Бойко-Бузиль Юлія,
доктор психологічних наук, професор,
завідувач науково-дослідної лабораторії з проблем управління
правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

ІНСТРУМЕНТИ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

У контексті суспільних трансформацій, збройного конфлікту та зростання загроз внутрішній безпеці, функціональна роль працівників Національної поліції України значно розширюється, виходячи за межі традиційного уявлення про правоохоронну діяльність. Сьогодні поліцейський – це не лише гарант правопорядку, а й важливий чинник підтримання соціальної стійкості, довіри до державних інституцій та колективної безпеки. Тому виконання таких багатовимірних завдань потребує високого рівня адаптивного потенціалу, що концентрується у феномені психологічної стійкості.

Проблема психологічної стійкості активно досліджується як у вітчизняному, так і в зарубіжному науковому дискурсі. У контексті зарубіжних досліджень варто відзначити праці таких авторитетних дослідників, як Дж. Блендер, Дж. Блок, С. Ваут, Е. Вернер, Н. Гармезі, С. Лутар, А. Мастен, В. Мосс, М. Руттер, М. Саркар, М. Тугаде, Д. Флетчер, В. Фредріксон, Д. Чіккетті та ін. Дослідники розглядали психологічну стійкість як здатність особистості ефективно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, зберігаючи внутрішню цілісність і функціональність. Вони підкреслювали, що психологічна стійкість є не лише здатністю протистояти стресам, але й активним процесом розвитку, що охоплює різні компоненти особистісної зрілості, в тому числі емоційну регуляцію, соціальну підтримку, стратегічне мислення і саморегуляцію в умовах тривалих викликів.

Вітчизняні науковці також активно досліджують психологічну стійкість та наголошують на її контекстуальній обумовленості (С. Богданов, О. Бойко, О. Готич, Н. Гусак, Л. Коробка, С. Максименко, Т. Титаренко, О. Хамініч В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін та ін.). На думку вчених феномен психологічної стійкості тісно пов'язаний з життєстійкістю, смисложиттєвими орієнтаціями, ціннісно-мотиваційною сферою особистості, а також її здатністю адаптуватися до трансформаційних і кризових змін соціального середовища.

Особливу увагу вчені приділяють вивченню психологічної стійкості саме працівників поліції, як представників професій високого ризику (О. Бандурка, О. Євдокімова, І. Клименко, Д. Швець та ін.). Науковці з'ясували, що термін «стійкість» в психологічній науці має багатозначну інтерпретацію й

застосовується в різних контекстах. Серед найбільш поширених визначень можна виділити: стійкість особистості, поведінкова стійкість, професійна стійкість, стійкість до навантажень, емоційна стійкість, вольова стійкість, психічна стійкість, емоційно-вольова стійкість, моральна стійкість тощо. Це концептуальне розмаїття зумовлене тим, що поняття «стійкість» охоплює широкий спектр аспектів, пов'язаних з процесами становлення, розвитку та функціонування особистості працівника поліції. Водночас воно слугує для опису різних складників їх поведінки та діяльності, від емоційної регуляції до когнітивних стратегій подолання стресових ситуацій. Оскільки психологічна стійкість має інтегративний характер, вона впливає не лише на поведінку поліцейського в екстремальних умовах, а й на її здатність зберігати внутрішню рівновагу та адекватно реагувати на зовнішні виклики. Зокрема, для працівників поліції психологічна стійкість є основою професійної готовності до виконання завдань в умовах високої стресогенності. Вони регулярно стикаються з ситуаціями, що потребують швидкого прийняття рішень, значних емоційних і фізичних навантажень, що можуть негативно впливати на їх психічний стан. Тому важливим аспектом психологічного забезпечення професійної діяльності поліцейських є формування стійкості до стресових ситуацій, розпізнавання та ефективного подолання психологічних бар'єрів у процесі виконання службових обов'язків.

Психологічна стійкість – це системна інтегративна характеристика, яка відображає здатність зберігати внутрішню рівновагу, діяти конструктивно в умовах стресу, невизначеності чи загрози, а також ефективно відновлюватися після впливу дестабілізуючих чинників. У професійній діяльності працівників поліції ця якість не є просто перевагою – вона виступає необхідною умовою безпечного та результативного функціонування в умовах підвищеного ризику, інформаційного тиску, емоційного навантаження та соціальної напруги.

Формування психологічної стійкості вимагає системної роботи над розвитком когнітивних, емоційних, мотиваційних, поведінкових і соціальних складників особистості. До основних інструментів формування належать:

– когнітивні стратегії (розвиток гнучкого мислення, здатності до рефлексії та переосмислення травматичного досвіду; формування конструктивних інтерпретацій складних ситуацій; засвоєння технік усвідомленості (mindfulness) для зниження реактивності на стресові подразники);

– емоційна регуляція (формування навичок самоспостереження, самозаспокоєння та керування імпульсивними реакціями; розвиток емоційного інтелекту; застосування стратегій емоційної самопідтримки, зокрема афірмацій, внутрішнього діалогу, візуалізацій ресурсних образів);

– соціальна підтримка (забезпечення емоційної опори в мікросоціальному середовищі; формування навичок конструктивної комунікації; розвиток довіри й культури взаємопідтримки в професійному колективі);

– ціннісно-смислова орієнтація (наявність чітко усвідомленої професійної місії та відчуття особистої значущості своєї діяльності; ціннісне ставлення до служби, відчуття включеності у соціальні процеси (служіння народу, державі); розвиток внутрішньої мотивації як джерела опору зовнішнім труднощам);

– особистісні ресурси (впевненість у власних силах, позитивна самооцінка, внутрішня цілісність; відкритість до нового досвіду, здатність до навчання та гнучкої адаптації; схильність до саморефлексії, усвідомлення власних меж і можливостей, прагнення до особистісного зростання);

– здоровий спосіб життя (регулярна фізична активність як засіб зниження психоемоційної напруги; уникнення шкідливих звичок як способів неконструктивного подолання стресу).

Водночас не менш важливим завданням є підтримка вже сформованої психологічної стійкості, що варто здійснювати за допомогою:

– психологічної підтримки (функціонування повноцінних психологічних служб у підрозділах поліції; надання індивідуальних консультацій, кризової інтервенції; організація групових тренінгів; формування довіри до психологічної допомоги як до професійного ресурсу);

– стрес-менеджменту (навчання методам подолання стресу (техніки дихання, прогресивна м’язова релаксація, вправи на візуалізацію); впровадження практик тайм-менеджменту для зниження навантаження та профілактики професійного вигорання);

– психофізіологічної підтримки (включення фізичних тренувань до системи емоційного саморегулювання; участь у відновлювальних програмах (йога, тілесно-орієнтовані практики); медичне супроводження, спрямоване на профілактику психосоматичних розладів);

– розвиток соціальних навичок (тренінги командної ефективності, розвиток комунікативної компетентності; просування цінностей взаємодопомоги, довіри, професійної солідарності).

Тож психологічна стійкість працівників Національної поліції України – це не лише особистісна якість, а й стратегічний ресурс системи національної безпеки. Її формування та підтримка потребують цілісного, міждисциплінарного підходу, що поєднує психологічні, соціальні, організаційні та культурні чинники. Інтеграція цих інструментів у професійну підготовку та щоденну діяльність поліцейських є необхідною умовою їхньої готовності до дій у складних, невизначених і екстремальних умовах.

Список використаних джерел:

1. Готич В.О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 3. С. 7–12. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.3/02