

Толканець Валерія,

*здобувачка бакалаврського ступеня вищої освіти за спеціальністю «Психологія»,
курсант, Національна академія внутрішніх справ*

*Науковий керівник: Сняткова Тетяна, доктор філософії, доцент кафедри
юридичної психології, Національна академія внутрішніх справ*

ВИКОРИСТАННЯ ГРУПОВИХ ФОРМ РОБОТИ (ТРЕНІНГІВ) ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

Використання групових форм роботи, зокрема тренінгів, у підвищенні стресостійкості правоохоронців є науково обґрунтованим підходом, який активно досліджується в сучасній психології та педагогіці професійної підготовки [4]. Професійна діяльність правоохоронців характеризується постійним впливом інтенсивних стресогенних факторів, серед яких – небезпечні ситуації, високий рівень відповідальності, емоційне напруження та необхідність швидкого прийняття рішень. Дослідження показують, що тривалий вплив таких факторів може призводити до розвитку емоційного вигорання, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу та зниження ефективності професійної діяльності [4]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває впровадження спеціалізованих програм розвитку стресостійкості, серед яких групові тренінги посідають провідне місце.

В. Синенький, М. Курляк, Я. Крук наголошують, що стрес є невіддільною складовою службової діяльності поліцейських та інших представників силових структур, особливо в умовах воєнного стану та підвищеної ризикогенності професійних ситуацій [3, с. 66]. У цьому контексті тренінгові технології розглядаються як один із найефективніших інструментів розвитку стресостійкості, оскільки вони дозволяють моделювати професійно значущі ситуації та відпрацьовувати конструктивні стратегії поведінки в умовах стресу [3, с. 240].

У наукових працях, присвячених психологічній підготовці правоохоронців, підкреслюється, що групові тренінги забезпечують не лише індивідуальний розвиток навичок самоконтролю, а й формування командної взаємодії, взаємопідтримки та довіри в колективі [2, с. 38]. Зокрема, у програмах психологічних тренінгів для поліцейських передбачаються вправи, спрямовані на подолання професійного стресу, адаптацію до екстремальних умов та розвиток емоційної стабільності [2, с. 37]. Такі форми роботи ґрунтуються на активній взаємодії учасників, обговоренні реальних службових ситуацій, аналізі власних реакцій та груповій рефлексії, що сприяє усвідомленню індивідуальних стресових тригерів і виробленню ефективних механізмів їх подолання.

Додатково українські дослідники зазначають, що тренінгові програми з розвитку стресостійкості правоохоронців охоплюють елементи психокорекції, релаксаційні техніки, рольові ігри та моделювання кризових ситуацій, що дозволяє максимально наблизити навчальний процес до реальних умов професійної діяльності. У результаті систематичної участі в групових тренінгах у правоохоронців підвищується рівень емоційної стабільності, знижується ризик професійного вигорання та формується здатність ефективно діяти в умовах

підвищеного стресу [1, с. 240].

Отже, використання групових форм роботи (тренінгів) у системі психологічної підготовки правоохоронців є ефективним інструментом підвищення їхньої стресостійкості та професійної надійності. Тренінгові технології сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню конструктивних стратегій поведінки в екстремальних ситуаціях, а також зміцненню командної взаємодії та взаємопідтримки в колективі. Систематичне застосування таких методів дозволяє зменшити вплив професійного стресу, запобігти емоційному вигоранню та підвищити загальну ефективність службової діяльності, що робить тренінги важливим компонентом сучасної психологічної підготовки правоохоронців.

Список використаних джерел:

1. Іванцов В. О. Стресостійкість поліцейських у роботі із затриманими: психологічні тренінги та методи підготовки. *Габітус*. 2025. Вип. 70. С. 238–242. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.43>
2. Доценко В. В. Система психологічних тренінгів як засіб формування стресостійкості у працівників поліції. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матер. І Всеукр. кругл. столу* (м. Дніпро, 18 трав. 2018 р.) / МВС України, Дніпр. держ. ун-т внутр. справ. Дніпро: ДДУВС, 2018. С. 36–40. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4454>
3. Синенький В. М., Курляк М. Д., Крук А. Я. Психологічні чинники розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану: українські реалії та закордонний досвід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2024. № 2. С. 66–72. DOI: <https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-2-10>
4. Christopher M., Bowen S., Witkiewitz K. Mindfulness-based resilience training for aggression, stress and health in law enforcement officers: study protocol for a multisite, randomized, single-blind clinical feasibility trial. *Trials*. 2020. Vol. 21. Art. 236. URL: https://www.researchgate.net/publication/339573910_Mindfulness-based_resilience_training_for_aggression_stress_and_health_in_law_enforcement_officers_study_protocol_for_a_multisite_randomized_single-blind_clinical_feasibility_trial