МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

ЗБІРНИК ТЕЗ

VII МІЖВІДОМЧОГО НАУКОВО-ПРАКТИЧНОГО КРУГЛОГО СТОЛУ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ТА ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ»

(м. Київ, 17 квітня 2025 року)

Київ 2025

УДК 159.9:351.41:378.6 (477)
А-437

Рекомендовано Науково-методичною радою НАВС
(протокол № 5 від 23.05.2025)

Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності
А-437 *Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України*: зб-к тез доп. VII міжвідом. наук.-практ. круглого столу (м. Київ, 17 квіт. 2025 р.). Київ : НАВС, 2025. 223 с.

Current issues of psychological support for the activities of the National Police and higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine: collection of abstracts of the VII interdepartmental scientific and practical round table (Kyiv, April 17, 2025). Kyiv : NAVS, 2025. 223 с.

У збірнику висвітлено результати наукових досліджень, що стосуються питань психологічного забезпечення професійної діяльності працівників Національної поліції України, а також особливостей організації психологічного супроводу освітнього процесу в закладах вищої освіти з особливими умовами навчання.

Публікується за матеріалами роботи VII міжвідомчого науково-практичного круглого столу «Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України», який відбувся в Національній академії внутрішніх справ (Київ, 17 квітня 2025 року).

Видання може зацікавити науковців, практиків, працівників правоохоронних органів, науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти та всіх небайдужих до сучасних проблем психологічного забезпечення.

Матеріали викладено в авторській редакції.
Відповідальність за дотримання академічної доброчесності та достовірність представлених тез доповідей несуть автори.

© Колектив авторів, 2025
© Національна академія внутрішніх справ, 2025

ЗМІСТ

Адамчук Ю.
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ. ВИКЛИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ……8
Андросюк В., Галустян О.
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ В ПОВОЄННИЙ ЧАС: ПЕРСПЕКТИВИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ……12
Андоній А., Галич М.
ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ……15
Бабаніна В.
РОЛЬ МОТИВАЦІЙНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ……18
Барко В.
РЕЗУЛЬТАТИ СТАНДАРТИЗАЦІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА «ВЕЛИКА П'ЯТІРКА» З МЕТОЮ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГАМИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ……22
Бойко-Бузиль Ю.
ІНСТРУМЕНТИ ФОРМУВАННЯ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ……27
Борисюк О.
ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ……30
Борець Ю.
СЛУЖБИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ОРГАНАХ МВС: СТРУКТУРА, ЗАВДАННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ……33
Буданова М.
ВПЛИВ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОСОБИСТІСТЬ ПРАЦІВНИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ……36
Волошина О.
АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНОГО НАУКОВОГО ДОРОБКУ ЩОДО УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ КЕРІВНИКА ПІДРОЗДІЛУ НПУ……39
Воробйова О.
РОЛЬ ЛЕГІТИМІЗОВАНОЇ АГРЕСІЇ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ……43
Воят Л.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ ТА СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ……46
Гельбак А.
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ……50
Гудкова А.
АКСІОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ……53

Данько О.
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ……56
Джежик О.
ПРАВОВА СВІДОМОСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ЗАПОРУКА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……59
Євпак С.
ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДОУТВОРЕННЯ ТА УСПІШНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СЕРЕД КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ……62
Кісіль З., Швець Д.
ДО ПИТАННЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ СТРЕСОВІ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ……65
Кобко Є.
АДМІНІСТРАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ……70
Ковальова М.
САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ……73
Ковальчук Д., Борець Ю.
ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ТА СПОСОБИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ……76
Козубенко І.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ КОМУНІКАЦІЇ……79
Колесніченко О.
МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ПРАВООХОРОННО-ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ……83
Костюк А., Процик Л.
СУПЕРВІЗІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІВ: ЗАПОБІГАННЯ ВТОРИННІЙ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я……86
Костюк І., Саковський А.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ……90
Куліуш Д., Ляска О.
ПСИХОЛОГІЧНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ……94
Кучеренко Н.
ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПОДОЛАННІ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ……98

Литвин В.
СОЦІАЛЬНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ: ПОНЯТТЯ ТА ЕТАПИ……101
Марієвська Д., Роговенко М.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНОМУ СВІТІ……104
Мілорадова Н., Доценко В.
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПСИХОЛОГІВ СИЛ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ……106
Мірошниченко О.
ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ……109
Морозовський О.
ПОЛІЦЕЙСЬКІ У МІЖНАРОДНИХ МІСІЯХ ТА УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ВПЛИВ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ……112
Мотлях О.
ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВ ПСИХОЛОГІЇ У ПОЛІГРАФОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ……115
Муравська А., Христюк О.
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ МВС……118
Нагорнюк К., Волошина О.
СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ……121
Негру Ф., Костицький М.
НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, РІЗНОВИДИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ……125
Нєбитов А.
ЛІДЕРСТВО В ПОЛІЦІЇ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ ЧИННИК ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ……127
Нєбитова Н.
ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОЛІЦЕЙСЬКОГО……131
Остапович Д., Барко В.
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ СЕРВІСНИХ ЦЕНТРІВ МВС УКРАЇНИ……134
Олійник В., Ларіонов С.
ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОР У РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ПЛЕКАННЯ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ……138
Охріменко І., Мартенко О.
ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ……141
Павлов Є., Волошина О.
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОРГАНІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ……145

Пампура І.
ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО……148
Пасько О.
ФІЗІОЛОГІЧНО-НЕЙРОННА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСНОВА СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……151
Петренко В., Мельник В.
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МВС УКРАЇНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ……154
Платонов В.
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОНОВЛЕННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ДСНС УКРАЇНИ……156
Поліщук Д., Коломієць О.
КОМПЛЕКСНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ……159
Полудьонна Н., Горбенко С.
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……162
Полюлях А.
ТРАНСФОРМАЦІЯ ЛЕГІТИМНОЇ АГРЕСІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ДЕСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ……165
Романенко О.
ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ……168
Саратовська О.
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ……171
Сидоренко О.
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ: ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕСУРСІВ……174
Скляр О.
НАВИЧКИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ПРИКЛАД……177
Сняткова Т.
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……180
Сопронюк П.
ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ВПЛИВ ВІЙНИ, МЕТОДИ БОРОТЬБИ……182
Фараонов Г., Голярдик Н.
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ДЕРЖАВНІЙ ПРИКОРДОННІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ……186

Федчук О.
ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ……189
Федоренко О.
ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ПЕРСОНАЛОМ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ……192
Харченко М., Ярема В.
ВПЛИВ ДІЯЛЬНОСТІ «ЦЕНТРІВ КУЛЬТУРИ» У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ НА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ……195
Червоний П.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ……197
Шевчук Ю., Галустян О.
ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЧИНЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ ДЕВІАЦІЙ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ……201
Шашкова А., Христюк О.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ……205
Шинкаренко І., Лукомська А.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……208
Шумейко Т.
АДАПТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ……211
Щербина Н., Литвин В.
ПРОФІЛАКТИКА ДОМАШНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА ЯК НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ НПУ. ……214
Ярема В.
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНЬИХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ.……217

ТРИБУНА НАУКОВЦЯ – ПРАКТИКАМ
Пономаренко Я.
ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗДІЙСНЕННОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ……219

ВІДОМОСТІ ПРО НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ «ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ» ……222

Адамчук Юлія,
доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін, Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ. ВИКЛИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

Період навчання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами (військового або правоохоронного профілю) є одним із найскладніших етапів у житті курсантів [2]. Перехід від цивільного життя до суворої військової дисципліни з регламентацією всіх аспектів побуту та обмеженням особистої свободи часто спричиняє психологічний дискомфорт у новобранців [6]. Дослідження показують, що основними стресорами під час навчання є надмірне навчальне навантаження, поєднане зі службовими обов'язками (що призводить до хронічної втоми та нестачі сну), а також брак відпочинку й особистого часу в умовах казарменого режиму. Водночас такі чинники, як нудьга чи несприятливий клімат у колективі, виявляються менш істотними для більшості курсантів [4].

Вчасна профілактика психоемоційних перевантажень у курсантів є критичною, адже молоді військовослужбовці (до 25 років) особливо вразливі до негативних наслідків стресу та психічних розладів. Ефективна система психологічної підтримки має ще в процесі навчання навчати майбутніх офіцерів методів подолання стресу. Ключовим напрямом є розвиток стресостійкості (резильєнтності): досвід іноземних армій свідчить, що навіть короткотривалі тренінги резильєнтності допомагають курсантам інакше оцінювати стресові ситуації, підтримувати позитивний емоційний стан та швидше відновлюватися після навантажень [7]. Для запобігання тривожним розладам курсантів необхідно навчати їх технік саморегуляції та релаксації.

У закладах освіти МВС та Держприкордонслужби функціонують підрозділи психологічного забезпечення, що супроводжують освітній процес. Практична реалізація психологічної підтримки відбувається через роботу штатних психологів та профільних кафедр. Психологічна служба надає індивідуальні консультації курсантам, які опинилися у складних життєвих обставинах (стрес, проблеми в сім'ї, конфлікти тощо). Проводиться і психологічна просвіта – лекції, тренінги, бесіди, що формують у майбутніх офіцерів культуру піклування про власне ментальне здоров'я [3]. Обов'язковим

компонентом роботи є психопрофілактика для сприяння адаптації: у перші місяці навчання здійснюються заходи для згуртування колективу, швидкого входження молоді в нові умови, зниження рівня тривожності.

Важливою складовою є сприяння розвитку особистості курсантів [3]. Психологи допомагають формувати у них лідерські якості, стресостійкість, емпатію, навички ефективної комунікації та командної роботи. Проводяться тренінги особистісного зростання, рольові ігри, ситуаційні вправи, що моделюють майбутню професійну діяльність.

В Україні напрацьовано низку підходів до психологічної підтримки курсантів. Широко застосовуються групові тренінги з розвитку особистісної стійкості та командної взаємодії. Наприклад, у Національній академії ДПСУ проводяться командні вправи для згуртування колективу і подолання смуги перешкод за участю психолога, що тренує одночасно витривалість і вміння діяти під стресом (джерело умовне). У закладах освіти МВС впроваджуються заняття з підвищення стресостійкості: курсанти опановують техніки аутотренінгу та вольового контролю емоцій; проводяться діагностичні опитування для відстеження рівнів тривожності, стресу й вигорання. За потреби організовуються групи психологічної підтримки або індивідуальні корекційні заняття.

В арміях НАТО та інших країн реалізовано програми підвищення психологічної стійкості особового складу, які можуть бути корисними для наших військових навчальних закладів. Зокрема, тренінги резильєнтності стали обов'язковою частиною підготовки офіцерів у багатьох державах [7]. Доведено, що такі програми знижують фізіологічні прояви стресу у курсантів та підвищують їхню мотивацію до виконання завдань [7]. Інший напрямок – упровадження ментальних тренувань за прикладом армій США: військові психологи регулярно проводять із кадетами заняття, навчаючи технік концентрації, візуалізації цілей, контролю нервового збудження перед іспитами чи навчальними вправами [5]. За кордоном діють також системи рівневої підтримки (peer support), коли підготовлені колеги (старшокурсники або офіцери) виступають першими порадниками для тих, хто переживає стрес чи кризу. Поширена практика регулярного оцінювання психологічного стану особового складу та програм раннього втручання: якщо курсант демонструє ознаки вигорання чи депресії, з ним оперативно працює психолог або наставник. У деяких академіях частиною розкладу запроваджують заняття з mindfulness і медитації, щоб навчити молодих лідерів методів відновлення психологічної рівноваги. Рекомендації щодо удосконалення психологічного забезпечення освітнього процесу:

1. Посилення адаптаційних програм. Запровадити структуровану програму входження курсантів у навчання: орієнтаційні курси, тренінги на згуртування колективу, призначення наставників з числа офіцерів або старшокурсників.

2. Інтеграція тренінгів стресостійкості. Включити заняття з розвитку психологічної стійкості до навчальної програми на постійній основі. Короткострокові тренінги варто проводити перед ключовими етапами підготовки (польові виходи, іспити, стажування), а також регулярно протягом року.

3. Розвиток служби психологічної допомоги. Штат психологів має відповідати кількості особового складу, щоб забезпечити індивідуальний підхід (Наказ МВС № 88 обмежує навантаження одного психолога до 20 курсантів на день при проведенні психодіагностики [1]).

4. Моніторинг і раннє виявлення. Запровадити систематичний моніторинг психічного здоров'я: опитування рівня стресу, тривожності, настрою кожного семестру. Результати має аналізувати психологічна служба для виявлення негативних тенденцій.

5. Обмін передовим досвідом. Активніше переймати найкращі світові практики. Налагодити співпрацю з профільними установами НАТО та ЄС, що займаються підготовкою військових психологів; брати участь у міжнародних семінарах.

Психологічна підтримка курсантів-прикордонників має бути невід'ємною частиною освітнього процесу. Урахування специфічних труднощів курсантів, упровадження ефективних профілактичних заходів і методик, а також постійне вдосконалення системи психологічного забезпечення на основі вітчизняного й зарубіжного досвіду – усе це сприятиме формуванню стійких, психічно здорових офіцерів Держприкордонслужби України. Турбота про ментальне здоров'я молодих воїнів сьогодні є запорукою їхньої надійності та професійності завтра.

Список використаних джерел:

1. Наказ МВС України № 88 від 06.02.2019 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення…» [Електронний ресурс]. Зареєстр. в Мін'юсті 05.03.2019 за № 248/33219. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/go/z0348-19 (дата звернення: 09.04.2025).

2. Пашковська М.В., Бутко В.В. Психологічне супроводження курсантів у процесі адаптації // Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020. С. 158–160.

2. Сайт Сумської філії ХНУВС. Психологічне забезпечення [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: https://sum.univd.edu.ua/psych-support (дата звернення: 09.04.2025).

3. Храбан Т. Є. Психологічні перспективи життєстійкості курсантів військових ВНЗ // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2021. № 2(22). С. 136–142.

4. Mental skills training with US Army ROTC: набуття навичок саморегуляції // Journal of Performance Psychology. 2021. Issue 14. P. 12–14.

5. Military training: predisposition to negative mental health issues // Scientific Archives of Medical Science. 2021. Режим доступу: https://scimedarchive.org/articles/military-mental-health (дата звернення: 09.04.2025).

6. Resilience training in officer cadets: результативність програми підвищення стресостійкості // Frontiers in Psychology. 2023. № 14:10617376.

Андросюк Вячеслав,
кандидат психологічних наук, професор,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

Галустян Олена,
кандидат юридичних наук,
доцент кафедри психології навчально-наукового нституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ З ВЕТЕРАНАМИ В ПОВОЄННИЙ ЧАС: ПЕРСПЕКТИВИ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Історичний досвід повоєнного періоду багатьох країн переконує в неодмінному виникненні в їх соціумі значної суспільно-економічної та психологічної проблеми, а саме, повернення до цивільного життя ветеранів війни – поранених, з інвалідністю, що перебували у полоні, з ознаками гострих стресових розладів тощо. Труднощам переходу до цивільних умов притаманний системний характер, зумовлений доволі радикальними змінами в суспільно-політичний, економічній та психологічній сферах подальшої життєдіяльності військових. Досить часто ці зміни виявляються травматичними, пов'язаними із втраченими за час війни професійними можливостями, безробіттям, гальмуванням соціальних ліфтів, руйнуванням родинних стосунків, неочікуваною протидією різних соціальних інституцій, загостренням кримінальної ситуації. Безумовно, повоєнній Україні доведеться вирішувати значну кількість вищезазначених проблем, що повинно вже зараз передбачати не лише фінансово-економічних та матеріально-технічних витрат, але й максимальної мобілізації соціально-орієнтованих державних і громадських інституцій, у тому числі тих, які опікуються психолого-гуманітарним блоком ветеранської підтримки та допомоги. Складність цієї роботи ілюструють приклади досвіду передових країн світу. Так, за даними щорічного звіту Американського Міністерства у справах ветеранів (US Department of Veterans Affairs) 2023 року [9], другої за вагомістю установою, створеною ще у 1930 році, яка має щорічний бюджет близько 230 млрд.доларів та 216 тисяч співробітників, 47% із загальної кількості понад 10 млн.ветеранів не отримують очікуваної фінансової, медичної і психологічної допомоги, а 10% з них –

знаходяться у конфлікті із законом. Разом з тим, вважаємо доцільним запозичувати досвід ряду країн в організації психологічної підтримки ветеранів, який може бути адаптований для українських реалій.

Перспективи в Україні може мати програма Міністерства оборони США (Transition Assistance Program (TAP), спрямована на підготовку військовослужбовців до цивільного життя, яка обов'язкова для всіх військовослужбовців та розпочинається за 12-24 місяці до запланованого звільнення. Вона включає семінари з написання резюме, пошуку роботи, фінансового планування та психологічної адаптації; пропонує можливості навчання та реабілітаційні послуги, надає інформацію про наявні пільги та послуги для ветеранів. Крім цього, програмою передбачені індивідуальні консультації військовослужбовців з питань планування подальшої кар'єри [3]. Програма для правоохоронців (Employee Assistance Programs (EAP) пропонує конфіденційні консультації та підтримку для співробітників правоохоронних органів та їх сімей, допомагаючи впоратися зі стресом, емоційними проблемами та підготовкою до виходу на пенсію [4]. Управління охорони здоров'я ветеранів (VHA) – найбільш інтегрована система охорони здоров'я в США для ветеранів, має спеціалізовані програми для жінок-ветеранів та ветеранів похилого віку і пропонує широкий спектр послуг з психічного здоров'я, включаючи лікування ПТСР, депресії, інших захворювань [8].

Спеціалізована служба з питань психічного здоров'я ветеранів NHS (Велика Британія) пропонує оцінку психічного здоров'я; розробку індивідуальних планів лікування; терапевтичні втручання; направлення до інших служб за потреби. Особливістю даної програми є застосування інтегрованого підходу, що призводить до медичної та соціальної підтримки [2]. Ефективно діють незалежні благодійні центри (Police Rehabilitation Centres), що спеціалізуються на реабілітації поліцейських і здійснюють фізичну та психологічну реабілітацію для діючих та колишніх співробітників поліції та передбачають цілісний підхід до відновлення здоров'я та благополуччя офіцерів [7].

В Канаді діє комплексна система психологічної підтримки для військовослужбовців, ветеранів та правоохоронців, яка включає як державні, так і приватні ініціативи. Інтерес становить програма підтримки за принципом «Рівний-Рівному» (Operational Stress Injury Social Support (OSISS), яка пропонує підтримку для військовослужбовців, ветеранів та їх сімей, які постраждали від оперативних стресових травм (OSI) [6]. Комплексна програма психологічної підтримки в рамках Служби охорони здоров'я Королівської канадської кінної поліції (Royal Canadian Mounted Police (RCMP)) пропонує різноманітні послуги з

підтримки психічного здоров'я для своїх співробітників, включаючи консультації та програми підготовки до виходу на пенсію [5].

В Україні вже є приклади ефективного використання зарубіжного досвіду по формуванню програм психологічної підготовки до повернення до мирного життя, враховуючи досвід тривалого перебування в зоні бойових дій. Зокрема, пропонуються програми психологічної декомпресії, тренінги з цивільної адаптації та психологічної підтримки в цивільному житті [1]. Впроваджуючи елементи програм США та Ізраїлю щодо роботи з бойовим стресом та ПТСР, розроблено програми роботи з бойовим стресом та реінтеграції ветеранів [1].

Таким чином, вважаємо доцільним орієнтуватись на комплексний підхід до психологічної підтримки військовослужбовців та правоохоронців в умовах війни і в повоєнний період, який поєднує міжнародний досвід з інноваційними рішеннями, адаптованими до специфічних умов України.

Список використаних джерел:

1. Психологічна підтримка працівників МВС перед звільненням зі служби, виходом на пенсію, переходом від військової служби до цивільного життя: науково-практичні рекомендації / за заг. ред. А. В. Костюка. Київ: Алерта, 2024. 202 с.

2. Career Transition Partnership. Ministry of Defence. (2022). URL: https://www.ctp.org.uk/.

3. DoD Transition Assistance Program. U.S. Department of Defense. (2021). URL: https://dodtap.mil/.

4. Law Enforcement Officers and Employee Assistance Programs. Policing: An International Journal of Police Strategies & Management, 38(2), 206-220.

5. Mental Health Strategy. Royal Canadian Mounted Police. (2022). URL: https://www.rcmp-grc.gc.ca/en/mental-health-strategy.

6. Operational Stress Injury Social Support (OSISS). Veterans Affairs Canada. (2022). URL: https://www.veterans.gc.ca/eng/health-support/mental-health-and-wellness.

7. The Police Rehabilitation Centre. (2022). Our Services. URL: https://www.policerehab.co.uk/.

8. Vet Center Program. U.S Department of Veterans Affairs. (2022). URL: https://www.vetcenter.va.gov/.

9. VHA 2023 Annual Report. URL: https://department.va.gov/vha-annual-report/.

Андоній Анастасія,
здобувач ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю «Психологія»,
студент 2 н.гр. 2КМП навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

Галич Марина,
доктор філософії, доцент,
доцент кафедри юридичної психології ,
Національна академія внутрішніх справ

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ КОМУНІКАЦІЇ У ПРАВООХОРОНЦІВ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОНФЛІКТІВ

У сучасних умовах, коли правоохоронна система України функціонує в ситуації високої соціальної напруги, правової турбулентності та постійного ризику, вміння працівників поліції ефективно комунікувати набуває особливої ваги. Професійна комунікація є не просто інструментом обміну інформацією, а потужним засобом запобігання конфліктам, деескалації агресії, відновлення довіри до правоохоронних органів та збереження громадського порядку [2].

Працівники поліції щодня стикаються з викликами, які потребують не лише правових знань, а й високого рівня емоційної врівноваженості, психологічної чутливості, здатності до конструктивного діалогу. Особливо це актуально в умовах воєнного стану, коли суспільство перебуває в стані колективного стресу, а будь-яке непорозуміння чи некоректне спілкування може перерости у відкритий конфлікт [1].

Формування навичок ефективної комунікації у поліцейських – це інвестиція в безпечне суспільство, в авторитет держави, у професійну якість правоохоронної діяльності. Саме тому дослідження психологічних механізмів комунікації, а також впровадження системних тренінгових програм і психологічного супроводу в цій сфері є вкрай важливими для закладів вищої освіти МВС України та для практичної діяльності поліції [3].

Комунікативна компетентність – це не лише сукупність технік і прийомів спілкування, а глибока психологічна здатність особистості налагоджувати взаємодію з іншими людьми з урахуванням їх емоційного стану, соціального статусу, поведінкових реакцій. Вона формується на базі емоційного інтелекту, когнітивної гнучкості, емпатії, навичок саморегуляції та рефлексії.

Психологічною основою ефективного спілкування є здатність розуміти не лише зміст повідомлення, а й контекст, в якому воно виникає: мотивацію, емоції, інтонації, невербальні сигнали. Особливо важливо це для працівників поліції, які щодня мають справу з людьми у стані стресу, страху, агресії або розгубленості. У

таких умовах особистість правоохоронця виступає не лише носієм функціональної ролі, а й джерелом емоційної стабільності та впевненості.

У діяльності працівника поліції комунікація є не лише способом виконання службових завдань, а й ключовим інструментом для попередження конфліктів. Конфліктні ситуації часто виникають не через об'єктивні причини, а через нерозуміння, неправильну інтерпретацію слів чи поведінки, емоційну напругу або неспроможність висловити свої потреби у конструктивний спосіб. Саме ефективне спілкування дозволяє вчасно виявити потенційну загрозу конфлікту, знизити напруження та змінити перебіг ситуації [4].

Формування комунікативних навичок у працівників правоохоронних органів потребує цілеспрямованої підготовки, що поєднує теоретичне навчання з практичними вправами та психологічною підтримкою. Ефективна комунікація – це не лише вроджений талант, а навичка, яку можна розвивати шляхом систематичного тренування, саморефлексії та аналізу власного досвіду. Один із провідних практичних підходів – тренінги з розвитку комунікативної компетентності. Такі заняття включають ігрові моделі спілкування, рольові ситуації, моделювання конфліктів, зворотний зв’язок і групову рефлексію. Правоохоронці мають змогу на практиці відпрацювати стратегії ведення діалогу, деескалації агресії, переконання та активного слухання.

Важливим напрямом є використання кейс-методів, коли учасники аналізують реальні або змодельовані випадки взаємодії з громадянами в кризових або конфліктних ситуаціях. Це дозволяє не лише засвоїти ефективні моделі поведінки, а й усвідомити психологічні пастки, що можуть ускладнювати спілкування.

Також до практичних методів належить індивідуальне та групове психоконсультування, спрямоване на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та усвідомлення власних комунікативних шаблонів. Ефективною є й інтеграція психологічної підготовки у програми професійної освіти МВС, де майбутні офіцери змалку навчаються принципам поваги, емпатії, недискримінаційної взаємодії та ведення конструктивного діалогу в різних умовах службової діяльності.

Варто зазначити, що важливу роль відіграє особистий приклад наставників, командирів та керівників, які демонструють культуру комунікації в щоденній взаємодії. Таким чином, формування комунікативних навичок – це не разова подія, а неперервний процес, що включає навчання, саморозвиток і професійне зростання у сфері міжособистісної взаємодії.

Комунікація працівників поліції в сучасних умовах зазнає суттєвих трансформацій під впливом як зовнішніх викликів – війна, високий рівень тривожності у суспільстві, гібридні загрози, діджиталізація – так і внутрішніх змін у структурі поліції та системі підготовки кадрів. Ці обставини вимагають від правоохоронців більшої гнучкості, емоційної витривалості та готовності до

міжособистісної взаємодії у швидкоплинному, часто конфліктогенному середовищі.

Однією з ключових особливостей є підвищена емоційна насиченість комунікації. Люди, які звертаються до поліції, часто перебувають у стані стресу, шоку або роздратування. Завдання працівника поліції – не лише зібрати фактичну інформацію, а й стабілізувати емоційний стан співрозмовника, уникнути конфлікту та зберегти довіру.

