

Павловська-Кравчук Вікторія,
*кандидат юридичних наук, доцент кафедри соціології та психології ННІ № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ*

ВПЛИВ БОЙОВОГО ДОСВІДУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПЕРСОНАЛУ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ТА РЕСУРСИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Бойовий досвід суттєво впливає на емоційний стан персоналу правоохоронних органів, формуючи специфічні психологічні реакції, відмінні від звичайного стресу мирного часу. Реальна загроза життю, необхідність швидких рішень, постійна напруга та контакт зі стражданнями інших людей зумовлюють страх, провину, агресію, безсилля й емоційне виснаження. Такі стани нерідко мають кумулятивний характер і проявляються після повернення до безпечнішого середовища, ускладнюючи адаптацію до мирного життя та професійної діяльності.

Психологічне відновлення після бойового досвіду потребує системного підходу, що поєднує внутрішні ресурси особистості й зовнішні механізми підтримки. Важливу роль відіграють резильєнтність, емоційна саморегуляція, соціальна підтримка, професійна психологічна допомога та сприятливий клімат у колективі.

Питання психологічної стійкості активно досліджується у вітчизняній і зарубіжній науці. Серед зарубіжних дослідників вагомий внесок зробили А. Мастен, Е. Вернер, Н. Гармезі, Дж. Блок, М. Раттер, С. Лутар, Д. Чічетті, Д. Флетчер, М. Саркар, Б. Фредріксон та інші, зосереджуючись на чинниках її формування та механізмах адаптації до стресу. В Україні цю проблему досліджували Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, Н. Підбуцька, В. Климчук, С. Богданов, В. Шкраб'юк, О. Бойко, О. Хамініч та інші, чиї праці висвітлюють структуру, умови формування та прояви психологічної стійкості.

У сучасній психологічній науці один із провідних підходів розглядає стійкість як особистісну характеристику. Дж. Блок визначає її через поняття «его-резильєнтність» як індивідуально-психологічну властивість, що забезпечує внутрішню рівновагу та ефективну адаптацію до несприятливих обставин. Вона охоплює гнучкість мислення й поведінки, емоційну витривалість та винахідливість у складних ситуаціях [1, с. 56].

Інший напрям підкреслює процесуальний характер психологічної стійкості. А. Мастен, Д. Сілк і С. Лутар розглядають її як безперервний процес позитивної адаптації у відповідь на стресові чи кризові події, тобто динамічний розвиток внутрішніх ресурсів залежно від контексту та нових викликів [2, с. 45].

Ще один підхід акцентує її захисно-адаптивну функцію. Н. Гармезі наголошує, що психологічна стійкість не означає повної невразливості до стресу, а проявляється як здатність після тимчасової дезорганізації відновлювати внутрішні ресурси й повертатися до ефективного функціонування [8, с. 100].

Бойовий досвід правоохоронців пов'язаний із впливом екстремальних чинників, що формують комплекс психоемоційних станів. Перебування в зоні бойових дій, виконання завдань в умовах загрози життю, постійне напруження та зіткнення з насильством і смертю зумовлюють адаптивні й дезадаптивні

реакції. Найпоширенішими серед них є підвищена тривожність, гіперпильність, емоційна нестійкість, дратівливість, почуття провини вижившого, емоційне виснаження, труднощі, пов'язані з концентрацією уваги, порушення сну й апетиту та соціальне відсторонення [3; 6].

Особливу увагу дослідники приділяють бойовій психологічній травмі, що виникає внаслідок загрози життю, смерті побратимів чи цивільних, а також участі в бойових діях. Вона має багатовимірний характер і поєднує емоційні, когнітивні та тілесні реакції. Типовими проявами є флешбеки, нав'язливі спогади, нічні жахіття, емоційне оніміння та втрата відчуття контролю. За даними українських досліджень, серед учасників бойових дій, зокрема працівників силових структур, зростає ризик посттравматичного стресового розладу, депресивних і тривожних станів, а також стратегій уникання, що ускладнює професійну адаптацію після повернення до мирного життя [7, с. 99].

Переживання бойового досвіду не є однорідним, оскільки його динаміка залежить від особистісних ресурсів, рівня резильєнтності, соціального оточення, підтримки колег і сім'ї, а також доступу до професійної психологічної допомоги. За умов своєчасного психопрофілактичного супроводу правоохоронці можуть не лише подолати наслідки травматичного досвіду, а й трансформувати його у джерело особистісного зростання та професійного зміцнення [2, с. 48].

Бойовий досвід правоохоронців є складним психологічним випробуванням, що виявляє межі внутрішньої стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Перебування в умовах постійної небезпеки, участь у бойових діях, травматичні події чи загроза життю залишають глибокий емоційний слід. За таких обставин резильєнтність є ключовим чинником адаптації. Високий рівень психологічної стійкості дає змогу знижувати дезадаптивні реакції, підтримувати працездатність і контроль над поведінкою. Дослідження свідчать, що правоохоронці з розвиненою емоційною саморегуляцією та ефективними копінг-стратегіями демонструють вищий рівень адаптації після бойових дій [4].

Отже, ресурсність відіграє провідну роль у збереженні психологічної стійкості правоохоронців після бойового досвіду. Особистісні, соціальні й професійні ресурси знижують інтенсивність постстресових реакцій, підтримують адаптацію та сприяють інтеграції пережитого у професійну й особистісну ідентичність. Тому система психологічної підтримки має охоплювати індивідуальний, груповий та організаційний рівні [5].

Список використаних джерел:

1. Березяк К. М., Лісецький Р. Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. Педагогіка і психологія. 2024. № 1 (3). С. 59–66. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2024-1-9>
2. Березяк К. М., Коваленко І. А., Шевченко В. П. Сучасний стан дослідження резильєнтності учасників військових дій. *Habitus*. 2025. № 2. С. 45–53.
3. Коваленко І., Березан О., Помогайбо В. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців: теорія, дослідження та лікування. *Психологічний журнал*. 2023. № 2. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2023.2.288310>
4. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Слюсар І. Т. та ін. Особливості надання

психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: 7БЦ, 2023. 175 с.
URL: <https://surl.li/ujexrq>

5. Кокун О. М., Мельник Т. М., Остапенко І. С. Психологічна стійкість воїна: практичний посібник. Київ: Центр психічного здоров'я та травматерапії, 2023.

6. Лазос Г. П., Мельник Т. М., Остапенко І. С. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості: колект. монографія. Київ: НДІ соціальної і політичної психології, 2025. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14765840>

7. Медведєв В. С., Кудерміна О. І., Горбенко Д. А. Психологічна служба правоохоронних органів України: навч. посіб. Київ: НАВС, 2022. 188 с.
URL: <https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/338a9822-c67d-410c-aeab-d39194748f8c/content>

8. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2009. Вип. 23. С. 94–102.
URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/1/Zhiznestoykost_lichnosti.pdf