

5. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : КМ-Букс, 2016. 168 с.

6. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. New York : Springer Publishing, 1999. 340 p.

*Володимир Вацлавів,*  
здобувач кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ

## **МЕТОДИ ТА ФОРМИ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**

Психологічне здоров'я персоналу державних інституцій виступає фундаментальною передумовою ефективності всієї системи публічного управління. Особливої гостроти це питання набуває в контексті діяльності працівників податкової служби, чий професійний шлях нерозривно пов'язаний із високим рівнем персональної відповідальності, суворими нормативними регламентами та інтенсивною комунікацією з платниками податків у стресових умовах. Сучасні виклики, зумовлені реформами та воєнним станом, суттєво посилюють психоемоційне навантаження, що потребує впровадження науково обґрунтованих стратегій підтримки фахівців.

Аналізуючи ключові детермінанти професійних ризиків у цій сфері, по-перше, слід виділити хронічний стрес, спричинений надмірною інтенсивністю праці та дефіцитом часу. По-друге, спостерігається тенденція до емоційного вигорання, що виявляється у професійному виснаженні та зниженні мотивації. По-третє, тривалий вплив стресорів може призводити до професійної деформації, яка характеризується емоційною відстороненістю та формалізмом. Зрештою, сукупність цих чинників провокує зростання рівня тривожності та виникнення психосоматичних порушень, що негативно позначається на якості виконання службових обов'язків.

Досліджуючи генезис психологічної стійкості, доцільно розглянути внутрішні ресурси особистості. З одного боку, визначальну роль відіграє резильєнтність як здатність до відновлення психоемоційного балансу та розвинена емоційна саморегуляція. З іншого боку, не менш важливими є когнітивні компоненти, зокрема почуття професійної самоефективності та ціннісно-сміслова спрямованість, що дозволяє фахівцю усвідомлювати суспільну значущість своєї праці.

Паралельно з внутрішніми чинниками вагоме значення мають зовнішні ресурси благополуччя. Насамперед мова йде про соціальне середовище: підтримку колег, позитивний клімат у колективі та міцні сімейні зв'язки, які виконують роль буфера проти стресу. Водночас суттєвий вплив мають професійні умови, такі як чіткість ролевих очікувань, можливості для кар'єрного зростання та справедливість системи винагороди. Поряд із цим організаційне середовище має забезпечувати системну підтримку через

ефективне управління, раціональний розподіл навантаження та створення культури психологічної безпеки.

Реалізація стратегій підтримки персоналу передбачає використання комплексу методів. Першочергово на індивідуальному рівні застосовуються техніки саморегуляції, когнітивна переоцінка стресових ситуацій та психоедукація. Натомість групові форми роботи, зокрема тренінги резильєнтності, супервізії та групи підтримки, дозволяють мінімізувати конфліктність та посилити згуртованість команди. У підсумку лише поєднання індивідуальних, групових та організаційних підходів забезпечує довготривалий позитивний ефект.

Для подальшого дослідження ми вбачаємо перспективним проведення порівняльного аналізу динаміки адаптаційних можливостей працівників у різних регіонах України з метою розробки диференційованих програм психологічної реабілітації в післявоєнний період.

*Христина Війтів,*  
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ;  
*Любов Остролицька,*  
викладач кафедри психології  
навчально-наукового інституту права та психології  
Національної академії внутрішніх справ

## **ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну спричинило суттєве зростання психологічного навантаження на населення та призвело до глибоких змін у життєдіяльності мільйонів людей. Руйнування звичного способу життя, постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, втрати близьких, економічна нестабільність і невизначеність майбутнього виступають потужними стресогенними чинниками, що негативно впливають на психічне здоров'я особистості [1, с. 6–8; 2, с. 14–18]. У таких умовах проблема психологічної адаптації та пошуку ефективних ресурсів подолання стресу набуває особливої актуальності.

Сучасні українські дослідження засвідчують, що війна впливає на психічне здоров'я не лише осіб, які безпосередньо зазнали бойових дій, а й широких верств населення, які перебувають у стані хронічного психологічного напруження. За узагальненими даними Міністерства охорони здоров'я України та Центру громадського здоров'я, значна частина населення демонструє симптоми тривожних і депресивних розладів, а також ознаки посттравматичного стресового розладу [2, с. 21–27; 3, с. 9–13]. Це свідчить про