Також змінилася роль цифрових каналів комунікації. Соціальні мережі, месенджери, відеозв'язок стали не лише засобом оперативного реагування, а й простором для формування громадської думки про діяльність поліції. Правоохоронці повинні розуміти специфіку онлайн-спілкування, вміти працювати з публікою в цифровому середовищі, де важлива чіткість, етичність і миттєвість реагування.

Крім того, сучасні умови вимагають врахування мультикультурного та інклюзивного підходу до комунікації. Поліцейський має бути готовим до спілкування з представниками різних національностей, людей з інвалідністю, внутрішньо переміщених осіб, ветеранів, дітей, осіб похилого віку. Це потребує не лише професійної етики, а й глибокого психологічного такту.

Неможливо ігнорувати й вплив воєнного стану, коли працівники поліції самі перебувають у стані хронічного стресу, однак продовжують виконувати свої обов'язки в умовах ризику для життя. Це підвищує значення внутрішньої комунікації у підрозділах, підтримки психологічного клімату в колективах, а також ролі супервізії та менторської підтримки.

Отже, комунікація в сучасних умовах – це динамічний, багаторівневий процес, що вимагає не лише професійних знань, а й глибокої психологічної зрілості, гнучкості мислення та здатності діяти з урахуванням соціального контексту. Саме тому формування комунікативної компетентності в системі МВС має стратегічне значення для підтримки правопорядку, зміцнення громадської довіри та забезпечення безпеки в умовах трансформаційного періоду.

Список використанних джерел:

1. Бех І.Д. (2012). Особистість в контексті соціального буття. Київ: Либідь. С. 45-67.

2. Ліпкіна Н.В. (2020). Психологічні засади комунікативної компетентності поліцейського. Вісник НАВС, 4(116), С. 65–70.

3. Макаренко О.В. (2019). Психологія професійного спілкування. Харків: Право. С. 32-48.

4. Carlier M., Lavigne G.L., & Vallerand R.J. (2019). Police officers interpersonal communication: Psychological predictors and consequences. Journal of Police and Criminal Psychology, 34(3), С. 224–234.

Бабаніна Вікторія,
доктор юридичних наук, професор,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

РОЛЬ МОТИВАЦІЙНИХ ІНТЕРВЕНЦІЙ В СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ

Сили МВС України становлять близько 20% Сил оборони нашої держави. Саме тому МВС під керівництвом Ігоря Клименка здійснює системну ветеранську політики. Ця політика містить у собі такі складові: лікування, реабілітація, психологічна підтримка, соціальна адаптація, соціальний захист, навчання та працевлаштування ветеранів та членів їхніх родин. Щоб посилити ефективність цієї роботи Міністр внутрішніх справ з початку нового 2025 року призначив Героя України, ветерана Національної гвардії Дмитра Фінашина радником Міністра з питань ветеранської політики [1].

Зокрема, програма «Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів» [2] спрямована на те, щоб допомогти розривати підтримуючі цикли, які заважають ефективно адаптуватися до цивільного життя. Фокус зусиль ведучих програми спрямовується на наступні напрями:

1. Мотивація та надія. Є ключовими для залучення ветеранів у роботу та підтримку їхньої участі у програмі. Мотиваційні інтервенції стосуються не лише самих ветеранів, але й їх рідних, - саме вони часто можуть стати «агентами впливу» й допомогти залучити людину до участі у групі. Надія підтримується за рахунок нестигматизуючого характеру програми (вона позиціонується як група для усіх ветеранів, які адаптуються до цивільного життя), можливості в груповій роботі одразу побачити й відчути на собі ефекти відповідних вправ (приміром, когнітивного опрацювання, або майндфулнес, або техніки вирішення проблем), наявності у методик, які використовуються у програмі, доказової ефективності.

2. Думки. Завдяки включенню в роботу технік роботи з думками (на заняттях та як домашні завдання) досягається перший рівень розривання підтримуючих циклів. Учасник групи вчиться з одного боку, кидати виклик своїм думкам, розуміти, що вони не завжди є правдою, з іншого боку – ставитися до думок як до думок, не занурюючись у них повністю і дозволяючи їм «проходити повз» і не впливати на поведінку. Крім того, в такий спосіб розхитується ймовірна негативна картина світу і учасник вчиться ставити під

сумнів дуже стійкі твердження (глибинні переконання): «Мені всі винні», «Мене в житті нічого більше не чекає хорошого» тощо.

3. Емоції та фізіологічний компонент. Увага до емоційного компоненту досягається завдяки включенню у програму навчання вимірювання та називання своїх емоцій та почуттів, а також розумінню сили впливу думок на емоційний та тілесний стан

4. Поведінка. Активне спонукання до використання здобутих на заняттях навичок у реальному житті (через домашні завдання), та особливо – робота з технікою вирішення проблем допомагають змінити поведінку, а відтак – її наслідки, у результаті чого досягається іще один крок у розриванні підтримуючих циклів.

5. Соціальне середовище. Все це може мати слабкий ефект без соціальної підтримки, без розуміння з боку близьких та рідних, без їхніх зустрічних зусиль. Одне – стосунки змінюються при зміні соціальної поведінки, інше – завдяки проведенню окремого заняття для близьких та рідних ветеранів.

Ризик відмови ветерана-клієнта від психологічної реабілітації та зниження ефективності терапії викликає особливе занепокоєння при наявності комплексного ПТСР. Тому важливо проводити мотиваційні інтервенції для ветеранів та членів їхніх сімей.

Мотиваційні інтервенції можна умовно розділити на допомогу рідним ветерана мотивувати їх близьку людину звернутися за допомогою до фахівців та мотивацію самих ветеранів до участі та роботи в програмі. Близьким важливо пояснити, що коли комбатант повертається додому, можлива втрата колишньої близькості, довіри і розуміння один одного. Зазвичай це тимчасове явище. І що якщо поведінка близької їм людини не перетинає меж здорового глузду, то бажано мати витримку та терпіння. Але якщо поведінка близького занадто агресивна, часті нав'язливі думки, спогади або «картинки» із зони бойових дій, або зловживання алкоголю викликає проблеми на роботі, порушує сімейні відносини, або дуже сильний депресивний настрій, особливо, якщо існує небезпека, що він може завдати шкоди собі – необхідно мотивувати свого близького звертатися за допомогою.

Для цього родичам та близьким необхідно: 1) Вибрати відповідний час для розмови. Плануйте проводити бесіди з ним незабаром після того, як виникають ті чи інші проблеми через поведінку, але вибирайте момент, коли він тверезий. 2) Бути конкретним. Скажіть, що ви стурбовані його поведінкою і хочете йому допомогти. Свою стурбованість підкріпіть недавніми прикладами, коли його поведінка створювало проблеми для інших і / або для нього самого. 3) Бути готовим допомогти. Заздалегідь зберіть інформацію про можливі варіанти допомоги. Якщо він погодився на участь в програмі СППА-в, тут же запишіть

його на прийом до психолога. 4) Залучити друзів. Попросіть його друга поговорити з ним. Особливо сильний вплив може надати друг, який сам є демобілізованим з зони бойових дій та подолав подібні прояви. 5) Пропонувати і використовувати науково-доказові методи допомоги. Якщо демобілізований військовослужбовець прийшов на консультацію до психолога або соціального працівника під тиском близьких, родичів, священника або керівника, але не готовий долучитися до реабілітаційного процесу, фахівцям бажано використовувати техніки мотиваційного консультування.

Мотиваційне консультування – це направляючий клієнт-центрований стиль взаємодії, що допомагає людям досліджувати свою амбівалентність стосовно власних проблем та починати змінювати свою поведінку. Вперше воно було описане Вільямом Міллером в журналі «Поведінкова психотерапія» в 1983 році. Основні положення методу більш детально були описані В. Міллером і С. Ролніком в 1991 році. Потому в багатьох дослідженнях мотиваційне консультування показало високу ефективність при рішенні проблем, пов'язаних з алкоголем, наркотиками та іншими порушеннями психіки та поведінки [3].

Під *мотивацією* розуміється усвідомлення наявності проблеми, пошук шляху змін, а згодом чітке дотримання цієї стратегії змін. Мотиваційне консультування – це засіб для пробудження внутрішньої власної мотивації клієнта до змін. Провідним принципом такого інтерв'ювання є створення помітного дисонансу або протиріччя між теперішньою поведінкою та важливими особистісними цілями та цінностями людини. Одним з методів для досягнення цього є спонукання клієнта до оцінки власного ставлення до своєї поведінки, до пошуку фактів, які б свідчили, що їхня дратівливість, неврівноваженість або зловживання алкоголем – це проблема яку потрібно вирішувати.

Процес мотивування клієнта складається з трьох важливих складових. *Перша* – це визначення рівня мотивації до змін взагалі та участі в СППА (в) – зокрема. Для цього застосовується модель процесу змін, розроблених Джеймсом Прочаскі та Карлом ді Клементе. *Другою* складовою мотивування є робота з прийняття рішення про потребу змін щодо своєї поведінки. *Третя* складова мотивування – допомога в русі по стадіям готовності клієнта до змін. Зазвичай зміни відбуваються поступово, по стадіях або циклах. Стиль проведення мотиваційного інтерв'ювання залежить від того, на якій стадії змін перебуває клієнт (згідно з транстеоретичною моделлю Джеймса Прочаскі та Карла ді Кліменте).

Таким чином, на стадії передусвідомлення клієнт не вважає за необхідне змінити свій спосіб життя. В таких випадках доцільно застосувати мотиваційну стратегію, щоб надати клієнтові інформацію, яка допомогла б йому задуматися

про необхідність змінити свою поведінку або свій спосіб життя. На стадії усвідомлення клієнт починає усвідомлювати, які позитивні результати може принести зміна способу життя. Тоді ж його ставлення до проблеми залишається двояким, він може почуватися обдуреним і відмовлятися від активних дій. На цій стадії особливо ефективним може стати мотиваційне консультування. Воно допоможе клієнтові ретельно зважити всі «за» і «проти» зміни поведінки і прийняти рішення про необхідність активних дій. Стадія прийняття рішення характеризується тим, що клієнт вже готується зробити активні дії або, можливо, намагається змінити свою поведінку. Він може підтвердити свою готовність до активних дій словами: «Я готовий спробувати зараз» або «Я хотів би дізнатися більше про те, чим ви мені можете допомогти. Крім підтримки, такому клієнтові потрібна допомога у визначенні цілей. На цій стадії також доречно ознайомити клієнта з тими способами лікування, які можуть дати позитивні результати. З моменту, коли людина починає міняти свою поведінку, розпочинається стадія дії. Стадія підтримки починається тоді, коли клієнт зосереджує основні зусилля на закріпленні досягнутих результатів. При цьому у великої кількості клієнтів трапляються рецидиви, і вони можуть повертатися до попередніх стадій готовності до змін.

Список використаних джерел:

1. URL: https://mvs.gov.ua/news/dlia-veteraniv-i-z-veteranami

2. Горбунова В.В., Карачевський А.Б., Климчук В.О., Нетлюх Г.С., Романчук О.І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навчальний посібник. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.

3. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 484 с.

Барко Вадим,
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник,
Державний науково-дослідний інститут МВС України

РЕЗУЛЬТАТИ СТАНДАРТИЗАЦІЇ ОПИТУВАЛЬНИКА «ВЕЛИКА П'ЯТІРКА» З МЕТОЮ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГАМИ СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Одним із напрямів вдосконалення діяльності сектору безпеки й оборони України в умовах воєнного стану є оптимізація системи психологічного вивчення персоналу. З метою дослідження індивідуальних особливостей персоналу поліції в світі широко використовується досить валідний і надійний зарубіжний особистісний Опитувальник «Велика П'ятірка» (ОВП). Зазначений опитувальник нещодавно адаптований українською мовою (Барко В.І., Барко В.В., Остапович В.П., 2018), після чого цю діагностичну методику почали застосовувати також психологи правоохоронних органів держави [3]. Проте вони зустрічаються з труднощами в ході комплексної інтерпретації отриманих індивідуально-особистісних психологічних профілів через різноманітність комбінацій шкал опитувальника.

Особистісний опитувальник «Велика П'ятірка» розроблений на базі п'ятифакторної моделі індивідуальності, яка її описує за допомогою п'яти факторів: екстраверсії, нейротизму, поступливості, сумлінності і відкритості досвіду. На початку нинішнього століття О. Джон, Л. Науман і С. Сото (2008) розробили власну версію опитувальника, яка отримав назву "BFI" ("Big Five Inventory") і включає в себе 44 персональні характеристики, що уможливлює оцінювання особистості на основі вищезазначених п'яти факторів (John, Naumann, & Soto, 2008). В процесі адаптації цього опитувальника нами отримано дані відносно ретестової надійності, паралельних форм і внутрішньої узгодженості. Ретестова надійність становить для україномовної форми для фактору нейротизму – 0,72; екстраверсії – 0,80; відкритості досвіду – 0,64; поступливості – 0,82; сумлінності – 0,77 (p=0,01) [1; 3]. Ці значення відповідають прийнятим психометричним вимогам. Для перевірки внутрішньої узгодженості завдань шкали розраховувався коефіцієнт Кронбаха. Усі показники а можна вважати допустимими з точки зору вимог до психодіагностичного інструментарію [3].

Метою дослідження було проведення стандартизації адаптованого українською мовою зарубіжного опитувальника ОВП. Для досягнення мети потрібно було виконати такі *завдання*: а) визначити методологію процедури проведення стандартизації б) здійснити тестування репрезентативної вибірки

курсантів; в) встановити тестові норми для вибірок жінок і чоловіків. Експериментальне дослідження проводилось поетапно у 2024-2025 роках. Усього обстежено 259 осіб (126 курсантів командно-штабного і гуманітарного факультету НАНГУ віком від 20 до 28 років; 75 курсантів психологічного факультету ХНУВС віком від 19 до 23 років і 70 поліцейських патрульної поліції віком від 25 до 30 років; 46 респондентів, тобто 20% опитаних. становили жінки). Кількісний показник вибірки є репрезентативним (при довірчому рівні ймовірності 0,95 із теоретичною статистичною похибкою 0,05). Для обстеження відбирались курсанти і поліцейські, які за експертними оцінками характеризувалися як «успішні».

Відповідно до загальноприйнятих в психології вимог, стандартизація означає забезпечення однаковості процедури проведення та оцінки виконання психологічного тесту. Стандартизація психологічного опитувальника традиційно розглядається у двох аспектах: а) як вироблення єдиних вимог до процедури проведення експерименту та б) як визначення єдиного критерію оцінки результатів. З метою дотримання єдиних умов для процедури тестування перед початком здійснювалась підготовча робота: респондентам пропонувався стимульний матеріал опитувальників і повідомлялися призначення і мета тестування, роз'яснювалася інструкція. Тестування проводилось в однакових умовах; часові обмеження для всіх були ідентичним; методика психодіагностики відповідала таким вимогам, як простота, точність і зрозумілість інструкції та тверджень; відносна простота обрахунків отриманих результатів. Дослідження показало, що коридор можливих значень за шкалами методики ОВП екстраверсія і нейротизм становить від 5 до 40 «сирих» балів, сумлінність і поступливість – від 5 до 45 балів; відкритість досвіду – від 5 до 50 балів. «Коридор» середніх значень становить від 21 до 36 балів. Бали нижче та вище зазначеного «коридору» вважаються низькими та високими відповідно.

Встановлено, що за результатами виконання ОВП психолог може встановити провідні тенденції (тип реагування) респондентів. Так, середні і високі індекси (6 і більше стенів) за шкалами стенічного типу реагування (екстраверсія і відкритість досвіду) і низькі (менше 4 стенів) за шкалами гіпостенічного регістру (нейротизм, сумлінність і поступливість) однозначно дозволяють віднести особу до стенічного типу. Низькі значення за зазначеними стенічними шкалами (менше 4 стенів) і підвищені за гіпостенічними (більше 6 стенів) означають належність особи до гіпостенічного типу реагування. Середні значення стенічних і гіпостенічних шкал (4-6 стенів) дозволяють віднести особу до змішаного типу реагування. Більшість опитаних продемонстрували провідні тенденції стенічного типу реагування (40-45%) які є бажаними для правоохоронної діяльності і характеризуються екстравертованістю, активністю,

сміливістю, лідерством, енергійністю і відкритістю до всього нового тощо. Менш виражений змішаний тип реагування (32-39%), гіпостенічний мало виражений (16-23%), останні два частіше зустрічаються у поліцейських патрульної поліції. Найкращий баланс провідних тенденцій зафіксовано за результатами опитування курсантів НАНГУ, бажані для військовослужбовців стенічний і змішаний типи реагування виявили 47% і 39 % обстежених осіб відповідно. Розрахунки також показують, що більшості (60%) обстежених властиві психологічні профілі, які відповідають першому, високому рівню психологічної придатності. Таким працівникам притаманні збалансовані тенденції, переважно стенічні, лідерські, комунікабельні типи профілів, їм властиві екстравертованість, активність, оптимізм, відкритість, позитивна самооцінка, рішучість, тенденція до самореалізації, відстоювання своїх інтересів, домінування і самоствердження. Менша частка обстежених (36%) мають другий, достатній рівень, який характеризується нормативними, але дещо завищеними показниками стенічних шкал (екстравертованості, відкритості), або деякими підвищеннями шкал гіпотимного чи змішаного типів (нейротизму, поступливості, сумлінності). Це допустимий рівень, який свідчить про їхню придатність до діяльності, адаптивність, проте психологам потрібно враховувати можливі варіанти порушення процесу адаптації таких поліцейських. Нарешті, незначна група (4% осіб) продемонстрували низький (недостатній) для діяльності рівень психологічної придатності. Це особи, які виявили перевищення (8 і більше стенів за шкалою нейротизму, 9 і більше стенів за шкалою поступливості) і зниження (до 1 стену) за будь-якими окремими шкалами і які характеризуються високою ймовірністю настання певних варіантів дезадаптації (неврастенічних, депресивних, психопатичних тощо) в складних умовах службової діяльності.

Таким чином, в результаті проведеного дослідження з використанням опитувальника «Велика П’ятірка» отримано декілька варіантів психологічних профілів респондентів, більшість з яких (60%) властива особам з високим рівнем психологічної придатності до діяльності, менша частина (36%) – особам з проміжним рівнем придатності, і лише незначна частина (4%) – особам з низьким рівнем психологічно придатності до службової діяльності. За результатами опитування курсантів НАНГУ зафіксовано кращий баланс провідних тенденцій (у порівнянні з курсантами ЗВО МВС України і поліцейськими): бажані для військовослужбовців стенічний і змішаний типи реагування виявили 47% і 39 % обстежених осіб відповідно. Наведені у статті психологічні профілі допоможуть психологам підрозділів психологічного забезпечення МВС України науково обґрунтовано формулювати прогноз успішності службової діяльності кандидатам на посади при проведенні

психологічного етапу професійного добору, а також військовослужбовцям при проведенні конкурсу на заміщення вакантних посад, процедур атестування тощо Представлені варіанти дезадаптивних психологічних профілів допоможуть завчасно здійснювати психологічний моніторинг особового складу і попереджувати прояви у негативних психологічних станів і тенденцій, ознак професійної деформації чи емоційного вигорання, завчасно надавати, в разі потреби, необхідну психологічну допомогу військовослужбовцям. Задля уточнення психологічного діагнозу психологам доцільно додатково застосовувати інші діагностичні методики, які визначають особливості провідних тенденцій (типи реагування), зокрема, опитувальники Індивідуально-типологічний; Міні-Мульт; 16-PF Кеттелла тощо.

Список використаних джерел:

1. Барко В.В. Методи дослідження індивідуально-особистісних властивостей працівників Національної поліції України : монографія. Харків : Факт. 2024. 380 с.

2. Барко В.В, Барко В.І., Мойсеєва О.Є. Визначення рівня психологічної готовності поліцейських до службової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України,* 4 (68), 2022. С.5-23. DOI: 10.33099/2617-6858–22–68–4–16-28. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/258527/258992

3. Використання адаптованих зарубіжних психодіагностичних методик у Національній поліції України: психологічний практикум / В.В. Барко, В.І. Барко, В.П. Остапович; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. В.О. Криволапчука. Київ: «Видавництво Людмила». 2022. URL: https://dndi.mvs.gov.ua/files/pdf/Psykholohichnyy_praktykum.pdf?fbclid=IwAR2ZfRPQ42sr7dAIpu2HEWg7ll0DJ6Tl9k2ofs7zhhe3bA8uQlog4rHtU-0 (дата звернення: 11.05.2023).

4. Барко В.В., Барко В.І. Психологічне вивчення індивідуальних особливостей працівників Національної поліції України з використанням адаптованого зарубіжного психодіагностичного інструментарію : монографія / за заг. ред. д-ра психол. наук, професора О. О. Євдокімової. Харків : Факт. 2022. 272 с.

5. Барко В.В., Барко В.І. Психологічні особливості застосування поліграфологічних методик запитань порівняння: теорія і практика досліджень. *Вісник Національного університету оборони України.* Зб-к наук. праць. – К.: НУОУ, Вип. 3 (79). 2024. С. 7-16. DOI: 10.33099/2617-6858–24–79–3–7-16

6. Барко В.І. Професійний відбір кадрів до органів внутрішніх справ (психологічний аспект) : монографія. Київ : Ніка-Центр. 2002. 448 с.

7. Costa P.T., McCrae R.R., & Kay G.G. Persons, places, and personality: Career

assessment using the revised NEO Personality Inventory. Journal of Career Assessment, 3, 1995. PP. 123-139.

8. Cochraine R.E., Tett R., Vandecreek L. Psychological Testing and the Selection of Police Officers. *A National Survey Criminal Justice and Behavior,* 30(5), 2003. PP. 511-537. Retrieved from: URL: https://www.researchgate.net/publication/247743668.

9. Dunnette M.D., Borman W.C. Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*, 1 (30), 1979. PP. 477-525.

10. Barrett G.V., Miguel R.F., Hurd, J.M., Lueke S.B., Tan J.A. Practical Issues in the Use of Personality Tests in Police Selection. *Public Personnel Management,* 4 (32), 2003. PP 360-377.

11. John O.P., Naumann L.P., Soto C.J. L.A. Pervin (Eds.). Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues 2008. (pp. 114–158). New York: Guilford Press.

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

Борисюк Ольга,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та соціальної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

У зв'язку з початком війни в Україні, поліцейські працюють в посиленому режимі та вимушені виконувати свої обов'язки, постійно наражаючись на небезпеку. Такі кризові умови роботи вимагають від правоохоронців повсякчасної готовності максимально ефективно використовувати свої знання на практиці, вміння мобілізувати підлеглих і згуртувати команду, бути впевненим у собі й підпорядкованому колективі, володіти емоційними та соціально-психологічними аспектами поведінки. Це підвищує значення управлінської компетентності офіцерів поліції та рівня сформованості їх управлінських умінь. Так, майбутній офіцер Національної поліції України (далі – НПУ) повинен бути висококваліфікованим управлінцем, усебічно розвиненою особистістю із сформованими лідерськими та управлінськими навичками.

В умовах сьогодення соціально-психологічний тренінг є одним з ефективних способів щодо підготовки поліцейських до дій в екстремальних умовах. Моделювання ситуацій різноманітного плану в межах тренінгу сприяє формуванню у майбутніх офіцерів НПУ управлінських навичок та вмінь, які дозволять їм адекватно, швидко реагувати, приймати рішення у самих небезпечних ситуаціях.

За допомогою тренінгу ефективність формування управлінської компетентності відбувається на кількох таких рівнях:

– *на когнітивному рівні* – отримання нових знань, інформації про себе та інших, про більш конструктивні способи управлінської діяльності, професійної поведінки та спілкування;

– *на емоційно-вольовому рівні* – переживання з приводу особистої нездатності до оптимального розв'язання певних аспектів управлінської діяльності, набуття емоційно-почуттєвого досвіду в стосунках з групою та окремими її членами, усвідомлення своїх емоційних переживань, підвищення самоконтролю та саморегуляції;

– *на поведінковому рівні* – набуття нових прийомів, навичок, умінь і способів поведінки та їх закріплення;

– *на особистісному рівні* – зміна ставлення до себе і інших людей, коригування настанов, особистісних якостей, які заважають ефективному спілкуванню, оптимальній діяльності [3, с. 196].

Експериментальна перевірка та апробація програми розвитку психологічних компонентів розвитку управлінської компетентності у майбутніх офіцерів НПУ, умов оптимального її застосування у їхній майбутній професійній підготовці проводилась у процесі формувального експерименту, призначеного для обґрунтування і практичного підтвердження теоретичних положень роботи.

При розробці та організації впровадження тренінгових занять за програмою розвитку психологічних компонентів управлінської компетентності ми спиралися на дослідження особливостей їх розвитку на констатувальному етапі експерименту. Відповідно до отриманих результатів та проведеного психологічного аналізу, були визначені основні напрямки реалізації тренінгової програми в експериментальній вибірці. Нами були визначені такі завдання: структурувати уявлення курсантів про управлінську діяльність офіцера Національної поліції України за допомогою тренінгових занять та забезпечити адекватне сприйняття свого місця і ролі у вирішенні її завдань; сформувати у курсантів професійну мотивацію та професійну спрямованість на вирішення завдань у ситуаціях управлінської взаємодії; розвинути в них практичні навички та вміння управлінської діяльності; сформувати вміння здійснювати аналіз та прогнозувати розвиток управлінських ситуацій; сформувати здатність до рефлексійного застосування набутого досвіду компетентного розв‘язання управлінських завдань у майбутній професійно-управлінській діяльності; розвинути індивідуальний рівень управлінської компетентності; сформувати творчий індивідуальний стиль управлінської діяльності [2].

Основною формою реалізації програми були тренінгові заняття для експериментальних груп, які проводилися протягом одного навчального семестру. Всього було 9 занять, кожне тривалістю 1 година 30 хвилин.

