

стабільне середовище та наявність підтримуючого дорослого створюють умови для психологічної адаптації та збереження ресурсів психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. World Health Organization. Mental health of children and adolescents [Electronic resource]. WHO, 2021.
2. UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind. New York: UNICEF, 2021.
3. Center on the Developing Child at Harvard University. Early childhood adversity and toxic stress. 2016.
4. Van der Kolk B. The neurobiology of childhood trauma and its implications for clinicians. *Psychiatric Annals*. 2010. Vol. 40, № 5. С. 222–228.
5. Garbert D., Williams L. Children affected by armed conflict: Hormonal and behavioral consequences. *Childhood Studies Journal*. 2019. С. 112–124.
6. Save the Children. Mental health support for children in conflict zones. 2020.
7. Коляда О., Оніщенко Н. Особливості психоемоційного стану дітей в умовах війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків. НУЦЗУ, 2024. Вип. 1(7). С. 93–104.
8. Felitti V. J., Anda R. F. Childhood trauma and long-term outcomes. 2021.
9. UNICEF. Mental health and psychosocial support for children in conflict. 2022. URL: : <https://www.unicef.org/mental-health>
10. World Health Organization. Mental health of children and adolescents. Fact sheet. 2022. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-children-and-adolescents>
11. Кремень В., Луговий В., Топузов О. та ін. Діяльність національної академії педагогічних наук України в умовах воєнного стану. Аналітичний огляд (лютий-серпень 2022 р.) <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4203>
12. United Nations. Children and armed conflict: Psychological outcomes. New York, 2023. С. 18–27. URL: <https://childrenandarmedconflict.un.org/publications>

Аріна Бігуняк,

аспірантка кафедри соціології та психології
Харківського національного університету внутрішніх справ

ГЕНДЕРНІ ТА РЕСУРСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Психологічна готовність працівників поліції до дій в екстремальних умовах є одним із ключових чинників їхньої професійної надійності та здатності забезпечувати безпеку громадян у ситуаціях підвищеної небезпеки. В умовах воєнного стану, коли екстремальність стає постійним фоном професійної діяльності, готовність перестає бути ситуативною характеристикою й набуває статусу системного психологічного утворення, що

визначає рівень саморегуляції, стійкості та операційної ефективності правоохоронця.

Сучасні наукові підходи трактують психологічну готовність як багатокомпонентну систему, що інтегрує емоційно-регулятивні, когнітивні, мотиваційні, особистісні та соціально-комунікативні механізми. У такому розумінні вона забезпечує не лише здатність діяти у стресогенних ситуаціях, а й відіграє роль важливого ресурсу збереження ментального здоров'я та професійної стійкості. Особливого значення у цьому контексті набуває гендерний аспект, оскільки професія поліцейського історично має виразний гендерний профіль, що актуалізує переосмислення ролі статевих особливостей у формуванні ефективної поведінки в умовах ризику й невизначеності [3].

У реаліях війни діяльність поліцейських супроводжується постійним впливом надінтенсивних стресорів: загрозою життю, необхідністю миттєвої реакції на небезпечні події, відповідальністю за життя й безпеку інших, регулярним контактом із травматичним досвідом. За таких умов психологічна готовність виконує функцію внутрішнього ресурсу, що забезпечує регуляцію емоційного стану, підтримує самовладання, знижує імовірність гострої та накопичувальної дезадаптації, а також сприяє збереженню професійної ефективності протягом тривалого часу [5].

Наукові джерела та емпіричні спостереження дозволяють розглядати психологічну готовність поліцейського як: передумову професійної стійкості, яка актуалізується при дії надсильних подразників і визначає можливість збереження оптимального рівня функціонування [4]; динамічний ресурс, що ґрунтується на самоусвідомленні, професійній ідентичності та ціннісних орієнтирах і активізується в екстремальних ситуаціях [1]; механізм адаптації, спрямований на підтримання психологічної рівноваги, попередження професійного вигорання і вторинної травматизації [3].

Структура психологічної готовності охоплює вольові якості (здатність до мобілізації, вольове зусилля, наполегливість), емоційно-регулятивні механізми (самовладання, стресостійкість, контроль переживань), когнітивні компоненти (оперативність мислення, оцінка ризиків, прийняття рішень), а також ціннісно-сміслові та соціально-групові аспекти.

Гендерний вимір готовності є важливим елементом наукового аналізу. Згідно з дослідженнями Я. Пономаренко та А. Шиліної, чоловіки і жінки у поліції стикаються з однаковими ризиками, однак відрізняються за способами психологічної переробки загроз і стратегіями мобілізації внутрішніх ресурсів [3]. Д. Швець і Я. Пономаренко підкреслюють, що чоловіки частіше демонструють орієнтацію на оперативну дію та швидку мобілізацію вольових резервів, тоді як жінки вирізняються сильнішою ціннісно-сміисловою інтеграцією професійної ролі, що зумовлює високий рівень відповідальності, дисциплінованості та мотиваційної стійкості [4].

