

**Полудьонна Наталія,**

*кандидат психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології*

*навчально-наукового інституту права та психології,  
Національна академія внутрішніх справ*

**Горбенко Світлана,**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології*

*навчально-наукового інституту права та психології,  
Національна академія внутрішніх справ*

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Постійний вплив природних, соціальних, інформаційних, особистісних чинників на людину супроводжується психологічним напруженням, порушенням механізмів адаптації, частковим або повним руйнуванням психологічного світу особистості [3]. Війна створює надзвичайні стресові умови, які підвищують ризик розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, тривожність та депресія. У науковій літературі існує багато підходів до аналізу професійної діяльності, які складають групу загальнопсихологічних і системних концепцій. Визначено, що складну професійну діяльність персоналу працівників національної поліції відрізняє цілий комплекс специфічних особливостей, які перебувають у динаміці і впливають на їх соціально-психологічну адаптацію. Так, психотравматичні події в умовах воєнного стану є ситуацією високої інтенсивності і характеризуються високою енерговитратністю (домінує потреба власної безпеки, і безпеки рідних та оточення, а також потреба адаптуватися до нових умов життєдіяльності та відповідальність за виконання професійних обов'язків), що може відчувати практично кожна здорова та емоційно стійка людина.

Різні аспекти проблеми адаптації особистості досліджувалися вченими у галузі психології, соціології, політології, медицини. Встановлено, що адаптація особистості в умовах воєнного стану є складним процесом пристосування, що включає у себе велику кількість факторів та проявляється у багатьох сферах діяльності. Концепцією Державної цільової програми соціальної і професійної адаптації військовослужбовців, які підлягають звільненню, та осіб, звільнених з військової служби визначено три складові адаптації особистості: психологічна, правова, професійна.

Ми пропонуємо як складову адаптації працівників національної поліції розглянути саме соціально-психологічну. Оскільки особистість – це соціальний

суб'єкт і, у більшості випадків, здатний до саморегуляції й самодетермінації, що зумовлено ефективним використанням механізмів соціально-психологічної адаптації до умов життєдіяльності у цілому.

О. Кокурн (2004) за результатами досліджень виокремлює дві групи чинників, які впливають на успішність адаптації людини: суб'єктивні фактори (професійна кваліфікація та досвід людини, її особистісні особливості, потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й установки, життєвий досвід, особливості психічних функцій, нейродинамічних якостей, емоційні та вольові компоненти, задоволеність роботою, психофізіологічні можливості та психофізіологічний стан, працездатність тощо); об'єктивні (умови діяльності людини, вид, характер та величина навантаження, психологічний клімат, соціально-побутові умови тощо). Ю. Бриндікова (2018) вважає практично так само, лише називає першим чинником умови зовнішнього середовища (соціальне оточення) і другим – властивості особистісних структур. На нашу думку, саме від цих чинників залежить й успішна соціально-психологічна адаптація особистості працівника національної поліції. Вчені визначили показники соціально-психологічної адаптації (чи дезадаптації) особистості [4], а саме: успішність діяльності, здорове психічне та фізичне самопочуття, відсутність невротичних проявів, самоповага тощо.

Важливим фактором, що впливає на процес адаптації особистості працівника національної поліції є наявність або відсутність такої риси як адаптивність – здатність до адаптації та пристосування до існуючих вимог професійної діяльності та критеріїв оцінки її результатів. На думку О. Колісніченко (2018), брак адаптаційного потенціалу особистості веде до дезінтеграції психічної діяльності, а також сприяє формуванню неефективних форм адаптаційних реакцій.

Сучасна наука пропонує низку технологій подолання людиною стресових ситуацій, що сприяє соціально-психологічній адаптації – це копінг-стратегії [5]. Це дійсно ефективний спосіб психологічної діяльності та поведінки, які виробляються людиною свідомо і спрямовані на подолання стресових ситуацій. Ключовим завданням копінг-стратегії є забезпечення та підтримка благополуччя людини, її фізичного стану, психічного здоров'я та соціальних відносин.

Вирізняють наступні види копінг-стратегій [1]: розв'язання проблеми самостійно особистістю; пошук особистістю соціальної підтримки; ухилення від необхідності самостійного розв'язання проблеми, навіть із допомогою близьких людей. Як показує практика, вибір одного чи іншого виду копінг-стратегій може визначатися як об'єктивними умовами ситуації, так і особистісними якостями людини, особливо її ставленням до проблеми. Психологічної допомоги потребують саме ті працівники поліції, які уникають самостійного вирішення проблеми. Саме тому, у процесі надання їм психологічної допомоги варто брати до уваги наступне [2]: мотивацію, ціннісно-сміслові думки, соціальне оточення.

Мотивація є ключовим аспектом для підтримки особистості працівника поліції. Тому слушно наголошувати на сенсі свого життя та близьких людей. Провідним принципом такої бесіди є створення помітного дисонансу або протиріччя між актуальною поведінкою та важливими для нього особистісними цілями і цінностями. Одним з методів для досягнення цієї мети є спонукання до оцінки власної поведінки, пошуку фактів, які б свідчили, що його дратівливість, невірноваженість або зловживання алкоголем – це проблема, яку потрібно вирішувати.

Важливо аналізувати ціннісно-сміслові думки працівника поліції. Контроль за думками сприятиме розумінню, що вони не завжди об'єктивні і не вартує поринати у них. З часом, у такий спосіб зміниться негативна картина світу працівника поліції і він навчиться ставити під сумнів негативні твердження.

І, нарешті, соціальне оточення працівника поліції має величезну силу. Оскільки без соціальної підтримки професійного колективу, без розуміння з боку близьких та рідних психологічна допомога не буде мати сенсу.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація працівника національної поліції в умовах війни є складним багатомірним процесом, на яку можуть позитивно чи негативно впливати різні фактори (деякі з них ми розглянули в тезах), зокрема: мотивація та ціннісно-сміслові думки, соціальне оточення. Потребують подальшого дослідження і якості професійної підготовки працівників національної поліції в умовах воєнного стану, а звідси – особистісна готовність, збереження психічного здоров'я у процесі виконання екстремальних завдань. Серед великої кількості способів подолання людиною стресової ситуації більш ефективним є копінг-стратегія.

#### **Список використаних джерел:**

1. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.

2. Сабліна Н. Психологічна допомога та робота психолога з військовими та їх родинами під час війни: навчально-методичний посібник. К.: Тренінговий центр Н. Сабліної, 2023. 240 с.

3. Пріб Г.А., Раєвська Я.М., Бегеза Л.Є. Соціально-психологічні особливості адаптації особистості в умовах бойових дій. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72) № 2 2022. С. 104 – 108.

4. Хохліна О.П., Дідух М.М., Горбенко С.Л. Загальна психологія: навчальний посібник. К.: НАУ, 2024. 124 с.

5. Полудьонна Н., Ніколаєнко А. Стресостійкість студентської молоді як особистий ресурс в умовах війни. *Стрес від війни крізь призму вікової психології [Текст]* : Матеріали круглого столу (м. Київ 10 бер. 2025 р.) / [ред. кол. Мозоль С.А., Кульчицька О.В., Полудьонна Н.С., Роговенко М.М.]. К. : НАВС, 2025. 74 с.