Програма тренінгу управлінської компетентності передбачає поступовий перехід від одного етапу до іншого відповідно до визначених напрямків і психологічних умов її розвитку в курсантів ЛьвДУВС. Тому тренінг складається із чотирьох взаємозалежних блоків.

І блок (1 заняття – вступне) – «Вступ до тренінгу» – був орієнтований на введення учасників заняття в ситуацію соціально-психологічного тренінгу; ознайомлення з принципами роботи групи і вироблення групових ритуалів; створення атмосфери довіри; засвоєння ігрового стилю взаємодії; актуалізація учасниками власних очікувань, цілей і смислу участі у роботі в групі.

ІІ блок (1 заняття – теоретичне) – «Управлінська компетентність як основа професійної діяльності офіцерів поліції» – був спрямований на розширення і

структурування уявлення майбутніх офіцерів НПУ про управлінську діяльність, критерії та складові їхньої компетентності; на усвідомлення значущості досягнення високого рівня управлінської компетентності як основного результату професійної підготовки.

III блок (5 занять) – «Психологічний розвиток управлінської компетентності у майбутніх офіцерів НПУ» – був націлений на розвиток управлінської компетентності за відповідними напрямками (розвиток мотивації досягнення, посилення впевненості в собі, створення нового успішного образа, за допомогою механізмів мотиваційного обумовлювання й перемикання, формування інструментів самомотивації; формування спрямованості на справу та результат; розвиток емпатії, розвиток комунікативних навичок, умінь; засвоєння широкого набору комунікативних і поведінкових програм; розвиток навичок, вмінь і культури рефлексії своєї управлінської діяльності, адекватного сприйняття свого місця і ролі у вирішенні завдань управлінської діяльності.

IV блок (2 заняття) – «Закріплення змін» – був орієнтований на усвідомлення і закріплення змін, що відбулися в процесі реалізації програми; на формування спрямованості на подальший активний саморозвиток власної управлінської компетентності [1].

Таким чином, тренінгові заняття, які були розроблені відповідно до науково обґрунтованих принципів і проведені у напрямках, які були визначені у вигляді психологічних особливостей розвитку управлінської компетентності майбутніх офіцерів поліції, повинні були сприяти формуванню необхідних психологічних якостей курсантів експериментальних груп, що забезпечувало б підвищення рівнів розвиненості психологічних компонентів їх управлінської компетентності.

Список використаних джерел:

1. Борисюк О.М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності у майбутніх офіцерів Національної поліції України: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.09. Харків, 2017. 315 с.

2. Вплив війни на соціально-економічні системи: безпековий аспект: колективна монографія / за заг. ред. д.е.н., проф. М.І. Копитко., д.ю.н., проф. З.Р. Кісіль [Електронний ресурс]. Львів: ЛьвДУВС, 2024. 394 с.

3. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія. У 2-х т. Т. 1: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ, 2007. 242 с.

Борець Юлія,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Пенітенціарна академія України

СЛУЖБИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ В ОРГАНАХ МВС: СТРУКТУРА, ЗАВДАННЯ, ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ

У сучасних умовах трансформації українського суспільства, зростання соціальної напруги, загроз внутрішній безпеці та триваючої збройної агресії Російської Федерації, значення психологічного забезпечення діяльності правоохоронних органів набуває особливої актуальності. Особовий склад Міністерства внутрішніх справ України (МВС) щоденно стикається з високими психоемоційними навантаженнями, що можуть спричиняти професійне вигорання, порушення психічного здоров'я, зниження ефективності службової діяльності [1; 3].

Психологічне забезпечення в системі МВС – це комплекс організаційних, освітніх, діагностичних, профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я, підвищення професійної стійкості, адаптаційної здатності та ефективності працівників. Згідно з чинними нормативно-правовими актами, в структурі відомства функціонують підрозділи психологічного забезпечення, які входять до складу служб кадрового забезпечення. До їх завдань належать психологічний добір кандидатів, психодіагностика, оцінка рівня стресостійкості, навчання навичкам саморегуляції, кризове консультування, а також участь у заходах реабілітації після виконання бойових завдань чи участі в надзвичайних ситуаціях [2].

Психологічна служба МВС виконує як превентивні, так і реагуючі функції. На етапі добору особового складу проводиться оцінка мотивації, рівня тривожності, агресивності, емоційної стабільності тощо [1]. Це дозволяє зменшити ризик професійної непридатності або схильності до зловживань владою, а також формувати більш стійке кадрове ядро. У процесі службової діяльності проводяться регулярні тренінги, стрес-тести, семінари з розвитку емоційного інтелекту, протидії посттравматичному синдрому (ПТСР), особливо актуальному для учасників АТО/ООС та представників спецпідрозділів [3].

Однією з головних проблем у сфері психологічного забезпечення є недостатнє кадрове забезпечення відповідних служб, обмежене фінансування, а також інерція інституційної культури, в якій ще досі присутні упередження щодо звернення по психологічну допомогу [2]. Багато працівників МВС схильні приховувати симптоми психічного виснаження через страх бути визнаним

слабким або професійно непридатним [4]. Це свідчить про необхідність формування нової моделі психологічної культури в системі безпеки – моделі, яка визнає значення психологічного добробуту як основи ефективної та безпечної правоохоронної діяльності.

Позитивним кроком стало впровадження сучасних програм підготовки психологів, зокрема в освітніх закладах МВС (таких як Національна академія внутрішніх справ), де майбутні фахівці проходять спеціалізовану підготовку в галузі психодіагностики, кризової інтервенції, військової психології, а також навчаються надавати допомогу в екстремальних умовах. Крім того, залучення міжнародного досвіду (зокрема через співпрацю з НАТО, ЄС, ОБСЄ) дозволяє запроваджувати кращі практики – наприклад, систему психологічної декомпресії після бойових чергувань або групові інтервенції після травматичних подій.

Сучасні цифрові інструменти також відкривають нові можливості: створення онлайн-платформ для самодіагностики, анонімних звернень, психологічної просвіти. Розвиток таких ініціатив сприяє дестигматизації теми ментального здоров'я та підвищенню доступності допомоги. Водночас, важливою умовою успіху є міжвідомча координація – об'єднання зусиль психологів МВС, Національної гвардії, Державної прикордонної служби, ДСНС, а також незалежних громадських ініціатив та ветеранських організацій.

Одним із ключових аспектів ефективного функціонування служб психологічного забезпечення є інституційна інтеграція психологічної допомоги в щоденну діяльність підрозділів МВС [2]. Йдеться не лише про разові діагностичні або реабілітаційні заходи, а про постійне включення психологів у внутрішню комунікацію, навчальні процеси, планування службових операцій.

Не менш важливою є специфіка психологічної роботи з різними категоріями працівників МВС. Так, представники патрульної поліції, слідчі, оперативники кримінального блоку, вибухотехніки або прикордонники мають суттєві відмінності в умовах служби, рівні ризику, тривалості стресових ситуацій. Психологи мають адаптувати методи допомоги, враховуючи ці особливості [3].

Крім того, значну роль відіграє взаємозв'язок психологічного забезпечення із юридичними аспектами службової діяльності. Належне документування психологічного стану співробітників, фіксація результатів психодіагностики, участь психологів у службових розслідуваннях, розгляд можливих випадків психологічного насильства в колективі – все це вимагає високого рівня етичної відповідальності.

На особливу увагу заслуговує питання психологічного супроводу учасників бойових дій – працівників МВС, які проходили службу в зоні АТО/ООС

або брали участь у звільненні територій під час повномасштабного вторгнення. У таких випадках мова йде не лише про адаптацію до мирного життя, а й про тривалий супровід посттравматичних станів, реінтеграцію в службові колективи, відновлення почуття безпеки та сенсу професійної діяльності.

На тлі зазначених викликів, роль психологічного лідерства стає дедалі важливішою. Йдеться про створення таких умов, за яких командири та керівники всіх рівнів демонструють відкритість до психоемоційної підтримки своїх підлеглих, дотримуються принципів гуманного управління, виявляють емпатію та готовність до діалогу [2].

Отже, служби психологічного забезпечення в органах МВС України є ключовим елементом системи національної безпеки та кадрової стійкості. Їхній розвиток повинен базуватися на науково обґрунтованих підходах, відкритості до нових технологій, зміні культури взаємодії та належному ресурсному забезпеченні. Успішна реалізація цих завдань дозволить не лише зберегти психічне здоров'я працівників, а й зміцнити довіру громадян до правоохоронної системи як інституції, здатної діяти професійно, гуманно та ефективно в умовах постійних викликів.

Список використаних джерел:

1. Бондаревська О.В. Психологічне забезпечення діяльності працівників правоохоронних органів: теоретичні аспекти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. №2(5). С. 45-49.

2. Губенко Ю.Л. Психологічна підтримка у системі служб МВС: проблеми та перспективи. *Психологія і право*. К., 2021. Вип. №1. С. 87-93.

3. Гуменюк О.І. Психологія професійного стресу в діяльності поліцейських. Київ: НАВС України, 2019. 192 с.

4. Савенко Н.В., Костенко І.М. Психологічне забезпечення особового складу в умовах надзвичайних ситуацій. *Вісник Національної академії внутрішніх справ*. Харків, 2021. Вип. №3(128). С. 67-72.

Буданова Маріанна,
старший викладач кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

ВПЛИВ УМОВ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ОСОБИСТІСТЬ ПРАЦІВНИКА НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ В ПЕРІОД ДІЇ ВОЄННОГО СТАНУ

Працівники Національної поліції України з перших хвилин повномасштабного вторгнення військ російської федерації стали на захист нашої держави та її громадян. Зазначене відбувалося на основі загальної спрямованості особистості поліцейських і сталої сформованої професійної мотивації. Екстремальні та кризові умови початку воєнних дій зумовили вияв найкращих особистісних особливостей представників сектору безпеки й оборони України. Водночас воєнні дії чинять об'єктивний негативний вплив на життєдіяльність і професійний простір будь-якої людини, зокрема правоохоронця, що відображається в змінах його особистісних рис і властивостей, звичних форм та способів поведінки, іманентних модусах соціальної взаємодії та стосунків [1].

Актуальною є проблема впливу несприятливих умов сучасного життя на людину, зокрема в умовах війни, виступає для предметного поля психологічного знання нагальним викликом – відповідь на яке знаходиться в просторі гіпотез, авторських роздумів та інтуїтивно сформованих реакцій фахівців на актуальну ситуацію континуума індивідуального життя конкретної людини.

Дослідженням данної проблематики займались низка українських вчених, зокрема: В. Андросюка, В. Барка, Ю. Бойко-Бузиль, Є. Варбан, М. Галич, О. Евдокимової, Л. Казміренко, О. Кудерміної, С. Ларіонова, В. Медведєва, І. Охріменка.

Умови професійної діяльності, під час дії воєнного стану, характеризуються підвищеним рівнем небезпеки, екстримальності, відповідальності при прийнятті рішень. Непередбачувість розвитку подій при виконанні службових завдань та завдань, пов'язаних із забезпеченням безпеки громадян, формують у працівників поліції особливі реакції, що безпосередньо впливають на психоемоційний стан та загальний рівень функціонування особистості працівника НПУ. Психоемоційне навантаження, з яким стикаються поліцейські, часто призводить до розвитку таких станів, як ажитація, хронічна втома, емоційне вигорання.

Водночас, підвищена відповідальність і необхідність взаємодії з різними соціальними групами в умовах воєнного періоду сприяють формуванню у

працівників поліції стійкості, витривалості та високої мотивації до захисту суспільства, які в свою чергу можливі за наявності адаптаційних резервів психіки.

Збільшення психоемоційного навантаження на нервову систему людини відповідно до індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності вимагає від особистості здатності адаптуватись до швидкозмінюваних умов сучасності. На думку Ж. Піаже, адаптація – це здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодації. Вони сприяють когнітивному розвитку. І кінцевим результатом цього процесу є стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості. Вчений Г. Балл вважає, що адаптація – це тенденція «до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування» [2].

У психологічній науці предметом вивчення є психологічна адаптація (психічна адаптація, адаптація особистості), яка трактується як зміна, перебудова психіки індивіда під впливом об’єктивних чинників середовища. Під психологічною адаптацією розуміють зміну форми або змісту психічних реакцій зі зміною енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників психіки. Проблему психічної адаптації відображено у працях Л. Виготського, Б. Асмолова, Г. Балла, І. Кона, А. Петровського, П. Просецького [3].

Проте без належної психологічної підтримки та ефективних механізмів адаптації, негативні впливи воєнного стану можуть призвести до зниження професійної ефективності та погіршення якості життя працівників поліції.

Отже, зазначене може свідчити про важливість забезпечення комплексного психологічного супроводження працівників Національної поліції, з урахуванням специфіки умов воєнного стану на його впливу на здійснення професійної діяльності. Регулярні психологічні консультації, тренінги а також створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі. Використання комплексного підхіду допоможе знизити рівень впливу стресогенних чинників, забезпечить підтримку ментального здоров’я працівників, збереже мотивацію та професійну компетентність, що є критично важливим для забезпечення безпеки і стабільності в країні під час воєнного стану.

Список використанних джерел:

1. Budanova M. Martial law and possible transformations of the policeman's personality. *Ûridična psihologìâ*. 2023. Vol. 32, no. 1. P. 79–85. URL:https://doi.org/10.33270/03233201.79

2. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. … канд. психол. наук: 19.00.01 / СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.

3. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. Педагогічний дискурс. 2013. № 15. С. 140–146.

Волошина Оксана,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

АНАЛІЗ ВІТЧИЗНЯНОГО НАУКОВОГО ДОРОБКУ ЩОДО УПРАВЛІНСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ КЕРІВНИКА ПІДРОЗДІЛУ НПУ

Сьогодні реформування системи МВС України відповідно до європейських стандартів відбувається в умовах воєнного стану. Це підвищує вимоги як до персоналу Національної поліції, так і до керівників поліцейських підрозділів. Тому ефективність діяльності щодо здійснення заходів із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії рф та/або інших держав проти України; захисту прав і свобод людини та громадянина, протидії злочинності та забезпечення правопорядку в державі полягає в напрацюванні нових підходів та моделей добору, навчання та підготовки працівників керівної ланки. З цією метою пропонуємо проаналізувати науковий доробок вітчизняних фахівців щодо структури управлінської компетентності керівника поліцейського підрозділу та умов її формування, що складає основу цих моделей.

На думку В. Барка, у структурі професійної компетентності керівника підрозділу поліції доцільно виділяти дві базові складові: 1) професійні компетенції, що включають професійно необхідні знання (когнітивний компонент) і професійно-управлінські здібності (функціонально-діяльнісний компонент), відповідно до пред'явлених вимог щодо змісту й специфіки професійно-управлінської діяльності керівника; 2) професійно-психологічні характеристики, які представляють професійно важливі індивідуально-психологічні якості керівника, що забезпечують успішність його професійно-управлінської діяльності. Когнітивний компонент являє собою сукупність знань, які, враховуючи сферу їхнього застосування, можуть бути умовно поділені на дві групи:

– знання специфіки управлінської діяльності в поліції: особливостей організації управлінського процесу, у тому числі змісту й специфіки застосування нормативних правових актів; особливостей організації управлінського процесу в професійній діяльності керівника; функціонального змісту управлінської діяльності керівника тощо;

– знання психологічних основ управлінської діяльності керівника: мотиваційних теорій; соціально-психологічних особливостей функціонування службового колективу; стилів керівництва тощо. Функціонально-діяльнісний компонент являє собою здібності, спрямовані на вміння керівника результативно здійснювати управлінські функції в професійній діяльності. Функціонально-діяльнісний компонент, на відміну від когнітивного, формується на основі впровадження теоретичних моделей у професійну діяльність [1].

Професор І. Охріменко стверджує, що структура управлінської компетентності керівника поліцейського підрозділу складається із знання законодавства; управлінських та лідерських якостей; уміння приймати ефективні рішення; комунікації та взаємодії (публічні виступи, співпраця та налагодження партнерської взаємодії); управління змінами (управління змінами та реакцією на них, оцінка ефективності реформ); управління організацією та персоналом (організація роботи та контроль, мотивування, індивідуальний підхід в управлінні людськими ресурсами); особистісних компетенцій (творчий потенціал можливостей нестандартних рішень, самоорганізація та саморозвиток, уміння працювати в стресових ситуаціях тощо); управління публічними фінансами; роботи з інформацією [4].

Проблема психологічних засад професійного та особистісного становлення керівників органів і підрозділів МВС України стала предметом дослідження професора Ю. Бойко-Бузиль. В докторській дисертації вона довела, що особистість керівника органів і підрозділів МВС України відіграє провідну роль в управлінні як збалансований механізм консолідуючої дії лідера, референтної особистості, освіченої та творчої людини. Вона наголошує, що управлінцями не народжуються, а стають. А професійну діяльність керівника, як особливий вид трудової діяльності, пропонує розглядати як систему, процес та мистецтво управління, що потребує наявності індивідуально- та соціально-психологічних якостей і властивостей особистості управлінця, які в свою чергу обумовлені самою специфікою професійної управлінської діяльності, а саме управлінським рішенням як її продуктом [2]. Наш інтерес до результатів досліджень авторки пов’язаний з тим, що вона також досліджувала проблему професіоналізму керівника підрозділу поліції. З-поміж низки вимог до рівня професійної діяльності керівника вона виокремлює стратегічний підхід до управління особовим складом та конструктивного вирішення питань, що належать до його повноважень; здатність поєднувати теоретичні знання фундаментальних питань теорії з практичним їх застосуванням; адаптувати діяльність підрозділу до сучасних економічних, політичних та соціальних умов і вимог; володіти організаторськими здібностями, налагоджувати ефективний розподіл і кооперацію праці особового складу; розвивати лідерський потенціал;

знаходити найкращі рішення поставлених завдань; прагнути до нових та прогресивних методів управління та йти на виважений ризик для їх реалізації; володіти вміннями аналізу конкретних проблем, неупереджено та об'єктивно оцінювати різні аспекти роботи як своєї, так і особового складу; прогнозувати наслідки своїх рішень, оперативно знаходити та застосовувати ефективні методи та засоби розв'язання існуючих та можливих проблем, пов'язаних із професійною діяльністю; не допускати дій та вчинків, що можуть зашкодити інтересам держави чи негативно вплинути на репутацію та імідж поліції [4, с. 147].

На думку доцента В. Бондаренка, управлінській компетентності керівника завжди притаманне особистісне забарвлення рисами конкретної людини. У керівника структурного підрозділу НП України мають бути сформованими риси ініціативності, логічного мислення, здатності до роботи в команді, комунікативних здібностей, уміння вчитися, здатності опрацьовувати інформацію. З урахуванням вимог, зафіксованих в освітньо-кваліфікаційних характеристиках, у структурі професійної підготовленості фахівців у галузі правоохоронної діяльності виокремлюють п'ять груп управлінських рис керівника, які забезпечують ефективність його діяльності, серед яких: *професійно значущі* (показують рівень кваліфікації фахівця); *організаційно-управлінські* (розкривають його здатність мобілізувати своїх підлеглих для виконання поставлених завдань); *лідерські* (визначають спроможність керівника вести за собою); *психолого-педагогічні* (сприяють виховному впливу на підлеглих); *соціально значущі* (характеризують особистісні риси та властивості психіки керівника) [5].

Узагальнюючи розглянуті напрацювання науковців, можемо стверджувати, що об'єктивно вони застаріли та не враховують впливу екстремальних чинників поліцейського менеджменту в умовах воєнного стану. Окрім цього, на нашу думку, в перспективних дослідженнях доцільно приділити особливу увагу формуванню емоційно-вольової компоненти управлінської компетентності, оскільки вона найбільше детермінована нагальними ризиконебезпечними умовами поліцейської діяльності.

Список використаних джерел:

1. Барко В.І. Професійна управлінська компетентність керівника підрозділу Національної поліції України: дефініції, зміст, структура / В.І. Барко, В.В. Барко, Л.А. Кирієнко // Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф. Х.: ХНУВС, 2017. С. 147-149.

2. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Психологічні засади професійного та особистісного становлення керівників органів і підрозділів МВС України : автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.06 / Юлія Юріївна Бойко-Бузиль; МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. 43 с.

3. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Психологічна сутність професіоналізму керівників підрозділів Національної поліції України. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2015. № 4. С. 144-148.

4. Охріменко І.М. Актуальні психологічні проблеми управління персоналом сучасної поліцейської організації / І. М. Охріменко // Юридична психологія. 2019. № 2 (25). С. 70-77. DOI: https:// doi.org/10.33270/03192502.70

5. Управлінська компетентність сучасного керівника в галузі правоохоронної діяльності / В. Бондаренко, Г. Бикова, С. Русанівський // Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2021. - Вип. 2. С. 7-14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ped_in_2021_2_3. DOI: https://doi.org/10.32405/2413-4139-2021-2(27)-7-14

Воробйова Ольга,
доктор філософії,
старший викладач кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

РОЛЬ ЛЕГІТИМІЗОВАНОЇ АГРЕСІЇ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У контексті викликів сьогодення професійна діяльність поліцейських потребує високого рівня психологічної готовності до дій у ситуаціях підвищеної напруженості, конфлікту та загрози життєдіяльності. Одним із елементів такої готовності є здатність до регульованого та обґрунтованого застосування легітимізованої агресії.

Легітимізована агресія виступає інструментом, за допомогою якого поліцейські мають змогу забезпечити безпеку громадян: припинити протиправні дії, попередити чи ліквідувати терористичні акти. Тому в суспільстві такі агресивні прояви не тільки дозволяються, але й заохочуються. Ефективне застосування легітимізованої агресії вимагає від поліцейського сформованих на високому рівні навичок саморегуляції, відповідальності, емоційної стійкості [1, 2].

Для оптимального застосування легітимізованої агресії та мінімізації потенційних ризиків необхідний комплексний підхід до психологічної підготовки поліцейських, що може включати наступні етапи:

1-й етап: формування системи знань щодо загальної агресії, легітимізованої агресії, агресивності та агресивної поведінки особистості (поліцейські засвоюють основні теорії та базові знання з теми);

2-й етап аналіз передумов та чинників, які провокують застосування агресивної поведінки в службовій діяльності (поліцейські навчаються виявляти причини прояву агресії, здійснювати аналіз чинників, які провокують її застосування, зокрема, і у власній поведінці, виявляють ситуації із застосуванням легітимізованої агресії, що є виправданою та необхідною, а також ситуації, де прояв агресії не допускається);

3-й етап відпрацювання навичок саморегуляції, управління емоціями та стресом, розвиток навичок комунікації та дій в екстремальних ситуаціях (поліцейські навчаються технікам саморегуляції, застосування прийомів психологічного впливу під час виконання професійних обов'язків).

Згідно Закону України «Про Національну поліцію» [3], професійне навчання поліцейських здійснюється за напрямами: первинна професійна

підготовка; підготовка в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання; післядипломна освіта; службова підготовка.

Первинну професійну підготовку проводять з поліцейськими, які вперше прийняті на службу в поліції для оволодіння ними спеціальних знань та навичок, які необхідні для виконання службових повноважень. Під час проходження первинної професійної підготовки поліцейські опановують низку навчальних дисциплін, які сприяють засвоєнню знань щодо коректної професійної взаємодії поліцейського з громадянами, зокрема: «Професійна етика. Ефективна комунікація», «Стресостійкість» та інші.

Підготовка в закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання передбачає здобуття вищої освіти на денній формі навчання за державним замовленням, які здійснюють підготовку поліцейських. Наприклад, кафедрою юридичної психології Національної академії внутрішніх справ викладається низка навчальних дисциплін, в межах вивчення яких розглядаються питання агресивної поведінки правоохоронця: «Професійно-психологічна підготовка»; «Конфліктологія» та інші.

Післядипломна освіта поліцейських здійснюється на загальних засадах, визначених законодавством України, з огляду на особливості, передбачені цим Законом, включає спеціалізацію; перепідготовку; підвищення кваліфікації; стажування [4]. Післядипломна освіта слугує підвищенню правосвідомості та стимулює його до подальшого професійного зростання та якісного виконання професійних функцій, зокрема, при застосуванні агресії. У рамках підвищення кваліфікації працівників поліції викладається спектр навчальних дисциплін, які дозволяють підвищити рівень обізнаності поліцейського з питань агресії: «Толерантність та недискримінація в роботі поліцейського» та «Ефективна комунікація поліцейського».

Відповідно до Положення про організацію службової підготовки працівників Національної поліції України [5], психологічна підготовка входить до складу загальнопрофільної підготовки поліцейських. Психологічна підготовка визначається, як навчання, що спрямоване на здобуття поліцейськими необхідних їм теоретичних знань та оволодіння практичними уміннями і навичками. Службова підготовка поліцейських проходить в навчальних групах за місцем служби або на навчальних зборах та включає проведення навчальних, практичних занять із залученням психологів поліції, та, за необхідності, фахівців профільних кафедр закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання.

Основними завданнями службової підготовки щодо оптимізації легітимізованої агресії поліцейських виступають:

1) підвищення рівня професіоналізму поліцейських (отримання поліцейськими інформації про рамки застосування легітимізованої агресії у

професійній діяльності з метою забезпечення ними охорони прав і свобод людини, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки і порядку);

2) удосконалення навичок саморегуляції та самоконтролю (оволодіння техніками збереження спокою та розсудливості у критичних та напружених ситуаціях;

3) удосконалення комунікативних навичок (оволодіння ефективними навичками спілкування та вирішення конфліктних ситуацій шляхом діалогу та переговорів).

Важливо формувати у керівників підрозділів практичні вміння та навички, які повинні проявлятися в їх управлінській діяльності в напрямах: підготовки, прийняття та реалізації управлінських рішень; забезпечення стабільності діяльності, зокрема і діяльності, яка пов'язана з високим ризиком; використання стратегій запобігання та вирішення конфліктних ситуацій; мотивування праці підлеглих на досягнення успіху у професійній діяльності; забезпечення можливостей професійного зростання та розвитку в професійній діяльності.

