати віри у справедливість. Хоча моральна травма не завжди оформлюється як психічний розлад, вона підвищує рівень стресу, може викликати ізоляцію, екзистенційну кризу та, зрештою, сприяти вигоранню.

Також слід окремо звернути увагу на моделі професійного стресу. Модель «вимоги – ресурси» пояснює вигорання хронічним дисбалансом між надмірними вимогами роботи і недостатніми ресурсами працівника [1, с. 113]; в умовах воєнного стану цей дисбаланс особливо виражений через різке

зростання навантажень та дефіцит часу на відпочинок. Транзакційна модель стресу акцентує роль когнітивної оцінки: рівень дистресу залежить від сприйняття поліцейським загрози та від оцінки власних ресурсів для її подолання. Концепція алоstaticного навантаження описує «фізіологічну ціну» тривалого стресу: повторюване вивільнення гормонів стресу призводить до поступового виснаження адаптаційних резервів організму та появи психосоматичних розладів [2, с. 236].

Професійне вигорання, у свою чергу, це синдром, що виникає під впливом хронічного робочого стресу та проявляється тріадою симптомів: емоційним виснаженням (відчуття спустошеності, постійної втоми), деперсоналізацією (цинічне, відсторонене ставлення до роботи та клієнтів) і редукцією професійних досягнень (зниження працездатності, невдоволення власними успіхами). Вигорання не класифікується як психіатричний діагноз, але суттєво знижує ефективність роботи та рівень благополуччя працівника. В умовах воєнного стану вигорання у поліцейських розвивається швидше через екстремальні навантаження та травматичні ситуації служби [3].

Моральна травма відрізняється від посттравматичного стресового розладу: для ПТСР характерна реакція інтенсивного страху на загрозу життю, тоді як моральна травма породжена етичним конфліктом – почуттям провини, сорому чи пережиттям зради цінностей. Вона може виникати без фізичної небезпеки і не обов'язково супроводжується ПТСР (і навпаки), тому стратегії подолання мають враховувати ці відмінності.

Хронічний операційний стрес від тривалого перевантаження відрізняється від одноразової травматичної події: він накопичується поступово та підточує нервову систему, тоді як вигорання є наслідком саме тривалого професійного стресу. На відміну від ПТСР як медичного діагнозу, синдром вигорання визначається як професійний феномен, хоча його симптоми (виснаження, цинізм) можуть переплітатися з наслідками травматизації. Повторні травматичні епізоди здатні призводити до вторинної травматизації (співчутливого виснаження) та паралельно посилювати вигорання. Наявність же достатніх ресурсів може розірвати це «порочне коло», забезпечивши психологічну стійкість.

Предиктором психологічної стійкості виступає індивідуальний рівень: стійкість підвищують навички саморегуляції, наявність смисложиттєвих орієнтацій (чітких життєвих цінностей та мотивів служби), розвинена моральна ідентичність, когнітивна гнучкість та толерантність до невизначеності. Також слід відмітити командний та організаційний рівень: важливі фактори – організаційна справедливість, підтримувальне лідерство, психологічна безпека колективу, збалансоване робоче навантаження (з періодами відпочинку, ротаціями) та практика психологічного розбору критичних інцидентів (дебрифінгу). На соціально-інституційному рівні стійкості сприяють довіра громади до поліції, ефективна міжвідомча взаємодія, доступність позавідомчої психологічної допомоги та антистигматизаційна політика щодо психічного здоров'я правоохоронців.

У Національній поліції України доцільно впровадити комплексну програму збереження ментального здоров'я персоналу, яка передбачає регулювання робочого навантаження (обмеження тривалості чергувань, ротації, достатній відпочинок) і систематичний моніторинг психологічного стану працівників, з паралельним запровадженням політик, що гарантують конфіденційність та заохочують добровільне звернення поліцейських по психологічну допомогу для подолання стигматизації. Необхідно посилити спроможність відомчої психологічної служби: забезпечити регулярну психоедукацію (тренінги зі стрес-менеджменту), скринінг на ранні ознаки вигорання чи ПТСР, надання своєчасної консультації та перенаправлення тих, хто цього потребує, до профільних спеціалістів. Безпосереднім керівникам варто пройти підготовку з кризового менеджменту, щоб вчасно виявляти ознаки виснаження у підлеглих, проводити після інцидентів підтримувальні бесіди (дебрифінги) та розвивати культуру peer support (взаємопідтримки) у колективах. Доцільно впровадити програми наставництва «рівний рівному», коли спеціально навчені досвідчені співробітники надають первинну психологічну підтримку колегам. Профілактичні заходи повинні мати партнерський, а не каральний характер: неприпустимий формальний підхід «для галочки» або дисциплінарний тиск на тих, хто звертається по допомогу, адже це тільки посилює недовіру. Натомість, слід створювати атмосферу довіри, де турбота про психологічне благополуччя персоналу є спільним пріоритетом керівників і працівників.