У контексті екстремальної діяльності ці відмінності не є свідченням більшої або меншої психологічної готовності – вони демонструють різні стилі регуляції поведінки. Чоловічий тип реагування частіше асоціюється з рішучою та швидкою мобілізацією, тоді як жіночий – із рефлексивною саморегуляцією,

витривалістю та здатністю підтримувати стабільність у зтяжних кризових обставинах. Таким чином, обидві моделі поведінки є цінними та доповнюють одна одну у структурі командної взаємодії.

Вольова регуляція – один із базових компонентів готовності до дій у небезпечних умовах. Вона забезпечує здатність діяти всупереч інтенсивним емоціям, втомі та зовнішнім загрозам. Чоловіки поліцейські частіше демонструють більш виражену миттєву мобілізацію, тоді як жінки – тривалу та послідовну вольову регуляцію, що дозволяє зберігати контроль і психологічну витривалість у довготривалих напружених епізодах [2].

Емоційно-регулятивний компонент, зокрема самовладання, є центральним у забезпеченні безпеки оперативних дій. За С. Бойчуком, самовладання формує ядро емоційної регуляції в умовах ризику, дозволяючи утримувати поведінку керованою, а мислення – ясним, попри вплив травматичних або непередбачуваних факторів [1]. У цьому аспекті гендерні відмінності є мінімальними: емоційна зрілість формується переважно професійним досвідом, особистісними рисами та рівнем спеціальної підготовки.

Динамічне поєднання цих ресурсів дозволяє працівникам поліції не лише виконувати професійні завдання в екстремальних умовах, а й зберігати власне ментальне здоров'я, запобігати дезадаптаційним розладам і підтримувати довготривалу професійну ефективність [5].

Командний компонент психологічної готовності є визначальним, оскільки робота поліції в умовах війни ґрунтується на взаємній підтримці, довірі та узгодженості реакцій. Незалежно від статі, ефективність групової взаємодії визначається рівнем комунікативної компетентності, відповідальності та професійної зрілості.

Узагальнюючи, готовність поліцейських до екстремальної діяльності слід розглядати як інтегративну систему взаємопов'язаних ресурсів:

- вольових (рішучість, мобілізація, витривалість);
- емоційно-регулятивних (самовладання, стриманість, толерантність до стресу);
- ціннісно-смислових (ідентичність, переконання, професійні смисли);
- соціальних (довіра, взаємодопомога, командність);
- когнітивних (аналіз ситуації, прогнозування, прийняття рішень);
- екзистенційних (усвідомлення ризику, прийняття невизначеності, внутрішня опора).

Синергія цих ресурсів дозволяє правоохоронцям ефективно діяти в умовах тривалої небезпеки, зберігаючи ментальне здоров'я та професійну стабільність. Гендерні відмінності не визначають загальний рівень психологічної готовності, однак відображають різні механізми адаптації, мобілізації та регуляції поведінки в екстремальних ситуаціях. Це робить гендерний аспект цінним для поглибленого розуміння професійної стійкості та розвитку оптимальних підходів до психологічної підготовки працівників поліції.

Перспективним напрямом подальших досліджень є поглиблене вивчення психологічної готовності поліцейських у динаміці воєнного стану з урахуванням як індивідуальних, так і організаційних ресурсів. Потребують розроблення моделі інтеграції гендерно зумовлених відмінностей у систему професійної підготовки, зокрема щодо розвитку саморегуляційних умінь, стресостійкості, рефлексивності та адаптивних копінг-стратегій. Подальші наукові розвідки мають бути спрямовані на формування доказової бази щодо психоемоційних, мотиваційних та морально-ціннісних механізмів, які забезпечують стійку готовність до дій в умовах загрози, високої невизначеності та бойового ризику.

Розбудова науково обґрунтованих моделей психологічної підтримки сприятиме не лише оптимізації службової діяльності, а й формуванню стійких механізмів самозбереження, профілактики професійного вигорання та забезпечення високої якості виконання соціально значущих функцій поліції в умовах воєнного стану та відновлення країни.

Список використаних джерел

1. Бойчук С. С. Саморегуляція як чинник життєздатності особистості поліцейських «Корпусу оперативно-раптової дії» (КОРД): дис. ... доктора філос.: 053-Психологія. Харків, 2023. 302 с.

2. Пономаренко Я. С., Греса Н.В. Вольові якості як чинник професійної адаптації працівників поліції. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2025. № 24. С. 182–188.

3. Пономаренко Я. С., Шиліна А.А. Мотиваційно-вольові детермінанти психологічної готовності поліцейських до екстремальної діяльності. *Вчені записки НУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2025. № Том 36 (75), № 3. С. 111–116.

4. Швець Д. В., Пономаренко Я. С. Гендерні відмінності мотивації поліцейських та їхні імплікації для професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 181–185.

5. Vorobiova O. V., Shylyna A. A., Ponomarenko Y. S., Hresa N. V., Korol K. M. Peculiarities of aggressive behavior manifestation and mental self-regulation in police officers during the war. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. № 8. P. 1530–1537.