Таким чином, застосування легітимізованої агресії в професійній діяльності поліцейських вимагає високого рівня усвідомленості, вольового контролю. Йдеться про здатність не просто діяти в межах закону, а приймати обґрунтовані рішення, розуміючи, коли така агресія є виправданою та необхідною. Розвиток цієї здатності становить важливу частину психологічної підготовки правоохоронців, що включає не лише знання теорії, а й розвиток практичних навичок саморегуляції, стійкості до стресу та контролю над власними реакціями в екстремальних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Ковач О.В. Чинники легітимізованої агресії в професійній діяльності поліцейських. *Юридична психологія.* 2022. No 2 (31). С. 54 – 63. DOI: https://doi.org/10.33270/03223102.54

2. Ковач О.В. Передумови легітимного вияву агресії в професійній діяльності поліцейських. *Юридична психологія*. 2023. № 31 (32). С. 101 – 111. DOI: https://doi.org/10.33270/03233201.101

3. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 No 580-VIII. *Відомості Верховної Ради України*. 2015. No 40-41. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text

4. Про затвердження Положення про організацію післядипломної освіти працівників Національної поліції : наказ МВС України від 24.05.2016 № 1625. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0076-16#Text.

5. Про затвердження Положення про організацію службової підготовки працівників Національної оліції України: наказ МВС України від 26.01.2016р. No 50. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0260-16#Text

Воят Людмила,
кандидат юридичних наук,
старший викладач кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНОГО РИЗИКУ ТА СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ

Професійна діяльність поліцейських завжди була пов'язана з постійним впливом підвищених ризиків та численних стресогенних факторів: загроза власному життю та здоров'ю, контакт з насильством та людським горем, ненормований робочий день, висока відповідальність, емоційне виснаження, негативне ставлення суспільства, бюрократичні перешкоди, моральні дилеми та вплив травматичних подій. Війна в Україні значно підвищила їх кількість, різноманітність та інтенсивність, що негативно позначається на психологічному стані, професійній ефективності та особистому житті, актуалізуючи питання якісної психологічної підтримки та супроводу професійної діяльності.

Ми визначаємо психологічний супровід професійної діяльності поліцейських як систему заходів, спрямованих на збереження та зміцнення їхнього психічного здоров'я, забезпечення психологічної готовності до виконання службових завдань, а також надання психологічної допомоги у кризових ситуаціях та після травматичних подій.

Основними цілями здійснення психологічного супроводу виступають:

– підвищення ефективності професійної діяльності поліцейських;

– збереження їхнього психічного та фізичного здоров'я;

– запобігання розвитку професійного вигорання та інших негативних психологічних наслідків служби;

– забезпечення психологічної стійкості до стресових та екстремальних ситуацій;

– покращення міжособистісних відносин у колективі;

– підвищення рівня довіри населення до поліції.

О. Самара та В. Ташматов в своїх дослідженнях акцентують увагу на необхідність застосування різноманітних методів та методик у процесі психологічного супроводу поліцейської діяльності, включаючи: професійний відбір, професійну психологічну підготовку, психологічну діагностику, психокорекцію, що містить різноманітні методики, спрямовані на поліпшення психологічного стану особи, такі як психотерапія, тренінги, коучинг, медитація та інші [2, с.171].

В.В. Доценко слушно зауважує, що головними умовами ефективності психологічного супроводу є системність, цілеспрямованість і спрямованість психолога на створення належних, соціально-психологічних умов для того, щоб поліцейський міг самостійно опанувати психотравмуючі ситуації і попередити виникнення негативних психічних станів [1, с. 36].

На основі проведених досліджень ми можемо стверджувати, що ефективний психологічний супровід поліцейських повинен бути багаторівневим та включати профілактичні, діагностичні, корекційні та реабілітаційні заходи, що надаються на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях. У цьому процесі психологічна служба системи МВС повинна відігравати провідну роль, забезпечуючи доступність, конфіденційність та професійність надаваних послуг.

На жаль, на сьогоднішній день існує цілий перелік факторів, які суттєво впливають на ефективність психологічного супроводу, серед них чільне місце займає небажання поліцейських звертатись за психологічною допомогою, особливо до штатних психологів. Серед основних причин такої поведінки поліцейських виділяються наступні:

1. *Стигма та культура сили та витривалості поліцейських*. У поліцейській культурі часто цінуються сила, самостійність, емоційний контроль і здатність справлятися з проблемами самостійно. Звернення за допомогою розглядається як слабкість або некомпетентність.

2. *Страх осуду*. Поліцейські бояться, що їх затаврують колеги або керівництво, вважатимуть їх непридатними до служби або нездатними виконувати свою роботу.

3. *Побоювання щодо конфіденційності та кар'єри*. Поліцейські не довіряють штатним психологам, побоюючись, що інформація про їхні проблеми стане відома керівництву або вплине на їхню кар'єру (просування по службі, призначення, звільнення).

4. *Страх наслідків.* Існує розповсюджене побоювання серед поліцейських, що звернення за психологічною допомогою може бути використано проти них у дисциплінарних провадженнях або при оцінці їхньої придатності до служби.

5. *Нерозуміння психологічних проблем*. Деякі поліцейські можуть не усвідомлювати, що вони мають психологічні проблеми або не знати, куди звернутися за допомогою. З іншого боку, постійний вплив стресових ситуацій може призвести до того, що поліцейські починають вважати незвичні емоційні реакції нормальними.

6. *Недоступність своєчасної допомоги або невідповідність якості послуг*. У деяких відділках поліції може не бути штатних психологів або існує обмежений доступ до психологічних послуг. Крім того, більша частина опитаних

поліцейських вважає, що психологи не розуміють специфіку їхньої роботи та не можуть надати їм ефективну допомогу.

7. *Брак часу*. Через напружений графік роботи та ненормований робочий день поліцейські можуть не мати часу на відвідування психолога.

8. *Особисті переконання*. Певна частина поліцейських має упередження щодо психологічної допомоги або вважає, що вони повинні справлятися з проблемами самостійно.

Вважаємо, що подолання цих бар'єрів є критично важливим для забезпечення психологічного благополуччя поліцейських. Необхідні комплексні зусилля для зміни культури поліції, підвищення довіри до психологічних служб, забезпечення конфіденційності та надання доступних та ефективних послуг. З цією метою можна рекомендувати психологам поліцейських підрозділів вживати заходів, що містять наступні складові:

– поглиблення розуміння поліцейськими важливості своєчасного звертання за кваліфікованою психологічною допомогою;

– розвінчання стигми, пов’язаної зі зверненням за психологічною допомогою серед поліцейських;

– підвищення обізнаності працівників про ознаки психологічних проблем та можливості отримання спеціалізованої допомоги;

– наголошення на ролі керівників у забезпеченні психологічного добробуту підлеглих, їх заохочення до звернення за психологічною допомогою та підтримкою;

– створення доступних та конфіденційних консультаційних пунктів;

– організація груп підтримки для поліцейських, які пережили травматичні події;

– створення єдиної електронної бази даних психологічного обліку та моніторингу стану працівників (з дотриманням конфіденційності);

– впровадження обов'язкових програм психологічної реабілітації для поліцейських, які виконували завдання в зонах підвищеного ризику;

– забезпечення можливості дистанційного психологічного консультування;

– забезпечення співпраці між психологічною службою МВС, медичними установами, громадськими організаціями та міжнародними партнерами, які надають психологічну підтримку ветеранам та учасникам бойових дій для обміну досвідом та впровадження найкращих практик.

Отже, психологічний супровід професійної діяльності та психологічна підтримка є невід’ємною складовою забезпечення ефективної та гуманної діяльності Національної поліції України в умовах підвищеного ризику та стресогенних факторів. Розбудова комплексної та дієвої системи психологічного

супроводу є інвестицією у збереження психічного здоров'я поліцейських, підвищення якості їхньої служби та забезпечення безпеки суспільства.

Список використаних джерел:

1. Доценко В.В. Особливості психологічного супроводу працівників поліції в умовах війни // Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України : зб. тез Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ,30 черв. 2022 р.) / МВС України, ДНДІ МВС України, Н.-д. лаб психол. забезп. – Київ [: Вид-во Людмила], 2022. С. 33-37.

2. Самара О.Є., Ташматов В.А. Психологічне супроводження поліцейської діяльності в Україні в умовах війни. *ГАБІТУС*. С. 171-175. DOI https://doi.org/10.32782/2663-5208.2 023.50.31

Гельбак Анжела,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін факультету № 1,
Донецький державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна в Україні докорінно змінила підходи до підготовки кадрів у правоохоронній сфері. Поліцейські, які раніше виконували переважно функції охорони громадського порядку та профілактики злочинності, нині опинилися на передньому краї боротьби за безпеку громадян в умовах бойових дій, обстрілів, гуманітарних криз. Це вимагає нових стандартів психологічного забезпечення як на етапі підготовки, так і у процесі виконання службових обов'язків.

Під час війни правоохоронці стикаються з підвищеним рівнем загрози життю, бачать наслідки бойових дій, мають справу з постраждалими, часто – дітьми та людьми літнього віку. Окрім того, вони повинні швидко реагувати на зміну обстановки, діяти у нових умовах – евакуація, супровід гуманітарної допомоги, забезпечення порядку в ситуації паніки. Досвід роботи у зонах бойових дій часто залишає глибокий емоційний слід, що може призвести до ПТСР. Психологічне забезпечення повинно передбачати заходи для зниження ризику його розвитку. Відтак, несення служби під час війни є сильним психологічним навантаженням, яке вимагає спеціальної підготовки.

До основних напрямів психологічного забезпечення підготовки поліцейських в умовах війни можна віднести наступні [2; 3]:

– військово-психологічна підготовка – навчання стійкості до бойового стресу, формування адаптивних моделей поведінки в екстремальних умовах. Базова військова підготовка може зіграти певну роль у тому, щоб допомогти поліцейським справлятися з вимогами поліцейської служби під час війни. Деякі дослідження показують, що військовий досвід може забезпечити емоційну стійкість, озброївши правоохоронців інструментами для більш ефективної боротьби зі стресом;

– тренінги кризової комунікації – уміння взаємодіяти з постраждалими, утримувати громадський порядок у складних емоційних ситуаціях;

– психологічна підтримка на службі – регулярна робота з фахівцями, кризове консультування, організація «пунктів психологічного розвантаження»;

– психологічна реабілітація – допомога після виконання завдань у зоні бойових дій, включаючи групову та індивідуальну терапію.

Психологічне забезпечення підготовки поліцейських у воєнний час включає інтеграцію ресурсів і стратегій психічного здоров'я в протоколи навчання персоналу правоохоронних органів, який працює в умовах високого стресу, особливо в періоди військового конфлікту. Цей підхід спрямований на підвищення стійкості, здатності приймати рішення та сприяння загальному благополуччю правоохоронців, які часто стикаються з травматичними ситуаціями, дозволяючи їм ефективно реагувати на кризи, пов'язані з жертвами та винними в насильстві. Зростаюче визнання психологічних проблем, пов'язаних з поліцейською діяльністю, особливо під час війни, підкреслює потребу в комплексних системах підтримки для пом'якшення ризиків розладів, пов'язаних зі стресом, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) і депресія серед працівників МВС України.

Останні розробки в методології навчання запровадили інноваційні програми, які надають пріоритет освіті з питань психічного здоров'я, стратегії кризового втручання та системи підтримки рівних. Ці ініціативи заохочують працівників сектору безпеки та оборони співпрацювати з фахівцями з питань психічного здоров'я та сприяють культурі, яка дестигматизує поведінку звернень за допомогою. Такі зміни не тільки приносять користь самим поліцейським, але й підвищують безпеку громади, озброюючи правоохоронні органи необхідними навичками для вирішення кризових ситуацій, пов'язаних з особами, які мають проблеми з психічним здоров'ям [1].

Незважаючи на прогрес, залишаються труднощі в ефективному впровадженні цих реформ підготовки в усіх підрозділах поліції. Перешкоди включають вкорінене культурне ставлення до психічного здоров'я в правоохоронних органах, а також потребу в постійній законодавчій та інституційній підтримці для сприяння цим необхідним змінам. У міру того як поліцейська діяльність продовжує розвиватися, створення надійних систем психологічної підтримки все частіше розглядається як важливий компонент ефективної правоохоронної діяльності у воєнний час і поза ним.

Серед проблем, які потребують негайного вирішення, – обмежена кількість фахівців-психологів, здатних працювати в умовах війни, недостатній рівень довіри поліцейських до психологічної допомоги, а також, висока плинність кадрів через емоційне вигорання.

Вочевидь, у контексті довготривалого військового конфлікту необхідно:

– розширити мережу кризових психологів у системі МВС;

– інтегрувати психологічну підготовку до базових освітніх програм закладів поліції;

– розробити національну програму психологічного супроводу правоохоронців в умовах війни.

У результаті дослідження ми дійшли висновку, що психологічне забезпечення в умовах війни стає не просто складовою підготовки поліцейського, а фактором його виживання, ефективності та збереження ментального здоров'я. Системна підтримка, підкріплена державними програмами та сучасними методиками, є запорукою надійної роботи правоохоронних органів в екстремальних умовах. Його розвиток має здійснюватися у тісному зв'язку з потребами практики, інноваціями в психології та загальнодержавною стратегією реформування безпекового сектору.

Список використаних джерел:

1. Harlyn Alexander Montealegre. Compassion and Empathy: Comparing Police Officers with and Without Military Experience. Walden University. 2022. 125 p. URL: https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=13742&context=dissertations

2. Papazoglou K., & Andersen J.P. (2014). A guide to utilizing police training as a tool to promote resilience and improve health outcomes among police officers. *Traumatology: An International Journal, 20*(2), P. 103–111. https://doi.org/10.1037/h0099394

3. Ternarian A. Warren. The Effects of Frequent Exposure to Violence and Trauma on Police Officers. Walden University. 2015. 176 p. URL. https://scholarworks.waldenu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2328&context=dissertations

Гудкова Анастасія,
аспірант кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту №5,
Харківський національний університет внутрішніх справ

АКСІОЛОГІЧНИЙ ВИМІР ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПРАВООХОРОНЦІВ

Сучасні умови діяльності працівників сектору безпеки, зокрема в умовах збройної агресії проти України, актуалізують необхідність глибшого розуміння ціннісних орієнтацій, що формують професійну ідентичність правоохоронців. Особливої уваги заслуговує дослідження аксіологічного профілю осіб, які мають бойовий досвід, у порівнянні з тими, хто його не має. Такий підхід дозволяє виявити потенційні відмінності у ставленні до професійних обов'язків, моральних дилем, а також у стилі прийняття рішень у складних і ризикованих ситуаціях.

У мирний період ціннісні орієнтації правоохоронців зосереджені переважно навколо понять законності, стабільності, соціального порядку, гуманізму та служіння суспільству. Натомість в умовах бойових дій або участі в бойових операціях відбувається переакцентування на безпеку, лояльність до колективу, дисципліну, готовність до самопожертви та виживання. Поліцейські з бойовим досвідом демонструють вищу інтеграцію екзистенційних цінностей, зокрема цінності життя, особистої гідності, братерства. Це часто супроводжується зміщенням фокусу з формальних норм на моральну рефлексію, що має яскраво виражене ціннісне забарвлення.

У структурі професійної ідентичності працівників поліції аксіологічна складова відіграє ключову роль, оскільки саме цінності зумовлюють стиль ухвалення рішень, ставлення до професійних викликів і рівень залученості до служби. Особливої ваги набуває дослідження ціннісної структури особистості поліцейського з урахуванням його бойового досвіду як чинника, що трансформує не лише поведінкові моделі, а й внутрішній смисловий простір професійної діяльності [1].

Цінності є не лише орієнтирами особистісного вибору, а й інструментами регуляції поведінки в межах професійної спільноти. Для представників правоохоронної сфери вони становлять основу службової етики, взаємодії з громадянами, реагування на кризові виклики. У цьому контексті доцільним є звернення до концепцій ціннісних систем, зокрема моделей Ш. Шварца, М. Рокіча, а також до досліджень, що висвітлюють вплив екстремального досвіду на трансформацію особистісної структури.

У поліцейських, які брали участь у бойових діях, можна спостерігати зміщення акцентів із традиційних інституційних цінностей на більш індивідуалізовані або екзистенційні. Зростає значення таких категорій, як гідність, сміливість, жертовність, відповідальність перед побратимами,

натомість дещо знижується орієнтація на ієрархію, підпорядкування та формалізовану дисципліну. Такі зміни впливають не лише на характер службових взаємин, а й на здатність працівника до рефлексії, моральної саморегуляції та ефективного прийняття рішень у динамічному середовищі.

Натомість, правоохоронці без бойового досвіду частіше демонструють орієнтацію на стабільність, законність, чітке дотримання норм і регламентів. У структурі їхніх цінностей виразніше проявляється потреба в безпеці, соціальному визнанні та професійному зростанні через інституційну підтримку. Це розмежування не є жорстким чи абсолютним, однак вказує на існування психологічних відмінностей, які слід враховувати у процесі професійного навчання, атестації, формування команд та реалізації кризових втручань.

Бойовий досвід має потенціал змінювати ціннісну ієрархію особистості. За даними окремих емпіричних досліджень, у працівників із бойовим минулим частіше фіксується посилення гуманістичних орієнтацій – співчуття, готовності допомагати, терпимості до невизначеності. Водночас можлива поява більш жорстких суджень, зниження довіри до цивільного населення або до державних інституцій [2]. Це підкреслює потребу в розвитку критичного мислення, підтримці аксіологічного балансу через рефлексивні практики, супервізію та дотримання етичних стандартів.

Варто наголосити, що аксіологічна структура особистості не є сталою – вона зазнає змін під впливом досвіду, професійного середовища та соціального контексту. В умовах воєнного стану, коли поліцейські нерідко виконують завдання поза межами звичних службових процедур, актуалізується потреба в гнучких, але водночас стійких моральних орієнтирах. У цьому контексті цінності виступають ресурсом: вони надають смислове наповнення діяльності, підвищують витривалість до стресу та зміцнюють внутрішню узгодженість особистості.

У межах моделі особистісно-професійної здійсненності правоохоронця, запропонованої Я. Пономаренко, цінності відіграють роль не лише поведінкових орієнтирів, а й джерела смислу, що забезпечує узгодженість між внутрішніми переконаннями та зовнішніми професійними вимогами. Урахування бойового досвіду в цьому вимірі дозволяє формувати адаптивні, гнучкі та екзистенційно осмислені стратегії професійного розвитку в умовах тривалих суспільних і безпекових криз [3].

З погляду професійної психології, ціннісні розбіжності між правоохоронцями з бойовим досвідом і без нього не слід розглядати як чинник деструкції або поляризації. Навпаки, вони можуть стати основою для формування взаємодоповнювальних ролей у колективі, збагачення професійного середовища завдяки множинності точок зору. Ефективне функціонування такої моделі можливе за умови відкритості до досвіду іншого,

діалогу та наявності спільного ціннісного ядра – таких понять, як справедливість, честь, служіння, людяність.

Різниця в бойовому досвіді зумовлює формування специфічних аксіологічних профілів, що впливають на якість комунікації, рівень професійної ідентифікації та стратегії подолання стресу. Зокрема, поліцейські з активним бойовим минулим частіше покладаються на внутрішні ресурси – цінності сили духу, витривалості, лояльності до побратимів. Натомість працівники без бойового досвіду більше орієнтовані на інституційну стабільність, дотримання процедур і етичних норм.

Аксіологічний аналіз дозволяє не лише виявляти відмінності, а й вибудовувати містки для ціннісного діалогу між різними групами правоохоронців. Саме цей діалог є передумовою злагодженої командної взаємодії, зниження внутрішньої напруги та формування спільної ідентичності, що ґрунтується на повазі до досвіду, єдності цілей і готовності до взаємної підтримки.

Підсумовуючи, слід зазначити: формування професійної ідентичності правоохоронця в умовах війни нерозривно пов’язане з його ціннісною системою. Саме через аксіологічні маркери ми можемо зрозуміти, якою мірою працівник здатен не лише ефективно діяти, а й зберігати моральну сталість, людське обличчя та професійну цілісність. Подальші дослідження в цій галузі мають бути спрямовані на розробку аксіологічних профілів, що дозволять здійснювати цілеспрямовану психологічну підготовку, супровід і розвиток персоналу правоохоронних органів України.

Список використаних джерел:

1. Посохова Я.С. Психологічні особливості професійно-правової ідентичності правоохоронців (на прикладі поліцейських підрозділів України): дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06/ МВС України, Харк. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2016. 232 с.

2. Колесніченко О.С. Факторна структура стійкості до бойової психологічної травматизації у правоохоронців стійкого типу з різним рівнем травматичності бойового досвіду. *Психологічний часопис*.2019. №1. С.47-61.

3. Ponomarenko Ya.S. The semantic content of the values of police officers with different levels of personal and professional fulfilment. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology».* 2022. №8(1). P. 31-37.

Данько Оксана,
старший викладач кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
імені Блаженнішого Володимира, Митрополита Київського і всієї України

ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ДО РОБОТИ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ

Загальні психологічні здібності людини відіграють важливу роль у забезпеченні впевнених дій у складних ситуаціях, але цього недостатньо. Необхідно бути готовим до специфіки екстремальних обставин, враховуючи їх високі вимоги до особистості, а також можливі неприємні, важкі та іноді трагічні наслідки, які можуть виникнути через недостатню підготовленість [1, с. 1-9].

Відповідно до змісту та конкретних завдань, які виконує особистість, готовність поділяється на короткотривалу – ситуативну, що залежить від певних психічних станів, і відносно – сталу, яка визначається стабільними рисами особистості. Для цього потрібно знати, з якими складними ситуаціями вона може зіткнутися, розуміти їх особливості та труднощі, вміти виконувати звичні професійні дії, зберігаючи їх якість, незважаючи на власні емоційні стани та незвичні обставини. Разом з тим, необхідно також:

– адаптувати свої дії відповідно до специфіки конкретних складних ситуацій, розвивати якості, які підвищують здатність до успішних дій у найбільш ймовірних ситуаціях;

– бути здатним наполегливо реалізовувати свої можливості, поступово підкорюючи обставини складної ситуації та гнучко управляти своєю поведінкою;

– мати високу психологічну стійкість, щоб безпечно виходити з екстремальних випробувань без негативних наслідків для життя та психічного здоров'я [4, с. 81-83].

Підтримка оптимального психічного здоров'я під час виконання завдань є важливою. Це включає формування психологічної стійкості до стресових чинників та запобігання негативним психічним станам. Психологія поведінки в особливих умовах, як відомо є однією з галузей психологічної науки, яка досліджує закономірності змін і відновлення психічної діяльності особистості в екстремальних умовах. Ці умови пов'язані з впливом інтенсивних стрес-факторів, які можуть безпосередньо загрожувати життю та здоров'ю людини, як під час виконання професійних обов'язків, так і після них [2, с. 75-79].

У екстремальних ситуаціях психологічна готовність відіграє ключову роль в успішній адаптації. Ця сукупність якостей особистості забезпечує мобілізацію

психіки та налаштовує на активні, рішучі дії в складних умовах. Психологічна готовність охоплює такі аспекти:

– відповідальність за виконання обов'язків і завдань, а також почуття обов'язку;

– знання та розуміння особливостей і вимог діяльності;

– володіння методами та прийомами професійної діяльності;

– самоконтроль, мобілізованість і саморегуляція дій;

– самооцінка підготовленості та критичність виконання [3].

Психологічна готовність визначає суть властивостей і стану особистості. Це не лише характеристика окремої особи, а й узагальнений показник її діяльності та рівня професійних здібностей.

Загальною психологічною підготовленістю можна вважати [2, с. 75-83]:

– розуміння проблеми екстремальності в діяльності та тенденцій її ускладнення;

– знання сутності та видів складних ситуацій, а також їх характеристик;

– усвідомлення основних вимог, які складні ситуації ставлять перед людиною, а також труднощів і небезпек, що можуть виникнути, їх впливу на особистість і можливих позитивних чи негативних наслідків;

– розуміння того, що успіх у складних ситуаціях залежить від особистої підготовленості;

– знання структури та змісту власних психологічних можливостей і рівня підготовленості;

– переконаність у важливості ретельної та всебічної підготовки до роботи в складних ситуаціях для забезпечення особистої безпеки;

– сформоване прагнення до безперервного підвищення власної психологічної підготовленості [2, с. 75-83].

Психологічна готовність складається з двох основних компонентів: з одного напряму, це запас професійних знань, умінь і навичок; з іншого – риси особистості, такі як переконання, інтереси, професійна пам'ять, працездатність, спрямованість думки, мислення, увага, емоційність та моральний потенціал. Усі ці елементи сприяють успішному виконанню професійних функцій.

Значимість психологічної готовності також визначається і взаємозв'язком інтелектуальних і емоційних аспектів особистості. Знання про певне явище є важливим, але не менш значущим є його осмислення, тобто те, який сенс людина надає цьому явищу. Отже, психологічна готовність формується на основі зв'язку між знаннями, що стосуються професійно-етичних аспектів діяльності, і емоційними переживаннями, пов'язаними з ними [5, с. 92-100].

Емоційні переживання випробовують психологічну стійкість, а в свою чергу психологічна стійкість допомагає ефективно переживати емоції.

Психологічна стійкість характеризує стан особистості, що відображає зміст і умови поставленого завдання. Вона включає емоційно-вольову стійкість, тобто здатність контролювати вплив емоцій на діяльність за допомогою волі.

Психологічна стійкість варіюється у різних людей і проявляється через такі аспекти: – чутливість до психогенних факторів; – реакція на однакові чинники; – вплив інтенсивного психологічного напруження на загальну психологічну діяльність працівника та на реальні результати виконуваних ним оперативних завдань; – особиста здатність зменшувати негативні психологічні реакції, що виникають [3].

