

УДК 159.9:364.62(477)

*Калачик Тарас Олександрович,*  
начальник відділення поліції № 1  
Вінницького районного управління поліції  
у Вінницькій області  
*ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-5676-249X>;*  
*Макарова Олена Павлівна,*  
старший викладач кафедри педагогіки  
та психології Харківського національного  
університету внутрішніх справ, кандидат  
психологічних наук, доцент  
*ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5480-5942>*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ В УКРАЇНІ**

З огляду на нещодавні події в Україні, питання психологічної підтримки та реабілітації поліцейських, які беруть участь у бойових діях, набуває особливої актуальності. Психологічний супровід цієї категорії осіб вимагає індивідуалізованого підходу, з урахуванням специфіки їх професійної діяльності та особливостей переживань, пов'язаних з участю в бойових діях.

Психологічний супровід поліцейських, залучених до участі в бойових діях, становить собою складний і багатогранний процес, що вимагає глибокого розуміння як загальних психологічних принципів, так і специфіки даної професійної групи. Такий підхід передбачає не лише зниження негативних наслідків стресу, тривоги та посттравматичних стресових розладів, але й зміцнення психологічного здоров'я, розвиток резиліентності, адаптацію до повсякденного життя та професійну реінтеграцію. Основоположним принципом в роботі з такою категорією осіб є індивідуалізований підхід, який враховує унікальний досвід кожного поліцейського, його особистісні характеристики, рівень стресостійкості та специфіку переживань, пов'язаних із бойовими діями [1]. Подібний підхід дозволяє створити умови, в яких кожен може відчувати себе почутим, розумітим і підтриманим, що є критично важливим для ефективності психологічної допомоги. Важливою складовою психологічного супроводу є робота над дестигматизацією звернення за психологічною допомогою. У професійному середовищі, де високо цінуються мужність, витривалість та самоконтроль, необхідно підкреслювати, що звернення за допомогою свідчить не про слабкість, а про відповідальне ставлення до власного психологічного здоров'я і професійну зрілість. Ефективність психологічного супроводу значно підвищується за рахунок інтеграції різноманітних психотерапевтичних

підходів та методик. Когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, медитація та міндфулнес — лише деякі з інструментів, які можуть бути використані для досягнення комплексного впливу, спрямованого на відновлення психічної рівноваги, зниження рівня стресу та розвиток внутрішніх ресурсів. Надзвичайно важливим є створення безпечного простору, де поліцейські могли б без страху висловлювати свої думки, почуття та переживання. У такому середовищі, де панує взаєморозуміння та довіра, вони можуть дозволити собі бути вразливими, що є ключовим аспектом для глибокої психологічної роботи та особистісного росту [2]. Подолання внутрішніх бар'єрів і стигми навколо психічного здоров'я відіграє критичну роль у процесі відновлення. З огляду на високий рівень емоційного та фізичного напруження, з яким стикаються поліцейські під час бойових дій, програми психологічної підтримки мають включати стратегії для розвитку стресостійкості та емоційної регуляції. Це не тільки сприяє кращій адаптації до робочих умов, але й допомагає уникнути довгострокових негативних наслідків для психічного здоров'я. Крім того, включення сімейного підходу в психологічний супровід може зміцнити соціальну підтримку та полегшити процес реінтеграції в суспільство та повсякденне життя після повернення з зони бойових дій. Робота з сім'ями допомагає зміцнити взаєморозуміння, знизити рівень конфліктності та сприяє розвитку адаптивних стратегій впорядкування з труднощами, що виникають.

На нашу думку, врахування цих теоретичних аспектів та їх грамотне втілення у практику психологічного супроводу може стати вирішальним фактором у процесі відновлення поліцейських, залучених до бойових дій. Головне завдання такого супроводу — не тільки допомогти їм впоратися з негативними наслідками їхнього досвіду, але й сприяти їхньому особистісному зростанню, розвитку резилієнтності та підвищенню якості життя.

Методологія психологічного супроводу поліцейських, що мали досвід участі в бойових діях, охоплює широкий спектр стратегій та технік, спрямованих на забезпечення ефективної підтримки та сприяння адаптації до мирного життя. Цей процес передбачає глибоке розуміння не тільки психологічних аспектів впливу бойових дій на людину, але й унікальних особливостей професійної діяльності поліцейських, їхньої ролі у суспільстві та вимог, що ставляться до них [3]. Одним із ключових елементів є створення мультидисциплінарних команд, до складу яких входять не тільки психологи, але й психіатри, соціальні працівники, професіонали у сфері арт-терапії та інші спеціалісти. Такий підхід дозволяє охопити різноманітні аспекти відновлення та адаптації, від медикаментозного лікування та індивідуальної терапії до групових занять і творчих майстерень. Особлива увага приділяється розробці індивідуальних програм психологічного супроводу, які базуються на

детальній діагностиці та оцінці стану особи [4]. Такі програми мають включати не тільки напрямки, спрямовані на подолання травматичних переживань, але й на розвиток навичок стресостійкості, емоційного саморегулювання, покращення міжособистісних відносин та адаптацію до повсякденного життя.

Ми вважаємо, що велике значення в методології психологічного супроводу відіграє використання сучасних технік та методів психотерапії, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, ЕМДР (терапія шляхом десенсибілізації та переробки за допомогою очних рухів), міндфулнес та інші напрямки, що демонструють високу ефективність у роботі з посттравматичними стресовими розладами та іншими психологічними викликами.

