

4. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція : навч. посіб. Модульно-рейтинговий курс. 2-ге вид-я., випр. і доп. Київ. Вид-во «Професіонал», 2007. 544 с.

5. Шикирава Н.М. Емпатія як інтегральна особистісно-професійна якість практичного психолога. Соціально-психологічні проблеми суспільства: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, (16–17 квітня 2021р.), Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. С. 119–123.

*Анна Шашкова,*

здобувач ступеня вищої освіти  
бакалавра ННПП Національної  
академії внутрішніх справ

*Науковий керівник:*

старший викладач кафедри психології  
ННПП Національної академії  
внутрішніх справ, магістр психології

**Христюк О. С.**

## **ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОНФЛІКТІВ У ПРАВОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

У сучасному суспільстві фахівці правової сфери – юристи, правозахисники, державні службовці – часто зазнають значного професійного стресу, стикаються з моральними дилемами та емоційним вигоранням, що суттєво підвищує ризик виникнення різноманітних конфліктів. Специфіка конфліктної взаємодії в правовій сфері визначається високим рівнем стресу, необхідністю прийняття відповідальних рішень, можливими негативними наслідками, постійною взаємодією з різними соціальними групами громадян. Психологічні фактори, такі як емоційне вигорання, психологічна несумісність, розбіжності в цінностях, інтересах і мотиваціях, порушення правил міжособистісної комунікації, недостатній рівень емоційного інтелекту та низька стресостійкість, можуть провокувати напруженість як у колективах, так і в роботі з клієнтами. Це зумовлює нагальну потребу у впровадженні дієвих методів психопрофілактики, спрямованих не лише на запобігання ескалації проблем, а й на формування сприятливого психологічного клімату в правовому середовищі. Особливого значення набувають тренінгові підходи та систематична

психологічна просвіта, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок ненасильницької комунікації та конструктивного розв'язання конфліктів. Дослідження їхньої ролі є важливим не лише для вдосконалення практичних інструментів підтримки правових колективів, але й для глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі конфліктних взаємодій у професійній діяльності.

Проблематика психопрофілактики конфліктів у правовому середовищі розглядається в наукових працях таких дослідників та практиків, як В. Андрєєнкова, Т. Дзюба, В. Духневич, П. Козелецький, В. Коновалова, О. Осадько, І. Сорока, З. Сівєрс та інші.

Як зазначає Л. Долинська, профілактика конфліктів являє собою організацію життєдіяльності суб'єктів соціальної взаємодії, що спрямована на недопущення конфлікту або на мінімізацію ймовірності його виникнення [1, с. 264]. Н. Пов'якель розглядає психопрофілактику конфліктів як комплекс заходів, спрямованих на запобігання виникненню конфліктів або мінімізацію їхньої ймовірності та негативних наслідків [2].

На нашу думку, в правовому середовищі психопрофілактика конфліктів повинна реалізовуватись за допомогою системи заходів, що сприяють гармонійній взаємодії між людьми та знижують ризик деструктивних зіткнень, запобігають вигоранню, стресу та девіантній поведінці, забезпечують етичну взаємодію між усіма учасниками правовідносин, а також підвищать професійну якість роботи фахівців, зміцнить довіру в колективах та сформує зрілу правову культуру.

Вважаємо, що спеціально розроблені тренінги та програми психологічної просвіти повинні бути спрямовані на підвищення рівня обізнаності щодо механізмів виникнення та способів врегулювання різних видів професійних конфліктів, формування та розвиток комунікативних навичок, емпатії та асертивної комунікації, емоційного інтелекту, стресостійкості та медіаційних компетентностей правників, сприятимуть формуванню конструктивного підходу до конфліктних ситуацій.