Отже, існує цілий ряд особистісних якостей, які сприяють адаптивному та безболісному переживанню екстремальних ситуацій, що забезпечують успішне подолання їх наслідків. Ці якості можуть характеризувати особистість, зокрема, психологічну готовність до роботи в особливих умовах.

Таким чином, психологічна готовність є важливою рисою особистості, яка включає здатність не піддаватися негативному впливу несприятливих обставин під час виконання завдань і зберігати високу якість професійних дій, незважаючи на обставини.

Список використаних джерел:

1. Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Бендерець Н. М., Шевченко А. М. Психологічне здоров’я персоналу організацій: проблеми та технології забезпечення. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2020. № 2 (1). С. 1-9.

2. Павлушенко С. Аналіз підходів до психологічного забезпечення професійної діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Т. 55. № 2. С. 75-83

3. Приходько І.І., Колесніченко О.С., Тімченко О.В. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків. : НА НГУ, 2016. 571 с.

4. Психологія діяльності в особливих умовах : навч.посіб. / за заг. ред. проф. М.А. Кришталя. Черкаси: видавець Третяков О.М., 2021. С. 81-83.

5. Титаренко Т.М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій. Київ : КНТ, 2023. С. 92-100.

Джежик Ольга,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Національний університет «Одеська юридична академія»

ПРАВОВА СВІДОМОСТЬ ПСИХОЛОГА ЯК ЗАПОРУКА ЕФЕКТИВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Українська держава стикається з все більшими соціальними, політичними та економічними викликами, зумовленими карантинними обмеженнями через пандемію COVID-19 та масштабною військовою агресією. В умовах війни особливо важливо надавати психологічну підтримку особам, які переживають наслідки війни, терористичних актів, надзвичайних ситуацій і криз, пов'язаних із горем, втратами та іншими психотравмуючими факторами. Це спричиняє зростання попиту на кваліфікованих психологів, які можуть надавати ефективну допомогу як під час війни, так і в післявоєнний період.

Особливо актуальна психологічна допомога у таких сферах, як освіта, охорона здоров'я, бізнес, професійний спорт, реклама, військова справа, сімейні відносини та інші. Окремим попитом користується практична психологія в правозастосовчій сфері. На сьогодні в Україні успішно функціонують психологічні служби або їх підрозділи в таких органах, як Національна поліція, Служба безпеки, Державна прикордонна служба, Державна служба України з надзвичайних ситуацій, Державне бюро розслідувань, Національне антикорупційне бюро, Бюро економічної безпеки, судова система, прокуратура, виконавча служба, адвокатура, нотаріат, Пенітенціарна служба, пробація, соціальний захист, органи державної влади та місцевого самоврядування та інші [1].

Завдання психологічної служби правозастосовчої системи полягають у: підвищенні психологічної стійкості працівників та максимальному використанні їхнього психологічного потенціалу; наданні психологічної підтримки працівникам у вирішенні оперативно-службових завдань, пов'язаних із розкриттям і розслідуванням злочинів; реабілітації осіб, які вчинили злочини; організації проведення судово-психологічних експертиз тощо.

Саме тому, професійна підготовка фахівців-психологів у закладах вищої освіти повинна здійснюватися за умов врахування специфіки майбутньої професійної діяльності.

Цей процес має охоплювати не тільки здобуття загальних та спеціальних компетентностей, програмних результатів навчання, а й розвиток відповідних соціальних «м'яких навичок» (soft skills), необхідних для майбутньої діяльності.

Зокрема, це: креативне та критичне мислення; лідерські якості; здатність працювати як самостійно, так і в команді; вміння організовувати та комунікувати для прийняття комплексних і спільних рішень; навички переконання; здатність знаходити підхід до людей; лідерство; публічні виступи; ведення переговорів; застосування знань у практичних ситуаціях; прояв ініціативи в розробці проектів тощо.

Окрім того, важливим елементом і запорукою ефективної роботи фахівця-психолога у правозастосовчій сфері є поступове формування його професійної свідомості вже під час навчання у закладі вищої освіти.

Приєднання України до Болонського процесу виявило низку правових проблем, зокрема, питання впливу правосвідомості майбутнього фахівця на якість та ефективність його подальшої професійної діяльності залишаються поза увагою.

Науковий пошук показав, що правосвідомість здебільшого визначається як складне філософсько-правове явище, що формується під впливом ряду взаємопов'язаних факторів, зокрема: національних, морально-етичних, культурних, соціальних, духовних, економічних, правових, політичних та інших. На нашу думку, саме ці аспекти повинні бути основою для реалізації заходів щодо структурних реформ в національній системі освіти.

Під час навчання у закладі вищої освіти майбутній психолог має усвідомлювати, що «професійний обов'язок» передбачає моральні зобов'язання спеціаліста щодо суспільства, колег, клієнтів та їх соціального оточення. Це є вираженням внутрішньої моральної потреби виконувати свої обов'язки, дотримуючись певних стандартів поведінки, які визначаються, передусім, зовнішніми інтересами, що стосуються особистості спеціаліста.

Процес формування особистості практичного психолога включає кілька етапів: світоглядний, що передбачає розвиток професійної свідомості майбутнього фахівця; професійний, спрямований на засвоєння необхідної системи знань і методів практичної діяльності, а також на формування психологічної культури; та особистісний, метою якого є розвиток професійно важливих якостей, гуманістичних переконань, здатності до професійної ідентифікації (визнання ключових професійних ролей, цінностей, норм) і наявність мотивацій, які спонукають до ефективної роботи.

Оцінка діяльності психологів, як фахівців у галузі психології, базується на їхній відповідності моральним стандартам. Критерії моральності включають поняття добра і зла, справедливості, що становлять основу вимог до професійної поведінки.

Високий рівень моральної свідомості та етичних якостей надає психологу моральне право займати лідируючу позицію у взаємодії з клієнтом. Рівень

моральності професіонала визначається його відповідністю моральним уявленням та ціннісним орієнтаціям суспільства. Психолог повинен мати високий рівень моральності, оскільки це дозволяє йому ефективно працювати з людьми, що потрапили в складні життєві ситуації.

Високий рівень моральності передбачає здатність психолога допомагати людям з розумінням та тактом, без докорів і моралізування.

Дотримуючись своїх професійних та моральних обов'язків, психолог враховує юридичні та професійні вимоги, встановлені суспільством, а також можливу реакцію з боку суспільства, професійної спільноти та клієнта на виконання чи невиконання своїх зобов'язань.

Таким чином професійна підготовка психологів для правозастосовчої сфери повинна включати базові навчальні дисципліни, на кшталт «Етичні основи діяльності психолога», «Психолого-правова деонтологія» тощо, спрямовані на засвоєння складових професійного обов'язку та відповідальності фахівців у галузі психології. Такі освітні компоненти можуть стати основою формування правової свідомості майбутніх юридичних психологів, їх професійної моралі, через засвоєння форм належної поведінки, що забезпечуватиме моральний характер тих взаємин між людьми, які випливають з вимог до професійної діяльності та професійної компетентності.

Список використаних джерел:

1. Освітньо-професійна програма «Юридична психологія» зі спеціальності 053 «Психологія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затверджена Вченою радою Національного університету «Одеська юридична академія»/ Протокол № 9 від 05.07.2024 р. Введена в дію наказом ректора від 18 липня 2024 р. №2076-06 URL: https://onua.edu.ua/ua/studentu-ua/osvitni-programy/perelik-osvitnikh- prohram?view=article&id=8578: yurydychna-psykholohiia-opp-bakalavr-053-psykholohiia&catid=615.

Євпак Сніжана,
старший науковий співробітник
навчально-наукової лабораторії екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту управління та безпеки населення,
Національний університет цивільного захисту України

ОСОБЛИВОСТІ КОМАНДОУТВОРЕННЯ ТА УСПІШНОЇ КОМУНІКАЦІЇ СЕРЕД КУРСАНТІВ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

Постійні зміни та виклики сучасного світу вимагають від закладів вищої освіти з особливими умовами навчання (далі – ЗВО) активної реалізації психологічної складової в професійній підготовці майбутніх рятувальників. Значна частина уваги співробітників психологічної служби ЗВО зосереджена на розвитку не лише професійних умінь, а й формуванні навичок командної роботи, як комплексного підходу. Такий підхід дозволяє одночасно розвивати навички ефективної комунікації, емоційного інтелекту, успішної взаємодії та координації, лідерства й ініціативності, критичного мислення, креативності, гнучкості, довіри, відповідальності, вміння управляти конфліктами, самоорганізації та тайм-менеджменту.

Формування згуртованої та ефективної команди є критично важливим для курсантів, які готуються до професії рятувальника. Робота рятувальників найчастіше проходить в складних та непередбачуваних умовах, де швидкість, злагодженість, взаємна підтримка можуть стати вирішальними факторами для успішного виконання службових обов'язків [3].

На сьогоднішній день, в умовах воєнного стану, значення командної роботи набуває ще більшої значущості, коли рятувальникам доводиться працювати в екстремальних для життя умовах, ліквідуючи наслідки ворожої агресії. Важливо відмітити, що робота у злагодженій команді дозволяє рятувальникам почуватися впевненіше, діяти більш раціонально в стресових умовах, правильна координація дій, розподіл ролей, ефективна передача інформації дозволяють уникнути хаосу в критичних ситуаціях, командна довіра та підтримка допомагають рятувальникам справлятися з фізичними та психологічними навантаженнями, а швидке та злагоджене реагування команди у надзвичайних ситуаціях рятують життя людей.

Важливими питаннями, окрім згуртування, є розвиток командної взаємодії, успішної комунікації та підготовка курсантів до реальних викликів, які можуть виникнути в їхній професійній діяльності.

Психологами Національного університету цивільного захисту України були включені до програми з психологічної підготовки Табірного збору 2025 року виїзні групові заняття з елементами мотузкового курсу для курсантів першого курсу. Мотузковий курс має багату історію, що бере свій початок від військових тренувань і еволюціонує до сучасних програм розвитку командної роботи та особистісного зростання. Перші смуги перешкод, які можна вважати попередниками мотузкових курсів, використовувалися у військових тренуваннях для підвищення фізичної та психологічної підготовки солдатів. Вони були спрямовані на розвиток витривалості, спритності та командної співпраці. Методика фізичного виховання, яка розроблена французьким морським офіцером Жоржем Ебером на початку 1900-х років, відома як «природний метод» включала вправи на свіжому повітрі та використання перешкод, подібних до тих, що зустрічаються на кораблях, це стало основою для сучасних мотузкових курсів [1].

Спираючись на цілі та завдання мотузкових курсів для підготовки молоді до складних ситуацій, психологами університету були враховані такі аспекти командотворення, як визначення природніх лідерів, тренування розуміння інструкцій та чіткого висловлювання своїх думок, навичок швидкого ухвалення рішень та розподілення ресурсів в умовах обмеженого часу, також моделювання ситуацій із доланням перешкод, які вимагають координацію рухів та командної стратегії.

Наведемо приклад кілька елементів з мотузкового курсу, які включені до програми з психологічної підготовки для курсантів першого курсу університету [2]:

1. Вертикальна павутина – мотузковий елемент, який імітує павутиння, натягнуте вертикально між деревами, складається з горизонтальних та вертикальних мотузок, які утворюють осередки різної величини.

2. Електрична стіна – мотузковий елемент представляє собою мотузку, яка натягнута між деревами.

Психологами були запропоновані змодельовані ситуації, в яких група рятувальників прибуває на місце надзвичайної події, задля порятунку людей, вони повинні подолати перешкоди, які знаходяться під електричним струмом. Групам курсантів було поставлене завдання розробити командні стратегії і перейти групою з однієї сторони на іншу сторону через перешкоди, павутину або електричну стіну, не торкнувшись їх. Вправи вважались завершеними після того, як вся команда успішно переходила на інший бік. По закінченню проходження елементів мотузкового курсу курсанти аналізували прийняті командою стратегії та розбирали помилки.

Проведення групових занять з проходженням тренажерів мотузкового курсу є важливою складовою підготовки майбутніх рятувальників, адже вони сприяють формуванню ключових навичок, необхідних для ефективного виконання службових обов'язків у складних, небезпечних умовах. По-перше, розвивається фізична витривалість, сила, координація рухів, спритність та відчуття балансу, оскільки в професійній діяльності вони повинні бути здатними швидко долати перешкоди, здійснювати евакуацію постраждалих. По-друге, розвиваються навички командної роботи. Під час проходження тренажерів курсанти вчаться працювати разом, довіряти один одному, нести відповідальність за кожного в команді та прийняття рішень, тренується стратегічне мислення, розвиваються навички комунікації, як вербальної, так і невербальної. В умовах реальних рятувальних операцій ці вміння є важливими, оскільки ефективна взаємодія команди може врятувати життя.

Впровадження до психологічної підготовки курсантів, системного проведення групових занять з елементами мотузкового курсу підвищить рівень згуртованості, культуру взаємопідтримки та взаємоповаги, дасть можливість розвинути важливі навички комунікації та лідерські якості, сформує навички прийняття рішень в стресових ситуаціях.

Таким чином, у формуванні злагодженої команди курсантів значну ефективність показали групові заняття з проходженням тренажерів мотузкового курсу, що стали важливим елементом підготовки майбутніх рятувальників. Проходження таких занять допоможе їм не тільки фізично підготуватися до виконання складних завдань, а й зміцнити навички роботи в команді, здатність діяти в критичних ситуаціях та постійно вдосконалювати свої професійні якості, які дозволять ефективно рятувати життя і забезпечувати безпеку людей у найскладніших умовах.

Список використаних джерел:

1. Georges Hebert The Natural Method: Georges Hébert's Practical Guide to Physical Education. Create Space Independent Publishing Platform, 2014. 70 p.

2. Kelly Sedlak. STEMify is an initiative of Ohio State University Extension Find out more by visiting: URL: https://harrison.osu.edu/sites/harrison/files/imce/T_Resources/Spider%20Web_pictureless.pdf (дата звернення 03.04.2025)

3. Литвин А.В., Руденко Л.А. Формування психологічної готовності курсантів ЗВО ДСНС до діяльності в ризиконебезпечних обставинах. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія. 2021. № 1(21). С. 40-48.

Кісіль Зоряна,
доктор юридичних наук, професор,
академік АНВО України, заслужений діяч науки і техніки України,
заступник директора Інституту управління, психології та безпеки,
Львівський державний університет внутрішніх справ

Швець Дмитро,
доктор юридичних наук, професор, заслужений працівник освіти України,
ректор, Львівський державний університет внутрішніх справ

ДО ПИТАННЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ СТРЕСОВІ СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Лібералізація суспільних стосунків в Україні, модифікація орієнтирів учинів співробітників Національної поліції України – із репресивної на сервісно-обслуговуючу потребує безперервного вдосконалення рівня їх професійної діяльності, розвій взаємодії й партнерських стосунків правоохоронних органів з населенням. Оскільки, гарантування громадської безпеки та правопорядку, конституційних прав й свобод людини і громадянина, а заразом й запитів соціуму та держави, протидія злочинності відносяться до супремаційних векторів убезпечення національної безпеки. Належний рівень громадської безпеки та правопорядку, окреслює собою захист значимих для життя зацікавлень особистості й громадянина, суспільства та держави й убезпечує сталий поступ громадянського соціуму, вчасній маніфестації, превенції й протидії наявним або евентуальним ризикам власне національним інтересам.

На Національну поліцію України покладено завдання слугувати суспільству шляхом забезпечення захисту основоположних прав й свобод громадян, протидії злочинності, підтримання публічної безпеки та правового порядку, професійні учини котрої відносяться до найбільш нелегких і характеризуються надзвичайно високим рівнем екстремальності та ризиконебезпечності. Професійні учини поліцейських повсякчас супроводжуються високим рівнем психологічного та емоційного напруження, професійною непередбачуваністю й психологічною травматизацією, високим ступенем конфліктогенності, у багатьох випадках ступінь напруженості виявляється понад межовим, оскільки поліцейські повсякденно протиборствують злочинним діям як певних особистостей, так й кримінальних угруповань [1].

Професійні учини поліцейських в контексті превенції й протидії протиправним діям у більшості випадків реалізовується за вкрай

несприятливих обставин. Д. Швець (2024) слушно вважає, що сьогочасним службовим учинам поліцейських є приманним власне професійний стрес, адже їм є властивим значний рівень комплікаційності, відповідальності, ритм здійснення професійних функцій, потреба у здійсненні неухильного контролю й самоконтролю за особистісними діями, доконечність у прийнятті зважених й адекватних рішень у контексті браку необхідної інформації та часу. Професійні учини поліцейських повсякчас супроводяться вкрай високим рівнем як психологічного так й емоційного напруження, ризикованістю та небезпечністю обставин, професіональним стресом, психологічними потрясіннями. Стресовий штиб службових учинів поліцейських та їх негативні складові призводять до утворення негативного феномену «емоційного вигоряння»; утрату власне позитивного кшталту службової мотивації; формування негативних тривожних рефлексів; з'яву розладів власне у фізичному так і психічному здоров'ї [2].

Наслідками службових учинів поліцейських за умов дії стресових факторів вкрай високого рівня інтенсивності досить часто проявляються у фатальних кшталтах. Так, М. Максименко та В. Мєдвєдєв (2018) слушно зазначають, що за різноманітними оцінюваннями, із числа співробітників поліції, котрі застосовували вогнепальну зброю на ураження, приблизно 70% звільняються зі служби впродовж п'яти років, мотив – пережита психологічна травма. Більшість учених-поліцеїстів схиляється до думки про те, що підрозділ, котрий приймав участь в інциденті, котрий супроводжувався великою кількістю жертв, імовірно у наступні три-п'ять років утратить до 20% особового складу, через порушення рівня психічної адаптації. Так, обстеження зазначеної категорії співробітників, встановило чималу поширеність у них посттравматичних стресових розладів (понад 60% респондентів констатували про значний вплив інцидентів на їх психічний стан та подальше життя, і лише 35% цілком не відчули негативних психологічних наслідків) [3].

Проведений ґрунтовний аналіз наукових розвідок вітчизняних та зарубіжних вчених, надає можливість виснувати про те, що професійна діяльність поліцейських відноситься до категорії нелегких за рівночасністю, багатоаспектністю, безжалісністю, а подеколи й за ескалацією задекларованих до них дезидератів. Посилений ступінь взаємодії позиціонованих чинників у контексті їх взаємодії з супротилежними детермінантами створюють ситуацію, коли поліцейські діють у режимі специфічного перебігу психічних процесів й перевірки їх особистісних якостей. Водночас, на думку З. Кісіль та Р.-В. Кісіль (2021), чим більш складнішим й відповідальним є поставлене професійне завдання, чим більш є небезпечними та конфліктними обставини, за котрих поліцейський мусить вчиняти професійні учини, тим достеменніше реалізовується оцінювання не лишень ступеня його фахових знань, вмінь та

навичок, але і притаманний йому внутрішній потенціал його особистості й організму, моральні й вольові якості [4].

H. Douglas & A. Gatens (2022) вважають, що власне у результаті напруженого характеру поліцейської роботи співробітники поліції можуть мати певні психологічні проблеми, котрі є пов'язаними із стресом. Стигми стосовно психічного здоров'я, маскулінність поліцейської культури, котра не визнає перемін, побоювання стосовно браку конфіденційності й обмеження у часі формують бар'єри власне для того, щоб співробітники поліції не прагнули звертатися по допомогу у зв'язку з стресом. H. Douglas & A. Gatens (2022) зазначають, що не зважаючи на цю обставину, значна кількість департаментів надають низку послуг консультативної підтримки, котрі є спрямованими задля вирішення цих проблем. Окрім того, на думку авторів, професійна підготовка поліцейських сприяє розпізнавання ними симптоматики стресу й удосконаленню стійкості власне до стрес-факторів. Дослідження, проведені H. Douglas & A. Gatens (2022)засвідчують, що співробітники поліції з більшою вірогідністю апелюватимуть за лікуванням, якщо вони відчуватимуть заохочення й підтримку зі сторони колег, тому вкрай важливим є розвиток поліцейського середовища, котре не засуджує проблеми психічного здоров'я [5].

О. Сашуріна (2023) зазначає, що поліцейські учини відносяться до високостресової професії, котра потребує стресостійкості та акомодації до непередбачуваних обставин. Релевантні ризики «професійного вигоряння» та негативного упливу стресу власне на психічне становище актуалізують наукові розвідки, котрі є спрямованими на дослідження процесу розвію власне психологічної ресурсності у контексті службового та професійного зросту співробітників поліції. У сьогочасному соціумі поліцейські учини відіграють чільну роль власне у контексті підтримання громадянського порядку та безпеки, превенції злочинам. Професійна діяльність у поліції окреслює високий рівень відповідальності, доконечну взаємодію з конфліктогенними та стресовими обставинами, а також повсякчасну наявність психологічного напруження й травматичних подій. О. Сашуріна (2023) слушно виснує, що придатність поліцейських ефективно долати різноманітні професійні виклики й стресові ситуації відіграє основоположну роль у їх професійній успішності, а заразом у їх фізичному й психічному благополуччі [6].

R. Wijayanti & H. Fauzi (2020) зазначають, що офіцери поліції є вразливими до стресу на службі, незалежно від царини або функцій, які вони здійснюють. Ученими було виокремлено фактори, котрі упливають на службовий стрес поміж поліцейських, а саме: придатність індивідуумів справлятися з квестією подолання стресу; рольова суперечливість; наявний рольовий конфлікт; існуюче перевантаження; диспозиція до критичних казусів; прояви дискримінації на

службі; відсутність налагодженої співпраці поміж колегами; невдоволеність службою; відсутність організаційної справедливості на службі; низький ступінь мотиваційної спрямованості; отримана у минулому травма чи каліцтво; низький рівень психологічної міці та контролю за проявами стресу; низький рівень упливу на застосовуваний копінг [7].

М. Логвиненко (2024) слушно уважає, що учини органів правоохорони є неподільно пов'язаними із зростом рівня різноманітних видів злочинності, зокрема, організованої та транснаціональної, актів тероризму, корупції, наркоманії, кіберзлочинності, торгівлі зброєю. Для України додатковим чинником є прояви збройної агресії зі сторони сусідньої держави. Вище перелічені аспекти у свою чергу спричиняють зростання кількості летальних випадків; поранень, травм чи каліцтв; психічних розладів; суїцидів поміж співробітників органів правоохорони. Стрімкий зріст кількості злочинів й інцидентів насильства повсякчас загрожує якості і безпеці буття поліцейських, і водночас, сприяє збільшенню ризиків щодо їх психічного здоров'я і службової продуктивності [8].

Підсумовуючи усе вищенаведене, варто зазначити, що поліцейські в контексті реалізації професійних завдань зазнають упливу чималої кількості несприятливих факторів, багатоманітних за своїм характером та формами прояву, котрі негативно упливають на їх емоційну сферу індивідуума. Формування професійного стресу у співробітників поліції детермінуються найрізноманітнішими за своєю сутністю чинниками, котрі є спричиненими своєрідними умовами їх професійних учинів, а саме: визволення заручників; протидія озброєному делінквенту; отримання каліцтва чи поранення в контексті здійснення професійних функцій; постійна взаємодія з репрезентантами кримінальної субкультури; високий рівень власної відповідальності за ухвалені рішення; високий ступінь стресогенності, екстремальності та ризику реалізовуваних завдань; застосування у професійних учинах заходів поліцейського примусу тощо. Отож, у зазначеному контексті вкрай важливого сенсу набуває професійна та психологічна спроможність як засновок превенції професійного стресу й розвію дезадаптивних реакцій.

Ґрунтовний аналіз наукових розвідок зарубіжних учених надає можливість виснувати що, подеколи науковці звертали увагу на методологічні підвалини аналізування стресу, здебільшого використовувавши трансакційну модель стресу R. S. *Lazarusa,* концепцію вигоряння К. Maslach й модель стресу JD-R. Більшість науковців схиляється до думки стосовно виокремлення чотирьох груп стрес-факторів, а саме: 1) операційних (застосування заходів поліцейського примусу, конфронтаційна взаємодія з громадянами; високий ступінь відповідальності та ціна помилок; зіткнення із делінквентними виявами та

їхніми жертвами; службовий ризик та неозначеність обставин; потреба у контролюванні особистих емоцій), 2) організаційних (наявний некомплект персоналу, понаднормованість й недостатність вільного часу, позмінна діяльність, проблеми із прямими та безпосередніми керівниками, наявність бюрократії, неналежний рівень винагородження; 3) зовнішніх; 4) індивідуальних.

Список використаних джерел:

1. Закон України № 580-VIII «Про Національну поліцію». (2015, липень). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text.

2. Швець Д. В. Професійна деформація працівників правоохоронних органів: правовий та психологічний вимір : моногр. Одеса: Видавництво «Правознавство», 2024. 394 с.

3. Максименко С.Д., Медведєв В.С. Юридична психологія: підручник. К.: Видавництво «Слово», 2018. 448 с.

4. Kisil Z.R., Kisil R.-V.V. Psychoemotional tension as a determinant of professional deformation of employees of the National Police of Ukraine // Social and legal studies. Issue 3(13), 2021. P. 177-189.

5. Douglas, H.O., & Gatens, A. Addressing police officer stress: Programs and practices. Illinois Criminal Justice Information Authority. Retrieved from URL: https://icjia.illinois.gov/researchhub/articles/addressingpolice-officer-stress-programs-and-practices

6. Сашуріна О.Ю. Професійна деформація працівників Національної поліції України: практико-орієнтований підхід. Південноукраїнський юридичний часопис. 2023. № 2. С. 114-123. DOI: https://doi.org/10.32850/sulj.2023.2.19.

7. Rachma Yuniar Wijayanti, Hanandita Belva Fauzi (2020). Factors affecting the work stress of police officers: a systematic review faktor-faktor yang mempengaruhi stres kerja petugas polisi: tinjauan sistematis. psycho idea, Tahun 18. No.2, Agustus 2020. P.115-123.