Таким чином, війна істотно підвищує ризики професійного стресу, моральних травм і емоційного вигорання у працівників поліції. Вперше здійснено комплексний теоретичний аналіз моральної травми, хронічного стресу та вигорання поліцейських в умовах воєнного стану на основі сучасних наукових моделей; це дозволило глибше висвітлити природу цих явищ і підкреслити важливість розмежування їх етичних й психологічних складових. Психологічна стійкість правоохоронців – багатовимірний феномен, зумовлений сукупністю чинників індивідуального, командно-організаційного та соціального рівнів. Підтримання стійкості потребує скоординованих зусиль на всіх рівнях – від саморегуляції та взаємопідтримки в колективі до стратегічних рішень керівництва щодо охорони ментального здоров'я персоналу. Отримані результати можна використати для вдосконалення програм психологічної підтримки персоналу, а реалізація запропонованих заходів сприятиме збереженню психологічного благополуччя поліцейських, підвищенню ефективності їхньої роботи та зміцненню довіри суспільства до правоохоронних інституцій.

Список використаних джерел

1. Кісіль З.Р., Кісіль Р.В. Особливості феномену синдрому емоційного вигорання у працівників Національної поліції України. Соціально-правові студії. 2019. № 4(6). С. 111–123.

2. Максименко С. Д., Медведєв В. С. Юридична психологія: особистісно-діяльнісний підхід. Київ: Слово, 2017. 405 с.

3. Заболотна О.О. Емоційне вигорання працівників поліції в умовах воєнного стану. Київський столичний університет ім. Бориса Грінченка. URL: <https://studbase.kubg.edu.ua/article/8294>

Олена Нежинська,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»,
кандидат психологічних наук, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД ВІЙСЬКОВОЇ АГРЕСІЇ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Проблематика надання психологічної підтримки та пошуку психологічних ресурсів для подолання складних життєвих ситуацій в умовах війни в нашій країні сьогодні є одним із важливих завдань в суспільстві. Після деокупації територій багато українців потребують медичної, інформаційної, психологічної та іншої допомоги, а реальність, позначена драматичними наслідками війни, викликає гострі соціально-психологічні виклики. Кризові явища не обмежуються впливом на людину, яка опинилася у самій ситуації, їх вплив поширюється також і на людей із її оточення, а сама інформація про негативну подію здатна спричинити вторинну травматизацію.

Так, Е. Еріксон, наприклад, зазначав, що кризи є невід'ємною частиною кожного психосоціального етапу розвитку і водночас вони можуть стимулювати зростання особистості, але також провокувати негативні емоційні та психологічні стани, наприклад, виникнення агресії у період військових конфліктів [8]. Е. Фромм наголошував на тому, що агресія в умовах війни є природною і виконує функцію захисного ресурсу, який допомагає виживати. Він також вважав, що оборонна поведінка є раціональною реакцією на зовнішню агресію чи небезпеку (так звана доброякісна агресія) [4]. До ключових проблем належать психологічний стрес, ПТСР, матеріальні труднощі, нестабільність життєвого середовища тощо. Виникають внутрішні конфлікти, які К. Хорні інтерпретувала як наслідок базальної тривоги. На її думку, такі конфлікти активують захисні механізми особистості, зокрема затемнення одного полюсу конфлікту, відчуження від оточення, ідеалізацію свого «Я», виникнення установки «я повинен», перенесення внутрішніх конфліктів у зовнішній світ [6]. Водночас варто зазначити, що ці механізми лише адаптують особистість до складних умов існування і не сприяють її подальшому розвитку. У тому числі тривожність і тривожні стани можуть бути спричинені стресовими ситуаціями та мати невротичний характер, що зумовлюються слабкістю Его або його неспроможністю відповідати вимогам середовища, як це зазначав З. Фройд [2]. За С. Хобфолом, реакція на тривожні ситуації та потреба адаптуватися до них охоплює як поведінковий, так і емоційний аспекти, що у поєднанні з феноменом перенесення впливає на