Слід зазначити, що програми психологічної просвіти мають низку важливих особливостей, які відрізняють їх від інших психологічних інтервенцій, таких як тренінги чи психотерапія. На відміну від тренінгів, які фокусуються на розвитку конкретних навичок, психологічна просвіта

зосереджується більше на розумінні психологічних явищ та їхніх причин. Однак, розуміння може бути першим кроком до формування певних навичок. До основних особливостей психологічної просвіти відносяться, перш за все, наступні:

– *інформаційна спрямованість*. Основна мета таких програм – надання доступної та зрозумілої інформації з психологічної тематики широкому колу людей. Це може включати знання про психічне здоров'я, механізми стресу, особливості міжособистісної взаємодії, природу конфліктів тощо;

– *профілактична мета*. Психологічна просвіта переважно орієнтована на попередження виникнення проблем (наприклад, стресу, конфліктів, емоційного вигорання) шляхом підвищення обізнаності та формування розуміння психологічних процесів;

– *універсальність*. Програми часто розробляються для великих груп людей або навіть для суспільства в цілому, а не для окремих осіб з конкретними проблемами;

– *різноманітність форматів*. Психологічна просвіта може здійснюватися в різних формах, включаючи: лекції та семінари, інформаційні матеріали (брошури, буклети, статті, інфографіка), вебінари та онлайн-курси, публічні виступи та кампанії для залучення уваги до важливих психологічних тем; використання ЗМІ: телебачення, радіо, інтернет;

– *доступність та нестигматизованість*. Часто програми психологічної просвіти є безкоштовними або недорогими та спрямовані на зняття стигми, пов'язаної з психологічними проблемами, шляхом нормалізації знань про психіку.

На основі проведеного нами дослідження можна сказати, що ключовими елементами заходів з психопрофілактики конфліктів в правовому середовищі є:

1. *Розробка та адаптація програм і методик*, що включає створення або адаптацію спеціалізованих програм для конкретних типів юридичних організацій. Наприклад, тренінги з управління стресом для співробітників поліції або програми ресоціалізації для засуджених. Важливою є адаптація до специфіки колективу та наявних ресурсів організації.

2. *Створення методичних рекомендацій*. Розробка методичних матеріалів, таких як алгоритми дій, плани занять, шаблони, сприяє ефективному впровадженню психопрофілактичних заходів та підтримці єдиних стандартів. Прикладами можуть бути рекомендації для психологів

пенітенціарних закладів або чек-листи для самооцінки психологічного стану працівників.

3. *Проведення оцінки ефективності.* Необхідно здійснювати систематичне вимірювання результативності впроваджених заходів. Це може включати використання психологічних тестів (на рівень тривожності, вигорання), опитувань та моніторингу змін до та після участі в програмах, що дозволить оптимізувати підходи.

4. *Використання успішних практик.* Важливо враховувати досвід вже реалізованих успішних кейсів, як в Україні (наприклад, пілотні проекти тренінгів для поліції), так і за кордоном (програми mindfulness у США, модель "Dynamic Security" у Норвегії). Міжнародний досвід може бути адаптований до українських реалій. Успішні вітчизняні та міжнародні практики демонструють, що системний підхід до запобігання конфліктам допомагає мінімізувати професійні ризики та створює умови для розвитку здорового робочого середовища.

Отже, психопрофілактичні заходи мають стати невід'ємною складовою діяльності правових інституцій, включаючи адаптацію сучасних програм до конкретних потреб, регулярне оновлення методичних матеріалів та врахування результатів оцінки ефективності. Перспективними напрямками подальших досліджень є розробка локалізованих тренінгових моделей, вивчення ролі організаційної культури у запобіганні конфліктам, а також впровадження інноваційних підходів, таких як цифрові тренажери чи онлайн-модулі. Комплексна увага до психологічних аспектів діяльності в правовій сфері є запорукою не лише особистого благополуччя працівників, а й ефективного функціонування правової системи в цілому.

#### ***Список використаних джерел***

1. Долинська Л.В. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ, 2011. 320 с.
2. Пов'якель Н. Психопрофілактика конфліктів. Київ, 2012. 128 с.