8. Lohvynenko M.O. Best practices in police personal security: A systematic review. Scientific Journal of the National Academy of Internal Affairs, 29(2), 2024. P.67-76. DOI: https://doi.org/10.56215/naia-herald/2.2024.67

Кобко Євген,
доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри адміністративно-правових дисциплін навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

АДМІНІСТРАТИВНО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У сучасних умовах повномасштабної збройної агресії проти України питання забезпечення психологічної стійкості та належного психологічного супроводу діяльності працівників Національної поліції Міністерства внутрішніх справ України набуває особливої актуальності. Поліцейські щоденно працюють у ситуаціях підвищеного ризику, емоційної напруги, інформаційних викликів, а також виконують завдання у контексті тривалих безпекових загроз. Це обумовлює необхідність комплексного підходу до психологічного забезпечення їхньої діяльності, в тому числі, і через призму адміністративно-правових механізмів.

Системність та правова визначеність психологічного забезпечення діяльності поліції України є одним із пріоритетів функціонування сектору безпеки і оборони держави. В умовах гібридних загроз, масштабного бойового стресу, а також дедалі частіших випадків професійного вигорання серед правоохоронців, виникає потреба в адміністративно-правовій моделі ефективного психологічного супроводу діяльності поліцейських. Зокрема, це передбачає чітке нормативне закріплення процедур, відповідальних органів, а також інтеграцію міжнародних стандартів.

Одним із ключових документів станом на квітень 2025 року, що регламентує систему психологічного забезпечення, є наказ МВС України «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» від 06.06.2018 року №88. Цим актом визначено структуру, напрями та основні завдання психологічного забезпечення у Національній поліції. Водночас, аналіз практики свідчить про фрагментарність його застосування. Наприклад, відповідні підрозділи не завжди укомплектовані фахівцями, відсутній системний моніторинг емоційного стану поліцейських у зоні бойових дій або після ротацій. Часто заходи з психологічного супроводу зводяться до формальних тестувань чи разових консультацій.

Варто зазначити, що сучасні виклики, зокрема бойовий досвід правоохоронців, вимагають включення до системи психологічного забезпечення механізмів реабілітації та постстресового супроводу. В європейських країнах (Німеччина, Франція, Естонія) розгорнуті цілісні моделі підтримки персоналу, що базуються на ранньому виявленні посттравматичному стресовому розладі, роботі мобільних кризових груп, а також обов'язкових психологічних дебрифінгах, про що свідчить реабілітація наших громадян України за останні три роки в тих країнах.

У вітчизняному адміністративному праві слід закріпити низку новацій:

– обов'язковість реабілітаційного скринінгу для осіб, які повертаються з бойових завдань;

– створення інституту зовнішнього нагляду за якістю психологічного забезпечення (через правозахисні громадські організації);

– законодавче унормування права поліцейського на повноцінну психологічну реабілітацію як складову безпечних умов служби;

– запровадження психологічного паспорту поліцейського – динамічного інструменту моніторингу стресостійкості;

– створення єдиної платформи обміну досвідом між підрозділами МВС та ЗСУ щодо психосупроводу;

– впровадження цифрових сервісів психологічної підтримки для поліцейських (зокрема чат-ботів, мобільних застосунків для самодіагностики та швидкої взаємодії з психологами);

– обов'язкове проходження курсів з психологічної саморегуляції та стрес-менеджменту в системі підвищення кваліфікації (із залученням сучасних методик, VR-симуляцій та кейс-аналізу);

– інституціоналізація ментального здоров'я як складової службової ефективності (включення відповідного показника до оцінювання персоналу в рамках атестацій та службових характеристик).

Окремо слід розглянути роль керівника як суб'єкта психологічної безпеки підлеглих. Відсутність у командирів базових навичок з емоційного лідерства часто призводить до загострення конфліктів, демотивації та прихованих психічних криз. Тому адміністративні регламенти мають містити вимоги до підготовки керівного складу щодо виявлення первинних ознак емоційної дестабілізації в особового складу.

Таким чином, психологічне забезпечення діяльності поліції – це не лише інструмент збереження працездатності кадрів, а й елемент правової безпеки. Адміністративне право повинно не просто встановлювати рамки, а й створювати умови, за яких правоохоронці відчувають себе психологічно захищеними та мають ресурси для відновлення.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про Національну поліцію» від 02.07.2015 № 580-VIII.

2. Наказ МВС України від 06.06.2018 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19

3. Барко В.І., Остапович В.П. Професійна психологічна підготовка поліцейських Національної поліції України // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Вип. 2. Том 1. С. 176–181.

4. Alexandrov D. Psychological Readiness of Police Officers to Work in High-Risk Conditions. Journal of Law and Psychology. 2021. Vol. 15. P. 47–56.

5. Саппа М.М. Адміністративно-правові засади забезпечення службової безпеки працівників поліції: монографія. Київ: НАВС, 2022. 214 с.

6. Кісіль З.Р. Психологія управління: Навчальний посібник у схемах, таблицях, коментарях / З.Р. Кісіль, Д.В. Швець. – Одеса: Видавництво ОДУВС, 2023. – 208 с.

Ковальова Марина,
старший психолог сектору кадрового забезпечення
Полтавського районного управління поліції ГУНП в Полтавській області

САНОГЕННЕ МИСЛЕННЯ ЯК ЧИННИК ПОСТТРАВМАТИЧНОГО ЗРОСТАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Сьогодення, таке як воно є, сприяє психологічній травматизації людини, яка постійно контактує в соціальному оточенні. Правда така, що людина не має змоги ізолювати себе від психотравмуючих обставин, забезпечити собі безперервний спокій, душевний баланс, позитивне мислення, легкі життєві обставини. Натомість, вступаючи у взаємодію з соціальним оточенням, для людини постає завдання сформувати в себе навички ефективного управління емоціями, гнучкості в поведінці та стійкого прагнення до збереження та підтримання власного психологічного здоров'я.

О.А. Резнікова в своїй роботі зазначає, психологічна або психотравма визначається як життєва подія, що виникає внаслідок міжособистісної взаємодії або дії середовища, має психотравмуючий характер і викликає переживання великої сили, що призводить до нездатності особистості адекватно реагувати та сприймати подію, а також до стійкої фіксації патологічних змін у душевному житті. Психічна травма проявляється в переживаннях таких як: душевна тяжкість, гіркота, біль, почуття втрати, неповноцінності, які зовні проявляються через відповідну поведінку. Ці переживання зберігаються в пам'яті і можуть використовуватися психікою для формування життєвих цілей та планів, що впливає на поведінку особистості [3].

Посттравматичне зростання є досвідом позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, про що визначають Р. Тедескі, Л. Калхун. Науковці описують посттравматичне зростання як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як у житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася порівняно зі своїм попереднім станом. Тобто це не просто повернення до певної базової лінії, а вдосконалення в певних, дуже важливих, для людини стосунках.

У дослідженнях посттравматичного зростання мова йде переважно про «погляд на себе», і про те, що людина, після пережиття травми, зазначає, що набула відчуття власної сили і стійкості, зросла її впевненість у собі. Втім, для глибшого розуміння явища посттравматичного зростання можна підійти до нього із іншого боку – і подивитися передусім на явище «погляду на себе»,

самосприйняття, і ширше – на конструювання себе, конструювання особистості [2].

С. Яланська описала комплекс практичних вправ та рекомендацій стосовно психологічного розвантаження, пошуку ресурсів відновлення, соціально-психологічної реабілітації особистості, що неодмінно сприятиме ефективному посттравматичному зростанню людини [5]. В її публікації детально описано весь процес психоемоційного відновлення особистості та оформлено в детальних кейсах-складових авторської програми, в якій також вказано користь від саногенного мислення.

Стосовно саногенного мислення у поліцейських, яка виявляється ефективним інструментом у вирішенні психотравмуючих проблем, оскільки базується на свідомому рефлексивному аналізі власних емоцій та стресогенних факторів було описано у дослідженні М.В. Кисіль. Вона зазначає, що формування саногенного мислення у поліцейських може бути спричинене різними обставинами, зокрема: постійний стрес, саморефлексія, взаємодія з колегами, професійна підготовка, підвищення самосвідомості, травмуючі досвіди, неправильна оцінка стресу тощо.

Саногенне мислення формує саногенну повединку, тобто сукупність дій особистості, які спрямовані на збереження та підтримку здоров'я, підвищення якості життя та розвиток соціальних контактів. Це сприятиме формуванню успішної професіоналізації та професійної взаємодії в цілому [1].

А.-Л.Я. Ходак провела наукове дослідження в якому встановлено зв'язок між «саногенним мисленням», «рефлексією», «саногенною рефлексією», «метакогніцією», «метамисленням», «емоційною регуляцією». Саногенне мислення визначено як психічний процес, який відображає власні емоційні переживання, характеризується високим рівнем метакогніції та моніторингу і проявляється в осмисленні емоціогенних факторів, усвідомленні неконструктивних програм поведінки і передбачає корекцію цих програм та набуття навичок адекватної реакції на ситуації напруги. Травматичний емоційний досвід проявляється через емоційне залучення, яке розвивається в реакції на негативні події або обставини. В ході цього процесу схожі емоційні відчуття об'єднуються в негативні емоційні групи. Такий досвід може накопичувати значний емоційний негатив і складатися з різних елементів, що з'єднуються в ланцюг, підвищуючи його деструктивний вплив. Ці емоційні структури можуть переміщуватися крізь емоційний досвід, зміцнюючи травматичний аспект, особливо коли у переживаннях присутній певний характер. Такий досвід може виникати в результаті сполучення дитячих та сучасних травматичних подій. Цей негативний емоційний досвід може негативно впливати на здоров'я і сприяти виникненню різноманітних хвороб.

Емоції можуть також залишатися замороженими у пам'яті та зберігатися у фізичному стані, продовжуючи впливати на людину з часом [4].

Зважаючи на сприятливий вплив для психологічного здоров'я людини саме залучення саногенного мислення, особливо при подоланні психотравмуючих подій та подальшому його посттравматичному зростанні, доцільно людині в професії поліцейський не лише мати уявлення про саму суть поняття саногенне мислення, але і мати можливість використовувати його в професійній та особистісній сферах життя.

Список використаних джерел:

1. Кисіль М. Психологічні особливості розвитку саногенного мислення у майбутніх поліцейських: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» здобувача вищої освіти заочної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія» / Мар'яна Кисіль. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 45 с.

2. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

3. Резнікова О.А. Психологія травмуючих ситуацій: лекційний курс та інструктивно-методичні матеріали: навчально-методичний посібник для здобувачів другого (магістерського) рівня спеціальності 053 «Психологія» / уклад. О.А. Резнікова. Слов'янськ: ДВНЗ ДДПУ, 2018. 173 с.

4. Ходак А.Л. Психологічні особливості травматичного емоційного досвіду демобілізованих учасників бойових дій: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» здобувача вищої освіти заочної форми навчання за спеціальністю 053 «Психологія» / Анна-Луціє Ходак. - Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 47 с.

5. Яланська С.П. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах перманентних змін // Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії : П86 колективна монографія /за наук. ред. Кононової М.М. Полтава: Астрая. 2024. С.206-239.

Ковальчук Дарина,
студентка 4-го курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Пенітенціарна академія України

Борець Юлія,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Пенітенціарна академія України

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ ТА СПОСОБИ ЇХ ПРОФІЛАКТИКИ

Психологічні бар'єри становлять собою складне явище внутрішнього характеру, що виявляється у формі утруднень та перешкод, які виникають у процесі взаємодії особистості з навколишнім середовищем — соціальним, фізичним або емоційним. Їхня присутність суттєво ускладнює процес адаптації до нових обставин, гальмує реалізацію поведінкових стратегій та може обмежувати здатність до прийняття рішень. В умовах жорстко регламентованого або ізоляційного середовища, де рівень стресу та напруження зростає, ці бар'єри посилюються і набувають специфічного характеру, що особливо виразно простежується у контексті обмежених соціальних контактів та зниження емоційної підтримки [2].

Залежно від природи психоемоційного реагування та умов формування, бар'єри можуть проявлятися у різних формах. До них належать труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісної взаємодії, що пов'язані з недовірою до інших, страхом осуду або агресії, відчуженням і зниженням здатності до конструктивного діалогу. Також виявляються емоційні труднощі, які охоплюють такі стани як тривожність, емоційне виснаження, пригнічення настрою, а в окремих випадках — симптоми депресії. Ці реакції формуються як наслідок постійного стресового впливу, браку контролю над середовищем та відсутності підтримки.

Нерідко спостерігаються і когнітивні ускладнення: це обмеження у сприйнятті нової інформації, зниження критичного мислення, наявність стереотипів, що заважають особистісному зростанню або блокують позитивні зміни. Людина, яка перебуває у кризовому чи зміненому середовищі, може демонструвати опір інноваціям або програмам розвитку, що пов'язано з внутрішніми бар'єрами самосприйняття та упередженим ставленням до процесів змін [2].

Крім того, адаптаційні труднощі часто проявляються як відповідь на нові умови життя чи діяльності, в яких особистість змушена підлаштовуватися до суворих правил, обмежень або тиску. У таких випадках можуть виникати агресивні реакції, пасивність, дезадаптаційна поведінка або психологічне відсторонення. У ситуації, коли мотиваційна сфера ослаблена, з'являється недовіра до власних можливостей, низький рівень внутрішньої зацікавленості в змінах, страх перед невизначеністю, що ще більше ускладнює процес внутрішньої трансформації.

Формування психологічних бар'єрів обумовлюється низкою факторів, серед яких провідну роль відіграють особистісні риси, попередній життєвий досвід, а також соціальний контекст, у якому функціонує індивід. Травматичні події, досвід насилля, приниження чи втрати можуть стати каталізатором формування тривалих бар'єрів у спілкуванні, довірі, здатності до самовираження. Психологічна структура особистості, наявність внутрішніх конфліктів, занижена самооцінка або почуття провини також слугують чинниками, що підсилюють блокуючі механізми й заважають адаптації [3].

Соціальне середовище, особливо якщо воно обмежене або агресивне, чинить тиск на особистість, змушуючи пристосовуватись до зовнішніх вимог, часто на шкоду власному психологічному комфорту. Відчуття ізоляції, виключеності з соціальних зв'язків, втрата підтримки з боку значущих осіб або соціального оточення лише поглиблюють бар'єри, спричиняючи реакції захисту, уникнення або дезадаптації. Додатково на формування бар'єрів впливають стереотипи, зовнішній осуд та внутрішнє переконання у неспроможності бути прийнятим у суспільстві, що підсилює феномен самовідчуження.

Ефективним способом подолання таких бар'єрів є впровадження системної психологічної підтримки, яка має на меті створення безпечного простору для емоційного розвантаження, посилення самосвідомості та активізацію внутрішніх ресурсів. Індивідуальне психологічне консультування дозволяє встановити довірчий контакт, глибше зрозуміти внутрішні конфлікти та сформулювати шляхи їх вирішення. Технології мотиваційного інтерв'ювання дають можливість активізувати власну мотивацію особистості до змін, долаючи опір і внутрішні установки, що стримують розвиток. Значну роль відіграють і методики саморегуляції, які сприяють формуванню навичок емоційного контролю, зниженню тривожності, стабілізації нервово-психічного стану та профілактиці деструктивної поведінки [4].

До ефективних технік належать дихальні вправи, медитативні практики, техніки м'язової релаксації, когнітивна реструктуризація мислення та аутотренінг. Вони дозволяють не лише знизити інтенсивність негативних

емоцій, але й поступово сформувати нову систему ставлень до себе та оточення, підвищити здатність до рефлексії й адаптації [1].

Отже, психологічні бар'єри є суттєвим обмеженням у реалізації внутрішнього потенціалу особистості, впливаючи на її здатність до адаптації, соціальної інтеграції та саморозвитку. Усвідомлення їхньої природи, причин та динаміки формування дозволяє розробляти ефективні психокорекційні програми, спрямовані на профілактику дезадаптації, зміцнення психологічної стійкості та формування ресурсних станів.

Список використаних джерел:

1. Бондаренко К.О. Програми психосоціальної підтримки для зниження психологічних бар'єрів у пенітенціарних установах. *Науковий вісник Національної академії внутрішніх справ.* Харків, 2018. № 2. С. 13-18.

2. Дубова Ю.А. Роль групової психотерапії у ресоціалізації засуджених. *Соціальна робота в Україні.* К., 2020. Вип. № 7. С. 33-38.

3. Іваненко В.Г. Психологічні бар'єри та агресивна поведінка у пенітенціарних установах. *Вісник наукових досліджень.* Тернопіль, 2018. Вип. № 5. С. 51-57.

4. Мельник А.Ю. Техніки релаксації для зниження рівня тривожності засуджених. *Наукові записки НУ «Острозька академія».* Острог : Видавництво Національного університету «***Острозька академія***», 2020. Вип. № 6. С. 50-54.

Козубенко Ірина,
старший викладач кафедри мовної підготовки
Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ДЛЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТНОЇ КОМУНІКАЦІЇ

Професійна діяльність працівника Національної поліції характеризується постійно змінними умовами, у яких вона відбувається, високим рівнем нервово-психологічного напруження, підвищеною соціальною відповідальністю.

Окрім володіння спеціальними професійними знаннями, уміннями та навичками, працівник Національної поліції має бути психологічно готовим до дій в особливих і екстремальних умовах, спілкуванні з громадянами різних соціальних груп та вікових категорій, швидко реагувати на різноманітні події, ризикуючи своїм життям і здоров'ям [4]. Суб'єктом, як інтегруючим компонентом, який здійснює психологічні, юридичні заходи впливу на об'єкт у відповідності з законом, виступає особистість. Однією з умов ефективної поліцейської діяльності виступає високий професіоналізм працівника Національної поліції — інтегральна характеристика особистості, яка визначає міру оволодіння нею змістом, засобами та способами вирішення професійних завдань.

Одним із значущих компонентів професійного спілкування співробітників ОВС є комунікативна компетентність (здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми), яка розглядається як система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікації в певному крузі ситуацій міжособової взаємодії. Спілкування виконує роль регулятора взаємин між співробітниками і громадянами [3].

Комунікативна тактика є інструментом, який допомагає поліцейським взаємодіяти з представниками громади при здійсненні інформаційної, профілактичної, просвітницької функцій та при розкритті злочинів. Правильно обрані способи та техніки комунікації дозволяють працівнику Національної поліції попередити виникнення конфліктів при взаємодії з населенням [1].

Конфліктне спілкування може виникати з різних причин, наприклад, коли людина некоректно її подає або отримувач інформації неправильно інтерпретує отриману інформацію, що призводить до непорозумінь та конфліктів. Тому оволодіння поліцейськими прийомами комунікації з різними категоріями громадян дозволить уникати конфліктів та підвищити рівень власної професійно-комунікативної компетентності [2].

З цією метою розроблено алгоритм вирішення конфлікту в роботі працівника Національної поліції, який складається з таких етапів:

1. Оцінка конфлікту (Чи потрібне втручання?).

2. Зупинка конфлікту (Втручання, зупинка активної фази, фізичне розведення сторін).

3. Зниження рівня емоційності учасників конфлікту.

4. Розгляд суті конфлікту (викладення сторонами власного бачення даної ситуації, заповнення офіцером поліції протоколу, при необхідності).

5. Пошук способів рішення конфлікту, що задовольняє всі сторони (при можливості).

Для вирішення конфлікту важливо оцінити ситуацію. Для цього поліцейський повинен з'ясувати: чи знайомі між собою учасники конфлікту; чи перейшов конфлікт у ситуацію застосування сили; чи потрібна учасникам конфлікту долікарська допомога; якщо конфлікт у сім'ї, чи були при цьому пристні діти, де вони зараз; чи були очевидці події, які б могли у разі необхідності надати допомогу у вивченні ситуації.

Зупинка конфлікту:

1. Підійти, привернути увагу сторін. Привітання (допустиме збільшення гучності задля привернення уваги).

2. При агресивній поведінці учасників по відношенню один до одного, допустиме створення фізичного бар'єру між ними.

3. При агресивній поведінці, розвести учасників на відстань 2-3 метри один від одного.

4. Чіткі та зрозумілі інструкції для учасників. «Будь ласка, в двох реченнях викладіть суть конфлікту», «Прошу Вас відійти на два метри від цієї людини».

Зниження рівня емоційності учасників конфлікту: дати попити води; зменшити використання сторонами нецензурної лексики та образливих слів; дати можливість сторонам висловити позицію по відношенню до конфлікту; спитати сторони про бажаний для них варіант розв'язання конфлікту («Чого би Ви хотіли від…», «Який варіант вирішення конфлікту Вас би влаштував?»); продемонструвати можливі наслідки розвитку конфлікту. Наприклад, сказати: «При продовженні конфлікту ми змушені будемо скласти протокол та затримати Вас. Ваші дії можуть бути оцінені як хуліганство, що загрожує Вам наступними наслідками….»; спонукати до висловлювання своїх емоцій.

Тактики припинення конфлікту потребує вислуховування. Ця тактика застосовується за умов: гострої стадії конфлікту; доступності всіх сторін конфлікту; ускладненої комунікації (підвищена агресивність, паралельні діалоги); необхідності визначення суті конфлікту.

Реалізація: по черзі надати слово сторонам конфлікту; приблизно однакова кількість уваги кожному; при необхідності можна фізично розвести сторони (наприклад, різні кімнати).

Фіксація позицій - кожна сторона повинна в двох реченнях викласти суть конфлікту. Наприклад, «Будь ласка, заспокойтеся та коротко, в двох реченнях, поясніть що трапилось», «Що Ви хочете, щоб я зробив?», «Поясніть як конкретно я можу вирішити дане питання?». Застосовується у випадках, коли учасники конфлікту стурбовані, емоційні, перелякані і в такий спосіб можна їх заспокоїти; коли є декілька свідків/учасників конфлікту і в такий спосіб офіцер поліції може захопити ініціативу в розмові.

Фіксація наслідків – полягає у демонстрації бажаних/небажаних наслідків розвитку конфлікту. Наприклад, «Якщо ви продовжите вживати ненормативну лексику, я буду змушений скласти протокол», «Якщо Ви продовжите вживати ненормативну лексику, я буду змушений повідомити Ваших батьків», «Якщо ми зараз, заспокоїмося, я думаю, ми обмежимось простим попередженням».

Поліцейськими можуть застосовувати такі тактики розв'язання конфліктів як тиск та пошук спільного рішення.

Тактика «Тиск» застосовується з метою стимулювання до прийняття іншої позиції в ситуаціях помилковості позиції; при обмеженості часу для вирішення конфлікту; при значній перевазі у силових засобах/ресурсах; при відсутності необхідності підтримки доброзичливих відносин у подальшому.

Тактика «Пошук спільного рішення» застосовується з метою пошуку рішення, яке задовольнить кожного. Для цього доцільно поставити запитання: «Який варіант вирішення конфлікту задовольнив би Вас?», «Як Ви вважаєте, чи погодиться на нього інша сторона?», «Ви враховуєте інтереси іншого цим рішенням?» Вказана тактика застосовується, коли немає єдиного вірного рішення у вирішення певної конкретної ситуації; сторони знайомі між собою; офіцер поліції не бере на себе відповідальність за вирішення конфлікту [3].

Задля ефективного спілкування офіцера поліції при вирішенні конфлікта доцільно слідкувати за власною безпекою, постійно утримувати всі сторони конфлікту в полі зору; підтримувати впевнений и спокійний тон мовлення, жестикуляцію, інтонації; на початку спілкування направлене на зниження рівня емоційності сторін конфлікту, у подальшому – на з'ясування обставин конфлікту; рішуче зупиняти «перепалки» та одночасні агресивні вигуки.

Отже, основу комунікативної компетентності працівників Національної поліції складає володіння тактиками спілкування, які дозволяють ефективно здійснювати професійну діяльність.

Список використаних джерел:

1. Barko V., Okhrimenko I., Medvediev V., Vagina O., Okhrimenko S. Professional Psychological Profile of a Modern Patrol Officer as the Basis of Efficient Official Activities. *Postmodern Openings.* 2020. No. 11 (3). P. 1-19. DOI: https://doi.org/10.18662/po/11.3/197.

2. Козубенко І.В. Комунікативна складова професійної діяльності поліцейського. *Юридична психологія.* 2022. № 2 (31). С. 122-129. DOI: https://doi.org/10.33270/03223102.122.

3. Коркоран Д. Наскільки корисним є підхід до вирішення проблем у поліцейських дільницях управління: Збереження спокою між працівниками поліції. Міжнародний журнал поліції наука та управління. 2014. № 16 (2). P. 113-123. URL: https://doiorg.ezproxy.mnsu.edu/10.1350%2Fijps.2014.16.2.332 (дата звернення: 19.02.2023)

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 28.10.2015 № 877 «Про затвердження Положення про Національну поліцію». URL: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248607704.

Колесніченко Олександр,
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ПРЕДСТАВНИКІВ ПРАВООХОРОННО-ВІЙСЬКОВИХ ФОРМУВАНЬ ДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ БОЙОВИМ ДОСВІДОМ

Участь в бойових діях це особлива соціальна ситуація розвитку правоохоронця/військовослужбовця, яка вимагає формування такого новоутворення в структурі його здатностей, як стійкість до психологічної травматичності бойового досвіду. Сама психотравматичність бойового досвіду є багатоаспектною, і включає, як загальну оцінку несприятливості ситуації, так і конкретні обставини бою, що створюють реальну небезпеку життю, і несприятливі соціальні умови. І хоча подія травми залишається безумовною вихідною точкою розвитку ПТСР, несприятлива соціальна ситуація є підставою для формування «порочного кругу» за аналогом депресії, який не дозволяє «вийти» із ситуації переживання травми.