Робота з поліцейськими, що мають досвід бойових дій, вимагає від фахівців психологічного супроводу не лише глибоких знань у галузі психотерапії, але й унікального підходу, що враховує специфіку такого роду досвіду. Ця робота перетинається з викликами, які не зустрічаються в стандартній психологічній практиці, включаючи питання бойового стресу, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), моральних травм та втрати товаришів. Поліцейські, що повертаються з зони бойових дій, часто стикаються з викликами адаптації до мирного життя, де звичні механізми справляння із стресом та прийняття рішень можуть виявитися неефективними або навіть контрпродуктивними. У такому контексті, основою психологічного супроводу є створення безпечного простору, де поліцейські можуть висловлювати свої думки та емоції, переживаючи повний спектр відчуттів, пов'язаних з їхнім досвідом [5]. Важливим аспектом роботи є розуміння та підтримка процесу відновлення ідентичності. Бойові дії можуть глибоко змінити самосприйняття особи, її цінності та переконання. Фахівець повинен допомагати поліцейським відновити втрачене відчуття самості, інтегруючи досвід бойових дій у ширший контекст їхньої особистості та життєвого шляху. Це передбачає роботу над прийняттям себе, відновленням власної цінності та знаходженням нового сенсу життя після травми.

Узагальнюючи, що розробка індивідуальних стратегій справляння із стресом, а також навчання навичкам релаксації та саморегуляції є ключовими для зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості. Це може включати техніки міндфулнес, дихальні вправи, а також методики когнітивно-поведінкової терапії для корекції деструктивних переконань та поведінкових реакцій.

Практичні напрямки психологічного супроводу поліцейських, які брали участь у бойових діях, охоплюють широкий спектр дій та інтервенцій, спрямованих на підтримку та відновлення психічного здоров'я, адаптацію до повсякденного життя, а також професійну реінтеграцію. Завдання такого супроводу – не лише мінімізація

негативного впливу стресових та травматичних подій, але й зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток стійкості та позитивних стратегій справляння з життєвими викликами. На початковому етапі практичного супроводу велика увага приділяється діагностиці та оцінці психічного стану. Це дозволяє ідентифікувати основні потреби та проблеми, з якими зіштовхуються поліцейські, а також розробити індивідуалізований план психологічної підтримки. Інструментарій оцінки включає як стандартизовані психологічні тести, так і глибинні інтерв'ю, що дозволяють глибше зрозуміти особистісні особливості, досвід та специфіку переживань кожного індивіда. Одним із ключових напрямків практичного супроводу є індивідуальна психотерапія. Використання різноманітних терапевтичних підходів, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, гештальт-терапію, психодинамічну терапію та інші, дозволяє ефективно працювати над різними аспектами психологічних труднощів, від внутрішніх конфліктів до впорядкування травматичного досвіду. Групова терапія та підтримуючі групи також відіграють важливу роль у психологічному супроводі. Вони створюють умови для соціальної підтримки та взаємодопомоги, де поліцейські можуть поділитися своїм досвідом із тими, хто зіткнувся з подібними викликами. Таке спілкування допомагає зменшити почуття ізоляції, сприяє нормалізації переживань і стимулює процес відновлення.

Отже, забезпечення ефективного психологічного супроводу поліцейським, що мали досвід бойових дій в Україні, є складним і водночас вкрай необхідним завданням. Воно вимагає не лише глибокого розуміння специфіки посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем, що можуть виникнути в результаті бойових дій, але й розробки індивідуалізованих, комплексних програм підтримки, які враховують унікальний досвід та потреби кожного учасника. Центральне місце в цьому процесі займають створення безпечного терапевтичного простору, використання інтегрованих підходів до лікування, активне залучення до групових форм роботи для підтримки почуття спільноти та розуміння, а також надання інструментів для самопомоги та розвитку особистісної стійкості.

#### *Список використаних джерел*

1. Зінченко Д. А. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України. МВС України*. Харків: НА НГУ. 2023. С. 134–137.
2. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану. МВС*

України. *Наук. парк «Наука та безпека»*. Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 242–244.

3. Зінченко Д. А. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків: НА НГУ. 2023. С. 131–134.

4. Зінченко Д.А., Висоцький М.О. Вплив війни на психологічний стан працівників правоохоронних органів: Аналіз проблеми. *Збірник Матеріалів IV міжнародної науково-практичної конференції Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. м. Київ. 2023 року. С. 156–158. С. 223.

5. Макарова О. П. Психологічні аспекти вивчення екстремальних ситуацій і станів. *Проблеми сучасної поліцейстики*. МВС України. Харків, 2022. С. 258–261.

## УДК 159.9

***Кердивар Валентин Віталійович,***

старший науковий співробітник навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології науково-дослідного центру Національного університету цивільного захисту України, доктор філософії в галузі психології

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6560-6028>

### **РОЛЬ ПСИХОЛОГА У ПІДТРИМЦІ ТА ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СПІВРОБІТНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Україна переживає складний період своєї історії, де підвищений рівень стресу і травматичних подій стають частиною щоденності для співробітників ДСНС. Після виконання завдань за призначенням в умовах війни, ці люди зазнають серйозного психологічного навантаження та потребують підтримки для відновлення психологічного здоров'я. Роль психолога в цьому контексті стає надзвичайно важливою та актуальною.

Військові конфлікти і катастрофи, з якими стикаються працівники ДСНС, можуть призвести до серйозних наслідків для їхнього психологічного здоров'я. Травми, стрес, посттравматичний синдром – це лише деякі з проблем, з якими можуть зіткнутися ці люди. Тому забезпечення їхньої психологічної підтримки та відновлення стає критично важливим завданням.

Роль психолога у підтримці та відновленні психологічного здоров'я співробітників ДСНС України після виконання завдань за