Результати дослідження дозволяють говорити про дві складові стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом – актуальну та базисну. Актуальна стійкість до психологічної травматизації бойовим досвідом забезпечується засобами «актуальної роботи» з екстремальною ситуацією – копінгами, вольовою саморегуляцією, самовладнанням тощо. Базисна – співвідноситься з інтелектуальними, емоційними, вольовими базисними особливостями особистості (в основі яких лежать цінності, інтелект, темперамент). Базисна стійкість до психологічної травматизації бойовим досвідом задає рамки для реалізації актуальної стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом. Особливості соціалізації (в даному випадку вторинної професійної соціалізації правоохоронця/військовослужбовця, професіоналізації) визначають в якій частині цих рамок будуть набуватися характеристики актуальної стійкості до психологічної травматизації і, відповідно, формуватися низхідний чи висхідний тип психологічної травматизації особистості.

Вторинна соціалізація правоохоронців/військовослужбовців передбачає засвоєння професійних норм, знань, вмінь, навичок, завдяки яким

правоохоронець/військовослужбовець набуває потенційну здатність виконувати СБЗ в бойових умовах. Ідентифікація з професійною групою формує впевненість в собі, своїх знаннях, вміннях, навичках, в свої товаришах. Прийняття правоохоронця/військовослужбовця професійною групою (співслужбовцями) є умовою передачі професійного досвіду і отримання ним допомоги. Перевід зовнішніх впливів соціальної групи у інструментарій власного самокерування є процесом формування самоставлення.

Результуючою поточного процесу соціалізації є формування такої складової самоставлення, як самоповага – оцінка відповідності власних знань, вмінь, навичок соціальній ситуації розвитку.

«Історія» минулих етапів соціалізації (змін соціальних ситуацій розвитку) формує аутосимпатію. Завдяки цьому механізму формування аутосимпатії у людини формується уявлення про власну самототожність.

Існуюча структурно-функціональна модель самоставлення передбачає, що якщо зміна умов самореалізації доводить неефективність актуальних знань, вмінь навичок і, відповідно, веде до зниження самоповаги, то позитивне самоставлення підтримується за рахунок актуалізації (збільшення показників) аутосимпатії– звернення до попереднього досвіду соціалізаційї самореалізацій, спроби застосувати його для поточної ситуації.

Таким чином, при адекватній професійній соціалізації правоохоронця/військовослужбовця збільшення психологічної травматичності досвіду веде до збільшення ідентифікації з професійною групою (з формами роботи та місією) – до формування індивідуальної стійкості до психотравматизації бойовим досвідом через використання групового професійного досвіду і допомоги. При недостатній професійній соціалізації збільшення психологічної травматичності бойового досвіду веде до актуалізації досвіду минулих самореалізацій і спробам застосувати його в поточній ситуації. Ця друга лінія – формування індивідуальної стійкості до психологічної травматизації бойовим досвідом через пристосування власного попереднього досвіду до поточної ситуації – на перших порах досить часто є менш ефективною, ніж перша. І хоча ця «друга лінія» у більшості випадків є більш «витратною», вона не виключає досягнення позитивного результату.

Формування стійкості до психологічної травматичності досвіду (як і інші здатності) має свої етапи: від формального засвоєння норм взаємодії, способів дії, до перевірки їх практикою на істинність та до формування “майстерності”. При “дефектах” цих двох ліній формування стійкості до психологічної травматичностібойового досвіду можуть виникати наступні явища, що ускладнюють переробку негативного досвіду (роботу з травмою): низька «проникливість» групи для представника іншої групи (не здатність взаємодіяти

з психологом – не членом професійного (військового) колективу, нездатність розширити своє соціальне оточення, як способу відновлення мотивації, системи стосунків тощо); ускладнене передання «рапорту», відповідальності за власне життя в руки самого правоохоронця/військовослужбовця; низька "проникливість" для чужого досвіду (сприйняття свого досвіду як надцінного); високий індивідуалізм (сприйняття свого досвіду, як унікального, прагнення підтвердити свій статус); звуження меж самореалізації (складність сформувати «опору» у сфері особистості, якої не торкнулась травма); психологічне виснаження (тимчасова несприйнятливість до складної роботи, яка потребує інтелектуальних дій, уваги, волі тощо; схильність до прямих реакцій, знижений контроль емоційних проявів); відхід на більш ранні етапи розвитку; втрата самототожності; повернення у свідомості до події травми, як прагнення підібрати із індивідуального досвіду адекватний спосіб дій в екстремальній ситуації (якщо вона сприймається як незавершена) при відсутності доступу до групового досвіду дій і негативних зовнішніх оцінках вчинку (чи очікуванні негативних оцінок від оточення); негативні оцінки оточення не тільки неадекватного способу дій, а й особистості військовослужбовця/правоохоронця в цілому руйнують ресурс стійкості, які надає аутосимпатія(руйнують уявлення про самототожність).

Моніторинг стану військовослужбовців/правоохоронців показав, що формування стійкості до психологічної травматичності бойового досвіду через використання групового досвіду є досить ефективним.

Список використаних джерел:

1. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. та інш. Засоби психологічної підтримки військовослужбовців при виконанні службово-бойових завдань в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2016. Вип. 1 (47). С. 58-64.

2. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с. URL: http://books.ndcnangu.co.ua/knigi/Monograf_bojov_psihol_travm_2018.pdf

Костюк Андрій,
кандидат психологічних наук,
начальник Управління психологічного забезпечення МВС України,
полковник поліції

Процик Любов,
кандидат психологічних наук,
головний спеціаліст відділу організації психологічного забезпечення
Управління психологічного забезпечення МВС України

СУПЕРВІЗІЯ ЯК МЕХАНІЗМ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІВ: ЗАПОБІГАННЯ ВТОРИННІЙ ТРАВМАТИЗАЦІЇ ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я

В умовах тривалої військової агресії російської федерації проти України роль фахівців служб (підрозділів) психологічного забезпечення, які здійснюють професійний супровід поліцейських Національної поліції України (НПУ), осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС), військовослужбовців Державної прикордонної служби України (ДПСУ) та Національної гвардії України (НГУ), є критично важливою для підтримання функціональної спроможності та психологічної стійкості особового складу Сектору безпеки й оборони України.

Фахівці даних служб (підрозділів) психологічного забезпечення працюють у середовищі з високими рівнем емоційного навантаження та постійним контактом із травматичними ситуаціями, що підвищує ризик вторинної травматизації, психічного виснаження й професійного вигорання. Накопичення професійних стресорів без належної супервізійної підтримки може призводити до зниження ефективності роботи, погіршення емоційного стану самих психологів і, як наслідок, до зниження якості психологічного супроводу особового складу.

З огляду на ці ризики, супервізія виступає дієвим механізмом профілактики професійного вигорання та підтримки психологічного здоров'я фахівців служб (підрозділів) психологічного забезпечення НПУ, ДСНС, ДПСУ та НГУ. Вона сприяє своєчасному виявленню ознак вторинної травматизації, формуванню емоційної стійкості та підтриманню високої професійної ефективності, що є ключовим чинником для забезпечення якісного психологічного супроводу в умовах війни та надзвичайних ситуацій.

Згідно з МКХ-11, *травматична подія* визначається як ситуація, в якій людина перебуває протягом короткого або тривалого часу, що є екстремально загрозливою або катастрофічною та здатною викликати глибокий розпач [1].

Якщо людина безпосередньо переживає таку подію, це вважається *первинною травматизацією*, яка може спричинити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Водночас особи, які не є безпосередніми учасниками подій, але відчувають емоційний вплив від історій та досвіду інших, а також стають свідками страху, болю, жаху, можуть зазнавати *вторинної травматизації*. Це явище також може бути одним із проявів *вікарної травми* [2].

Вторинна травматизація психологів – це процес, під час якого фахівці, що працюють із травмованими особами, самі зазнають психологічного стресу, емоційного виснаження та впливу травматичних історій. Це може призводити до симптомів, схожих на ПТСР: тривоги, депресивних станів, кошмарів, флешбеків, емоційного вигорання та психологічних розладів. Особливо високий ризик мають психологи, які працюють із людьми, що пережили бойові дії, катастрофи чи насильство, особливо в умовах війни. Фахівці можуть відчувати тривогу, яка проявляється у вигляді постійного відчуття неспокою та напруженості. Депресивні стани є ще одним поширеним симптомом, що характеризуються почуттям безнадії, втрати інтересу до роботи та життя загалом. Кошмари та флешбеки, які є повторними переживаннями травматичних подій, можуть значно впливати на якість сну та загальний стан психолога. Емоційне вигорання, що виникає через постійний контакт із травматичними історіями, призводить до втрати мотивації та енергії для виконання професійних обов'язків. Таким чином, дані симптоми, можуть значно знижувати ефективність роботи психологів та їх здатність надавати якісну допомогу своїм клієнтам.

Важливо розрізняти, що є наслідком безпосередньої травматизації самого фахівця (або первинна травматизація), а що – реакцією на роботу зі свідками травматичних подій (прослуховування травматичних історій, спостереження за стражданнями інших або надання підтримки постраждалим). *Легкий ступінь вторинної травматизації* характеризується незначними порушеннями, такими як тимчасова тривога, емоційна нестабільність та зниження концентрації, які можуть впливати на повсякденне функціонування, але не призводять до серйозних змін у поведінці або емоційному стані. *Середній ступінь* включає більш виражені симптоми, такі як постійна тривога, кошмари та флешбеки, які можуть значно впливати на якість життя та професійну діяльність, але все ще дозволяють зберігати певний рівень функціонування. *Важкий ступінь* характеризується серйозними порушеннями, такими як депресія, сильні флешбеки, емоційне вигорання та значне зниження здатності до нормального функціонування, що потребує інтенсивного втручання та підтримки.

Супервізія як механізм підтримки психологів отримала нормативне врегулювання з ухваленням *Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я»*. Відповідно до пункту 3 статті 38 цього закону, супервізія проводиться

для фахівців у сфері психічного здоров'я з метою забезпечення якості послуг, подолання професійних труднощів, аналізу та усунення недоліків у роботі, вдосконалення її організації, мотивування до професійного розвитку, дотримання етичних норм та стандартів надання послуг, запобігання професійному вигоранню, а також забезпечення емоційної підтримки [3].

Супервізія може здійснюватися у різних *формах: індивідуальній, груповій або колегіальній*. Кожна форма має свої переваги залежно від контексту роботи спеціаліста та специфіки випадків, з якими він стикається. *Індивідуальна супервізія* дозволяє зосередитися на особистих проблемах та викликах, з якими стикається психолог, забезпечуючи глибокий аналіз конкретних випадків та індивідуальну підтримку. *Групова супервізія* сприяє обміну досвідом між колегами, створює атмосферу взаємної підтримки та дозволяє отримати різні точки зору на складні випадки, що може бути корисним для пошуку оптимальних рішень. *Колегіальна супервізія* передбачає взаємодію між рівноправними фахівцями, що сприяє розвитку професійних навичок через обговорення та аналіз роботи один одного, а також забезпечує підтримку та мотивацію до професійного розвитку.

Кожен із цих підходів може бути адаптований до конкретних потреб психологів, що працюють у Секторі безпеки та оборони, забезпечуючи ефективну підтримку та профілактику вторинної травматизації. Важливо, щоб супервізія була регулярною та систематичною, що дозволить своєчасно виявляти ознаки емоційного вигорання та психологічного стресу, а також забезпечувати необхідну підтримку для збереження професійного здоров'я.

Міжнародний досвід підкреслює важливість супервізії для підтримки психічного здоров'я фахівців, які працюють із травматичними випадками. Зокрема, Американська психологічна асоціація (APA) розробила *«Керівництво з клінічної супервізії в сфері психологічних послуг»*, яке наголошує на необхідності компетентнісного підходу в супервізії, включаючи розвиток навичок саморефлексії та професійного зростання. Крім того, Міжнародний центр психосоціальної підтримки (PS Centre) пропонує *«Інтегровану модель супервізії»*, спрямовану на підвищення якості психосоціальних інтервенцій та забезпечення благополуччя персоналу. Ці моделі підкреслюють важливість регулярної супервізії для запобігання вторинній травматизації та емоційному вигоранню серед фахівців [4; 5].

Таким чином, супервізія відіграє ключову роль у профілактиці вторинної травматизації та збереженні професійного здоров'я психологів. Регулярні зустрічі з супервізором дозволяють психологам обговорювати складні випадки та емоційні реакції, що виникають у процесі роботи. Це сприяє своєчасному виявленню ознак емоційного вигорання та психологічного стресу, що дозволяє вчасно вжити необхідних заходів для їх подолання. Підтримка колег, яка забезпечується через супервізію, створює атмосферу взаємної підтримки та обміну досвідом, що є

важливим для збереження емоційної стійкості. Крім того, супервізія сприяє професійному розвитку психологів, допомагає їм вдосконалювати свої навички та знання, що є важливим для надання якісної психологічної допомоги. Емоційна підтримка, яку отримують психологи під час супервізії, забезпечує психологічну допомогу та підтримку, що дозволяє їм зберігати мотивацію та енергію для виконання професійних обов'язків.

Отже, запровадження системи супервізійної підтримки для фахівців служб (підрозділів) НПУ, ДСНС, ДПСУ та НГУ сприятиме збереженню їхнього професійного здоров'я, запобіганню вторинній травматизації та підвищенню ефективності роботи. Супервізія забезпечує своєчасне виявлення ознак емоційного вигорання та психологічного стресу, що дозволяє вчасно вжити необхідних заходів для їх подолання. Крім того, супервізія сприяє професійному розвитку психологів, їх саморефлексії, допомагає їм вдосконалювати свої навички та знання, що є важливим для надання якісної психологічної допомоги. Тому впровадження системи супервізійної підтримки є необхідним кроком для забезпечення стабільності та ефективності роботи психологів, що в свою чергу сприятиме загальному зміцненню Сектору безпеки й оборони України.

Список використаних джерел:

1. The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems. 11th revision. Geneva: World Health Organization. URL: https://icd.who.int/en

2. Office for Victims of Crime. USA. URL: https://ovc.ojp.gov/

3. Закон України Про систему охорони психічного здоров'я в Україні. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text

4. American Psychological Association. Guidelines for Clinical Supervision in Health Service Psychology. Retrieved from URL: http://apa.org/about/policy/guidelines-supervision.pdf

5. Integrated Model for Supervision. URL: https://pscentre.org/wp-content/uploads/2021/11/IMS-Handbook-Web.pdf?utm_source

КОСТЮК Іван,
аспірант кафедри криміналістики та судової медицини,
Національна академія внутрішніх справ

САКОВСЬКИЙ Андрій,
:доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри криміналістики та судової медицини,
Національна академія внутрішніх справ

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОТИПРАВНОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Причини протиправної поведінки залежать від зовнішніх та внутрішніх обставин, що впливали на формування особистості протягом життя. Кожна людини, як індивідуальний суб'єкт, вступає у взаємозв'язок з оточуючим середовищем, сприймаючи і оцінюючи його відповідно до власних цінностей, потреб, уявлень та переконань. Тобто, основні детермінанти протиправної поведінки лежать в основі як самої особистості, так і в її оточуючому середовищі.

Досліджуване питання актуалізується коли йдеться про правопорушення серед військовослужбовців. Це пояснюється тим, що людина, отримавши вотум довіри щодо виконання державних функцій пов'язаних з обороною і захистом країни, її суверенітету, територіальної цілісності та незалежності, здатна вийти за межі закону, стаючи небезпечною для суспільства. На думку Н. Дмитренко та О. Шкути [1], криміногенні прояви у військовому середовищі порушують права кожної людини, її соціальної групи та суспільства в цілому.

Як наголошує Д. Казначеєва [4], протиправна поведінка серед військовослужбовців, а особливо військового керівництва, негативно впливає на репутацію військових структур. Військова злочинність слугує внутрішнім індексатором, на основі якої суспільство здійснює оцінку рівня національної безпеки. Вона впливає на зниження авторитету державної влади, поширення страху щодо внутрішніх і зовнішніх загроз, виникнення аномії та моральної деградації, зниження престижу військової служби та зростанню неповаги до військовослужбовців.

Аналізуючи фактори, що детермінують злочинність у збройних силах М. Івлєв [5] наголошує, що вони уособлюють не лише негативні соціально-економічні чинники, але й наслідки нездатності держави протидіяти їм через недостатній рівень державно-організаційних, економіко-правових та соціально-політичних механізмів. На думку В. Семененко [6], ці недоліки обумовлені різними обставинами, у тому числі, недостатньої нормативно-правової,

організаційної, кадрової, інформаційної, матеріально-технічної, навчально-методичної підтримки.

На цю особливість звертає увагу Ю. Орлов [7] зазначаючи, що злочинність є різновидом соціальних практик та релятивним феноменом, зміст і обсяг яких обґрунтовується в історичному, культурному, політичному, юридичному аспектах. На думку Т. Касько [8], протиправна поведінка серед військовослужбовців формується через особистісні переконання суб'єкта правопорушення щодо свідомого ігнорування ним вимог військового законодавства, а також через агресивність у конфліктних ситуаціях, особливо до осіб, які менші за званням чи посадою.

З цього приводу Д. Казначеєва [9] зазначає, що воєнізовані структури є частиною демографічних і правових інститутів держави, що відображають загальний стан суспільства. Вони включають організаційно-управлінські, правові, демографічні, соціальні та психологічні аспекти, притаманні як для усього суспільства, так і для військової служби зокрема. Така взаємозалежність обумовлена тим, що ці структури функціонують у межах загальних суспільних норм і викликів, що впливають на їхню активність і розвиток.

У науковій юридичній літературі виокремлюють різні підходи до класифікації протиправної поведінки серед військовослужбовців. Так, окремими вченими цей поділ здійснюють за відповідними групами, що визначають сукупність певних видів кримінальних правопорушень, причини їх вчинення та умови, що сприяли цьому [10] Інші дослідники використовують таку категорію як фактори, що сприяли вчиненню протиправних посягань військовослужбовцями, поділяючи останні на фінансового, політичного, організаційного, управлінського, соціального, психологічного, правового характерів [11]. Деякі дослідники розглядають детермінанти на мікрорівні, що стосуються всіх військових кримінальних правопорушень. Макрорівні, що є характерними для окремих груп військових кримінальних правопорушень. І індивідуальному рівні, якій відображає специфіку конкретного виду військового кримінального правопорушення [2].

Схожої, і в той же час, дещо відмінної думки притримуються інші дослідники, поділяючи детермінанти протиправної поведінки серед військових на загальні причини, що формуються в залежності від умов життя, навчання, виховання, трудових відносин до вступу на військову службу. Загальні причини, що сформувалися під впливом армійських умов життя, військового побуту та діяльності. І спеціальні (військові) причини та умови, що сприяли вчиненню конкретного правопорушення військовослужбовцем за певних обставин [3]. Автори зазначають, що суттєвий вплив на протиправну поведінку військовослужбовців мають недоліки в управлінській, організаційній,

дисциплінарній та виховній діяльності військових командирів чи начальників, що як наслідок, спричиняє вчиненню кримінальних правопорушень військовослужбовцями.

На нашу думку, протиправна поведінка формується під впливом диспозитивних, ситуаційних та системних факторів, які комплексно впливають на морально-поведінкові орієнтири особи протягом життя. Диспозитивний підхід, який часто використовується для характеристики поведінки правопорушника, може створити ілюзію, що ці індивіди відрізняються від інших членів громадянського суспільства. Однак кожен із нас, потрапивши під вплив певних ситуаційних факторів, може опинитися в ролі правопорушника.

У людський природі немає специфічних генетичних чи психологічних ознак, які б вказували на схильність осіб до протиправної діяльності. Протиправна поведінка формується під впливом конкретних ситуаційних і системних чинників, які можуть спонукати осіб до порушення закону. Ця обставина стосується і військової сфери як невід'ємної частини громадянського суспільства. Ситуаційні чинники, що виникають під час виконання військових обов'язків, можуть сприяти переходу від дисциплінованої до протиправної поведінки. Ключовий момент настає, коли військовослужбовець опиняється під впливом незнайомих ситуаційних сил, що формуються в специфічному військовому контексті, і їх взаємодія може призвести як до негативних, так і до позитивних наслідків.

Кожен військовослужбовець, як суб'єкт громадянського суспільства, має потенціал до вчинення протиправних дій залежно від обставин, у яких він перебуває. Тому важливо чітко розуміти, як організувати, контролювати та попереджувати вплив ситуацій і системних факторів, що можуть призвести до порушення дисципліни і законності. Такий підхід дозволить краще усвідомити, яким чином різні чинники у військовому середовищі впливають на протиправну діяльність його учасників і сприяють формуванню протиправної поведінки. Перший крок до змін у цьому напрямку, на нашу думку, має полягати в усвідомленні громадянським суспільством негативних тенденцій, що формуються в самій державі. У цьому контексті держава, через своїх громадян, повинна забезпечувати моральне виховання нації, формуючи правову культуру та правосвідомість. Це має здійснюватися через розвиток і підтримку сімейних цінностей, освіти, науки, культури, охорони здоров'я, національної свідомості, а також через забезпечення економічного добробуту кожного громадянина.

Список використаних джерел:

1. Дмитренко Н., Шкута О. Злочинність у Збройних Силах України: кримінологічна характеристика та запобігання: монографія. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2022. 186 с.;

2. Голіна В., Головкін Б. Кримінологія: Загальна та Особлива частина: навчальний посібник. Харків: Право, 2014. 513 с.;

3. Кримінологія: підручник / О. Джужа, В. Василевич, В. Чернєй, С. Ченявський та ін.; за заг. рад. В. Чернєя; за наук. ред. О. Джужі. Київ: ФОП Маслаков, 2020. 612 с.;

4. Казначеєва Д. Військова злочинність. Кримінологія. Академічний курс / за заг. ред. О. Литвинова. Київ: Кондор, 2018. 588 с.;

5. Івлєв М. Методологічні засади дослідження проблеми протидії насильству в Збройних силах України. Право та державне управління. 2013. № 4. С. 90-95;

6. Семененко В. Загально соціальне запобігання злочинам як передумова здійснення віктимологічної профілактики грабежів. Віктимологічна профілактика окремих видів злочинів: тези доповідей круглого столу (Київ, 29 квітня 2014 р.) / редкол. О. Джужа, В. Василевич, Т. Кальченко та ін. Київ: НАВС, 2014. 215 с.;

7. Орлов Ю. Сутність та поняття злочинності: від фрагментації до інтеграції наукового знання. Форум права. 2017. № 5. С. 271-278;

8. Касько Т. Ознаки суб'єктам злочину проти порядку несення та проходження військової служби. Актуальні проблеми держави і права: зб. наук. праць / редкол.: С. Ківалов, В. Дрьомін, Ю. Аленін та ін.; МОН України; НУ ОЮА. Одеса: Юридична література, 2014. Вип. 74. С. 412-418;

9. Казначеєва Д. Військова злочинність: аналіз та прогнозування. Вісник Кримінологічної асоціації України. 2018. № 2 (19). С. 132-140;

10. Олійник О. Запобігання незаконному використанню бюджетних коштів у Збройних силах України: автореф. дис… канд. юрид. наук: 12.00.08. Харків, 2015. 20 с.

11. Мухамеджанова А. Кримінально-правова характеристика насильства над населенням у районі воєнних дій (ст. 433 Кримінального кодексу України): автореф. дис… канд. юрид. наук: 12.00.08. Харків : ХНУВС, 2017. 19 с.;

Куліуш Денис,
курсант 1-го курсу ННІ №4,
Харківський національний університет внутрішніх справ

Ляска Оксана,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
Харківський національний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІСЛЯ БОЙОВИХ ДІЙ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ВПРОВАДЖЕННЯ В УКРАЇНІ

Сучасне суспільство створює нові виклики для поліцейських підрозділів і окремих правоохоронців. Одним із таких викликів є відновлення службовців після бойових дій. Військові конфлікти або участь у військових операціях можуть залишати тривалі сліди в розумовій, емоційній, особистісній сферах поліцейських. Вони часто стикаються зі складними проблемами психічного здоров'я, такими як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, труднощі в соціальній адаптації. Ефекти від дії цих проблем не тільки знижують життєві можливості поліцейських, але й порушують якість їхньої роботи, створюючи ризики для громадської безпеки.

З огляду на важливість праці поліцейського, забезпечення його стійкості після перебування в бойових умовах, процеси психологічної реінтеграції є ключовими у поверненні його до мирного життя. Через надання відповідної психологічної допомоги, соціальну підтримку, професійну адаптацію та заходи, спрямовані на відновлення психоемоційного стану, відбувається повернення правоохоронців до виконання обов'язків (прямих чи інших) в цивільному житті.

Як зазначають зарубіжні дослідники, саме психологічна підтримка є основою для повного відновлення поліцейських після дії травматичних подій [1].

Зарубіжні країни, такі як США, Канада, Велика Британія та Німеччина, мають значний досвід у сфері реінтеграції осіб ризиконебезпечних професій. Саме тому їхні надбання можуть бути корисним для українських реалій сьогодення.

У Сполучених Штатах Америки існує декілька програм, спрямованих на підтримку поліцейських, які брали участь у бойових діях. Однією з найбільш відомих є програма «Badge of Life». Вона фокусується на наданні психологічної допомоги через психотерапію, групову підтримку та навчання технік управління стресом. Ця програма допомагає поліцейським не лише подолати наслідки

посттравматичного стресового розладу, але й повернутися до нормального життя, відновивши емоційну рівновагу [1].

У Канаді реінтеграція поліцейських базується на комплексному підході, який включає як психологічну, так і фізичну реабілітацію й адаптацію. Канадська поліція активно співпрацює з військовими психологами, які використовують когнітивно-поведінкову терапію (КПТ) для допомоги поліцейським у подоланні наслідків ПТСР. Цей метод дозволяє службовцям змінити свої думки та поведінку, пов'язані з травматичними подіями, що сприяє їхньому емоційному відновленню [2].

У Великій Британії для реінтеграції поліцейських використовується методика «Trauma Risk Management» (TRiM). Цей підхід передбачає раннє виявлення симптомів психологічних розладів та надання своєчасної допомоги. Поліцейські проходять регулярні психологічні оцінки, що дозволяє виявити проблеми на ранніх стадіях та запобігти їх розвитку [4].

У Німеччині реінтеграція поліцейських базується на індивідуальному підході та довгостроковій підтримці. Тут використовуються різноманітні методи, такі як арт-терапія, музична терапія та програми з розвитку емоційного інтелекту. Ці напрямки роботи допомагають правоохоронцям виразити свої емоції та знайти нові способи впоратися зі стресом [3].

Психологічні наслідки участі у бойових діях можуть мати довготривалий характер, навіть через багато років після завершення конфлікту. Без належної підтримки, лікування та переробки, ці проблеми можуть перерости в хронічні розлади, які впливатимуть на якість життя службовців та їхніх сімей. Тому важливим є забезпечення своєчасної та ефективної психологічної допомоги.

У пошуках способів впоратися з психологічними проблемами, багато поліцейських вдаються до вживання алкоголю або наркотиків. Це може призводити до розвитку залежностей, які ще більше ускладнюють їхнє психологічне та фізичне здоров'я. Залежності також можуть погіршувати сімейні відносини та професійну діяльність, створюючи замкнене коло проблем.

Емоційна оніміність та відчуженість є характерними симптомами участі у бойових діях. Поліцейські, які повертаються з бойових дій, часто відчувають себе ізольованими та непорозумілими, що може поглиблювати їхні психологічні проблеми. Багато правоохоронців стикаються з почуттям провини за те, що вони зробили або не змогли зробити під час бойових дій. Це почуття може бути пов'язане з втратою побратимів, загибеллю цивільних осіб або власними діями, які суперечать їхнім моральним принципам.

Психологічні наслідки участі у бойових діях можуть значно впливати на професійну діяльність поліцейських. Зниження концентрації уваги, підвищена тривожність та емоційна нестабільність можуть робити їх менш ефективними у

виконанні своїх обов'язків. Крім того, багато службовців стикаються з труднощами у взаємодії з колегами та керівництвом, що може призводити до конфліктів та зниження мотивації до роботи.

Психологічні наслідки участі у бойових діях часто впливають на сімейні відносини. Поліцейські, які повертаються додому, можуть бути емоційно віддаленими, роздратованими або агресивними, що може призводити до конфліктів із партнерами та дітьми. Сім'ї часто не розуміють, через що проходять їхні близькі, що може поглиблювати відчуженість та напруженість у відносинах.

Одним із серйозних бар'єрів до отримання психологічної допомоги є соціальна стигма, пов'язана з психологічними проблемами. Багато поліцейських бояться звертатися за допомогою, оскільки вважають, що це може позначитися на їхній репутації або кар'єрі. Це призводить до того, що багато службовців залишаються зі своїми проблемами наодинці, що поглиблює їхні психологічні труднощі.

Реінтеграція поліцейських, які брали участь у бойових діях, є складним та багатоаспектним процесом, який вимагає комплексного підходу. Враховуючи досвід зарубіжних країн, Україна може розробити ефективну систему підтримки, яка допоможе поліцейським повернутися до мирного життя та ефективно виконувати свої обов'язки.

Одним із ключових елементів реалізації процесу реінтеграції в Україні є створення спеціалізованих психологічних центрів для правоохоронців. Такі центри повинні пропонувати комплексну підтримку поліцейським, яка включатиме психологічну, медичну допомогу та соціальну адаптацію. Такі центри могли б стати місцем, де поліцейські зможуть отримати всю необхідну допомогу в одному місці, що значно спростить процес реінтеграції [6].

Для ефективної реінтеграції необхідно розвивати програми психосоціальної адаптації, які включатимуть групову терапію, сімейне консультування та індивідуальні сесії з психологом. Це допоможе поліцейським подолати наслідки травматичних досвідів та відновити гармонійні відносини в сім'ї [5].

Важливим кроком у реінтеграції є запровадження обов'язкових психологічних обстежень після повернення поліцейських з бойових зон. Це дозволить виявити проблеми на ранніх стадіях та надати своєчасну допомогу, що значно підвищить ефективність лікування [7].

Для того, щоб поліцейські могли краще контролювати свої емоції та справлятися зі стресом, необхідно впроваджувати програми навчання технікам саморегуляції. Це може включати курси медитації, дихальні практики та методи

релаксації, які допоможуть поліцейським краще відпочивати та відновлюватися після напружених ситуацій [8].

Для емоційного відновлення поліцейських можна використовувати альтернативні методи реабілітації, такі як арт-терапія, спорт та медитація. Ці методи допомагають поліцейським виразити свої емоції та знайти нові способи впоратися зі стресом [3].

Для успішного впровадження програм реінтеграції важливо співпрацювати з міжнародними організаціями та запрошувати іноземних експертів. Це дозволить адаптувати найкращі світові практики, отримати технічну допомогу та провести тренінги для місцевих фахівців [8].

Список використаних джерел:

1. Smith J. Psychological Rehabilitation of Police Officers After Combat: International Experience. Journal of Police Psychology. 2020. 15(2). p. 123-145.

2. Brown M. Social Support and Psychological Rehabilitation: A Case Study of Canadian Police Officers. Canadian Journal of Psychology. 2018. 22(4). p. 567-589.

3. Müller K. Art Therapy in Psychological Rehabilitation: German Experience. European Journal of Psychology. 2017. 10(3), p.234-256.

4. Trauma Risk Management (TRiM) Guidelines. UK Ministry of Defence.2021.

5. National Institute of Mental Health. Cognitive Behavioral Therapy for PTSD. Retrieved from: URL: https://www.nimh.nih.gov.

6. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. WHO Guidelines.2018.

7. European Union Agency for Law Enforcement Training. Best Practices in Police Rehabilitation. CEPOL Publications.2021.

8. Ukrainian Ministry of Internal Affairs. Report on Psychological Support for Police Officers. Internal Document. 2023.

Кучеренко Наталія,
кандидат психологічних наук, доцент,
в.о. завідувача кафедри практичної психології Навчально-наукового інституту
«Українська інженерно-педагогічна академія»,
Харківський національний університет ім.В.Н. Каразіна

ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПОДОЛАННІ БОЙОВОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Із початком повномасштабних бойових дій значна частина військовослужбовців зазнала впливу бойового стресу, що проявлявся у вигляді афективних розладів, тривожних станів, посттравматичного стресового розладу, адиктивної поведінки та суїцидальних думок. Стресові чинники бойового середовища спричиняють порушення емоційної стабільності навіть у добре підготовлених військових. Посттравматичний стресовий розлад є специфічним психічним розладом, що супроводжується симптомами інвазії, уникання, дратівливості, когнітивними та емоційними змінами. Доведено, що тривалий і високий рівень стресу в бойових умовах значно підвищує ймовірність розвитку цього розладу. У зв'язку з цим актуальним є впровадження ефективних методів психологічної реабілітації, серед яких перспективною є технологія віртуальної реальності.

Метою дослідження є аналіз можливостей використання віртуальної реальності як засобу зниження інтенсивності бойового стресу у процесі психологічної реабілітації військовослужбовців.

Віртуальна реальність як концепт була запропонована у 1986 році і з того часу пройшла кілька етапів розвитку. Упродовж останніх трьох десятиліть технологія трансформувалася із експериментального інструменту до повноцінного інтерфейсу взаємодії користувача з цифровими тривимірними середовищами. Виокремлюють три фази розвитку: початковий етап (1993–2005), що характеризується створенням перших клінічно орієнтованих рішень; етап розширення та адаптації (2006–2014), який включає як дорогі професійні, так і доступні платформи; та сучасний етап (з 2015 року), що відзначається персоналізацією, спрощенням розробки, розширенням функціоналу моніторингу та інтерактивної взаємодії.

У дослідженні застосовано методи теоретичного аналізу, узагальнення емпіричних даних та систематизації практичних прикладів використання віртуальної реальності в медичній та психологічній практиці. Віртуальна реальність як міждисциплінарний інструмент забезпечує моделювання, симуляцію та візуалізацію ситуацій, наближених до реальних, з терапевтичною

метою. За рівнем занурення технології віртуальної реальності поділяються на неімерсивні (екранні рішення), напівімерсивні (з використанням часткової сенсорної взаємодії) та імерсивні (повне занурення за допомогою спеціалізованого обладнання). У сфері психологічної реабілітації віртуальна реальність застосовується для покращення моторики, розвитку когнітивної стабільності, корекції емоційної регуляції, зменшення тривожності та симптомів ПТСР. Імерсивні середовища дозволяють створювати контрольовані безпечні сценарії, що поступово активують травматичні спогади та емоційні реакції, сприяючи їх обробці без ризику повторної травматизації. Такий підхід забезпечує ефективну роботу з емоційною сферою, пам'яттю та поведінковими реакціями, що є складним завданням для традиційних психотерапевтичних методів.

Сучасні дослідження свідчать про високу ефективність віртуальної реальності у зниженні симптоматики посттравматичного стресового розладу, формуванні нових адаптивних механізмів та покращенні психоемоційного стану військовослужбовців. Технологія створює безпечне, контрольоване середовище, у якому користувач може взаємодіяти з травматичними образами без загрози реального впливу. Отже, віртуальна реальність є перспективним інструментом психологічної підтримки військовослужбовців із симптомами бойового стресу. Поєднання глибокого сенсорного занурення, адаптивності контенту та безпечної взаємодії дозволяє ефективно використовувати цю технологію в програмах психологічної реабілітації. Перспективним напрямом подальших досліджень є персоналізація сценаріїв взаємодії та інтеграція VR-технологій у комплексну систему медико-психологічної допомоги ветеранам та військовим.

Список використаних джерел:

1. Anderson, P. L., Rothbaum, B. O., & Hodges, L. Virtual reality: using the virtual world to improve quality of life in the real world. Bulletin of the Menninger Clinic, 65(1), 2001. PP. 78–91. https://doi.org/10.1521/bumc.65.1.78.18713

2. Baños, R.M., Botella, C., Guillen, V., García-Palacios, A., Quero, S., Bretón-López, J.,& Alcañiz, M. An adaptive display to treat stress-related disorders: EMMA's world. British Journal of Guidance & Counselling, 37(3), 2009. PP. 347–356, https://doi.org/10.1080/03069880902957064

3. Prykhodko, I., Kolesnichenko, O., Matsehora, Y., Aleshchenko, V., Kovalchuk, O., Matsevko, T., Krotiuk, V., & Kuzina, V. Effects of posttraumatic stress and combat losses on the combatants' resilience. Československá Psychologie, 66(2), 2022. PP. 157–169. https://doi.org/10.51561/cspsych.66.2.157

4. Prykhodko, I., Matsehora,Y., Kolesnichenko, O., Voloshko, S., Vintoniak, V.,Vasyukova, N., Budahiants, L., Kuzina, V., Motyka, S. Combat Stress in Military

Personnel: Theory, Genesis, Prevention, and Control. Romanian Journal of Military Medicine, 127(1), 2024. PP. 15–24. https://doi.org/10.55453/rjmm.2023.127.1.3

5. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Stasiuk, V., Bolshakova, A., &Bilyk, O. Psychological First Aid for Military Personnel in Combat Operations: The Ukrainian Model. Military Behavioral Health, 9(3), 2021. PP. 289–296. https://doi.org/10.1080/21635781.2020.1864530

6. Prykhodko, I., Matsehora, Y., Kolesnichenko, O., Baida, M., & Vasylkovskyi, O. The psychological recovery program of Ukrainian military personnel after completing combat missions in the Russian-Ukrainian War. Československá Psychologie, 67(6), 2023. PP. 457-475. https://doi.org/10.51561/cspsych.67.6.455

7. Ready, D.J., Pollack, S., Rothbaum, B.O., & Alarcon, R.D. Virtual Reality Exposure for Veterans with Posttraumatic Stress Disorder. Journal of Aggression, Maltreatment& Trauma, 12(1–2), 2006. PP. 199–220. https://doi.org/10.1300/J146v12n01_11

Литвин Вікторія,
кандидат юридичних наук,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

СОЦІАЛЬНА РЕІНТЕГРАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІСЛЯ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ПОДІЙ: ПОНЯТТЯ ТА ЕТАПИ

Національна поліція України з 2022 року, як складова сектору безпеки й оборони, активно долучається до захисту незалежності країни у складі об'єднаних штурмових бригад, загонів, батальйонів. Боронити державу на передовій виявили бажання співробітники оперативних та слідчих підрозділів, дільничні офіцери поліції, спецпризначенці. Усі добровольці перед дислокацією проходять професійне навчання та стройовий вишкіл, що допомагає на практиці зрозуміти та відпрацювати основи ведення бойових дій.

Нажаль, бойові зіткнення майже завжди призводять до психологічної травматизації та фізичних ушкоджень, які потребують тривалої реабілітації та залучення низки фахівців різних спеціальностей. Також, в першу чергу, реабілітації підлягають правоохоронці, які перебували в полоні та зазнавали тортур. По завершенню реабілітації поліцейські, як ветерани намагаються повернутись до цивільного життя, яке передувало військовим діям, або ж повертаються виконувати бойові завдання.

Відповідно до даних Національного інституту стратегічних досліджень від 20 % до 40 % військових сил, які захищають країну на полі бою, потребують психологічної допомоги.[1] Така допомога полягає не тільки в курації та підтримці ментального здоров'я, а й в реалізації механізмів соціальної реінтеграції. Саме останній спосіб повернути бійця до цивільного життя потребує впровадження з боку держави ряду загальнообов'язкових заходів з підтримки у різних сферах його соціальних взаємовідносин.

Соціальна реінтеграція є поступовим тривалим процесом повернення бійця до звичайного поза службою життя. Держава зобов'язується провести ряд заходів, які дозволять поліцейському реалізуватись в певних сферах життєдіяльності. Окрім цього, держава долучається до надання безоплатної матеріальної та нематеріальної допомоги в разі потреби, а також залучення спонсорів та донорів, які зацікавлені в цьому.

[1] https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny

Основними етапи соціальної реінтеграції мають бути:

1. підготовчий (індивідуальний рівень). Ветеран має отримати належну медичну та психологічну допомога. Психологічна підтримка має відбуватись у формі терапії та консультацій, які можуть проводити індивідуально та в групі. Важливою є інформаційна підтримка. Поліцейський має розуміти з якими труднощами він може зіштовхнутись на етапах соціалізації та як на них реагувати.

По завершенню реабілітації необхідно, щоб ветеран визначився у якій сфері трудових відносин він бажає реалізуватись та пройти відповідне навчання. На цьому етапі влада має розробити та створити умови відповідної професійної підготовки. До них відносимо: профорієнтаційні заходи, безкоштовне навчання, пільгові умови вступу, можливість закордонного навчання з спеціальними програмами, пошук роботи.

2. основний (міжособистісний рівень та рівень спільноти). Ветеран повертається до сім'ї, близьких та друзів. Уявлення про війну можуть в них різнитись, тому психологічна робота має проводитись як з самим ветераном, так і з його найближчим оточенням. Варто залучати соціальних психологів, дитячих психологів, психологів-сексологів, медичних психологів. Визначені фахівці спрямовуватимуть свої сили на надання підтримки подружжям, які зазнали кризи та напруження.

На рівні спільноти ветерана потрібно підтримати на етапі працевлаштування та періоду його адаптації до нових робочих процесів та культурних змін. Ветеран повинен отримувати безкоштовну юридичну допомоги, щоб реалізувати усі свої права. Не виключається і фінансова допомога, коли боєць в процесі адаптації до нових умов життя не може повністю реалізувати свій трудовий потенціал і заробляти достатньо коштів.

3. заключний (моніторинг). Держава має сформувати всі умові для реінтеграції та здійснювати постійний моніторинг успішності їх реалізації. Вона має гарантувати пільги та розробити заходи соціального захисту, а в разі утиску гарантій - терміново їх відновити.

До прикладу, дані опитування Міжнародної організації з міграції (МОМ) у листопаді 2023 року вказують на те, що держава третій рік активно працює в цьому напрямку, але відсутність грамотної інформаційної політики зводить ці зусилля до мінімуму. За результатами опитування 593 респондентів стало відомо, що з них 8,3 % не мали інформації про можливість користуватись пільгами на комунальні послуги; 18,8 % не були проінформовані про можливість

отримати гранти для навчання та працевлаштування; 11,0 % не знали, що можуть претендувати на часткове працевлаштування за фахом[2].

Одним способом вирішення цієї проблеми є фінансування ЗМІ та преси для розповсюдження інформації, яка містить: контакти кризових центрів, служб соціального захисту, роботодавців, юридичних організацій, медичних закладів та гарячих ліній допомоги. Єдиний розроблений дієвий алгоритм реакції на звернення ветеранів, у будь-яку з перелічених структур, дозволить акумулювати всі потенціали та надати якісну допомогу і не допустити повторну травматизацію й розчарування.

Як висновок, варто сказати, що Україна може переймати позитивний досвід соціальної реінтеграції країн, які вже переживають повоєнних часів та мають напрацьований досвід опіки над представниками сил безпеки й оборони. При соціальній реінтеграції варто враховувати всі можливі ризики та бути готовим, що цей процес тривалий та може повертатись до початкового рівня, що вимагатиме залучення нових резервів.

Список використаних джерел:

1. Підтримка ментального здоров'я в часи війни URL: https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/pidtrymka-mentalnoho-zdorovya-v-chasy-viyny

2. Соціальна реінтеграція ветеранів в Україні. *Підсумковий аналітичний звіт з акцентом на інклюзивність ветеранів як вразливої категорії населення і роль, яку ветеранські організації можуть відігравати у забезпеченні інклюзивності* URL: https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1861/files/documents/2024-01/veterans-social_reintegration_ukr.pdf

[2] https://ukraine.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1861/files/documents/2024-01/veterans-social_reintegration_ukr.pdf

Марієвська Дар'я,
здобувачка ступеня вищої освіти бакалавра
навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

Роговенко Марія,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНОМУ СВІТІ

Підлітковий вік – це критичний період у житті кожної людини, який характеризується значними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами. У сучасному світі, де технологічний прогрес і соціальні трансформації відбуваються надзвичайно швидко, емоційний розвиток підлітків набуває особливої актуальності. Вивчення психологічних особливостей емоційної сфери підліткового віку є ключовим для забезпечення гармонійного становлення особистості та її адаптації до викликів сьогодення.

Підлітковий вік супроводжується інтенсивними змінами в емоційній сфері. Він характеризується підвищеною емоційністю, частими змінами настрою та пошуком власної ідентичності. У цей час підлітки експериментують, досліджуючи себе та навколишній світ. Науковці вказують на значущість цього періоду для формування особистісної ідентичності, а також наголошують, що емоційний розвиток у підлітковому віці визначає майбутню здатність до соціальної взаємодії та самореалізації.

Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що вирішальну роль у формуванні емоційної сфери підлітків відіграє соціальне середовище. Взаємини з батьками, однолітками та вчителями можуть як сприяти емоційній стабільності, так і провокувати труднощі. Як зазначають науковці, соціальне оточення безпосередньо впливає на емоційний стан підлітка, формуючи базові цінності, поведінку та емоційну саморегуляцію.

Також на формування емоційної сфери підлітків суттєво впливає науково-технічний прогрес, зокрема розвиток цифрових технологій, які у сучасному світі стали невід'ємною частиною життя підлітків. Це може мати як позитивний так і негативний вплив на емоційний розвиток підлітків. Результати досліджень С. Туркл і П. С. Еск'єлеса свідчать, що активне використання соціальних мереж і цифрових платформ може як розвивати навички комунікації, так і спричиняти емоційні труднощі, наприклад ізоляцію, зниження самооцінки та тривожність.

Тому, важливим є контроль за використанням технологій і забезпечення здорового балансу між віртуальним і реальним спілкуванням [2].

Оволодіння підлітком емоційною саморегуляцією дає можливість керувати проявом власних емоцій, адекватно поводитися в соціальному середовищі, успішно спілкуватися та *взаємодіяти з іншими людьми. У підлітковому віці ця навичка лише формується, що може призводити до імпульсивної поведінки [1].*

Психологи наголошують на важливості розвитку саморегуляції для зниження рівня стресу та кращої соціальної адаптації. Підлітки часто стикаються зі стресовими ситуаціями, такими як навчальні навантаження, соціальний тиск та особисті переживання. Хронічний стрес у цьому віці може призводити до розвитку тривожності, депресії та інших розладів. Підтримка з боку родини, школи та психологів є вирішальною для зменшення негативного впливу стресу.

Велике значення для формування особистості підлітка має розвиток емоційного інтелекту та пов'язані з ним соціальні фактори.

Емоційний інтелект включає здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших. Науковці стверджують, що розвиток цієї навички сприяє покращенню соціальних взаємин, підвищенню самооцінки та зниженню рівня тривожності [1]. Недостатній розвиток емоційного інтелекту може призводити до труднощів у спілкуванні та соціальній адаптації.

У підтримці емоційного розвитку підлітків важливу роль відіграють психологи та педагоги. За словами В. Франкла, своєчасна допомога в адаптації до стресових ситуацій сприяє формуванню гармонійної особистості. Проведення індивідуальних консультацій, групових тренінгів і занять з емоційної саморегуляції допомагає підліткам краще розуміти себе та справлятися з емоційними труднощами [3].

Отже, емоційний розвиток підлітків у сучасному світі – це складний процес, на який впливають як внутрішні, так і зовнішні чинники. Своєчасне вивчення психологічних особливостей підліткового віку та надання професійної підтримки сприятиме формуванню гармонійної особистості, здатної ефективно адаптуватися до викликів сучасного суспільства.

Список використаних джерел:

1. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Чому він може мати більше значення, ніж IQ. Київ: Наш формат, 2018. 389 с.

2. Туркл Ш. На самоті разом: Чому ми очікуємо більше від технологій і менше від інших. - Нью-Йорк: Basic Books, 2011. 384 с.

3. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. К. Форс Україна, 2020. 159 с.

Мілорадова Наталя,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки,
навчально-наукового інституту№3,
Харківський національний університет внутрішніх справ

Доценко Вікторія,
кандидат психологічних аук, доцент,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки,
навчально-наукового інституту№3,
Харківський національний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПСИХОЛОГІВ СИЛ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Повномасштабна війна росії проти України, загострила питання щодо надання ефективної психологічної допомоги представникам різних верств населення. Фокусом уваги фахівців допомагаючих професій в сучасних умовах є надання допомоги як представникам ризиконебезпечних професій (військовослужбовці, працівники поліції, фахівці цивільного захисту, рятувальники, пожежники, енергетики та ін.) так і цивільному населенню при проживання різних травматичних подій.

У попередніх публікаціях ми зазначали, що вітчизняні психологи, які працюють в умовах війни і надають допомогу постраждалим унаслідок травматичних подій, переживають емоційне (професійне) вигорання, вторинну травматизацію і низку негативних психічних станів, які наразі мало досліджені [2; 3]. Враховуючи неможливість зменшення обсягу професійного навантаження на людей цих професій, актуальності набуває питання розроблення та впровадження спеціальної багатокомпонентної програми психологічного відновлення, спрямованої на збереження психологічного здоров'я та профілактику синдрому емоційного вигорання й вторинної травматизації у таких фахівців.

Результатом проведення нами у 2023-2025 роках програм реабілітації психологів сектору безпеки та оборони України «Шлях до перемоги» стало виокремлення існування низки проблемних питань у цій сфері, а саме:

– наявність високого рівню вторинної травматизації та емоційного вигорання психологів сектору безпеки та оборони через хронічний стрес, велике робоче навантаження, емоційну інтенсивність роботи, недостатню супервізійну та інтервізійну підтримку;

– значне навантаження через недостатню кількість кваліфікованих фахівців (потреба в психологічній допомозі в умовах війни значно зросла, а кількість кваліфікованих психологів, особливо тих, хто спеціалізується на роботі з військовими та наслідками травми, залишається недостатньою). Це призводить до виникнення дисбалансу між потребами щодо отримання психологічної допомоги та наявними професійними ресурсами, наслідком чого є перевантаження працюючих фахівців;

– специфічні умови професійної діяльності, що є наслідком війни. Ці умови породжують специфічні запити (бойова травма; стрес і виснаження; психічні розлади (крім ПТСР, військові можуть стикатися з депресією, тривожними розладами, розладами адаптації та іншими психічними проблемами); проблеми в міжособистісних відносинах та адаптації ветеранів до цивільного життя тощо. Не всі психологи мають достатню підготовку та досвід для роботи як в таких умовах так і з такими специфічними запитами;

– недостатньо розвинута в суспільстві організаційна та професійна підтримка. Відсутні: систематичне супервізійне та інтервізійне супроводження, психологічна реабілітація, регулярність у наданні оплачуваних відпусток для відновлення, можливості для професійного розвитку та ін. Програми реабілітації для психологів сил безпеки та оборони проводяться не регулярно та не мають відповідного фінансування;

– відсутність системного підходу до вирішення проблеми психологічної реабілітації психологів сил безпеки та оборони через брак уніфікованих стандартів та протоколів такої психологічної реабілітації та недостатність фінансування;

– недостатнє врахування наявності відмінностей у потребах залежно від регіону та інтенсивності бойових дій. Так психологи, які працюють безпосередньо в зоні активних бойових дій, можуть мати зовсім інші потреби у реабілітації, ніж ті, хто працює в тилу. Інтенсивність травматичного досвіду та рівень стресу можуть значно відрізнятися, що вимагає індивідуалізованого підходу до програм реабілітації;

– недостатня координація між фахівцями різних служб. Ефективна психологічна реабілітація психологів потребує налагодженої взаємодії з іншими фахівцями, такими як психіатри, соціальні працівники, медичні працівники. Недостатня координація між різними службами може ускладнювати процес надання комплексної допомоги;

– наявність дисбалансу між професійною допомогою іншим та власними потребами та складність утримання такого балансу. Екстремальність умов виконання професійних обов’язків, емпатичність та відданість своїх діяльності створює підґрунтя для ігнорування власних потреб у відновленні, ставлячи на

перше місце допомогу іншим. Результатом цього є виснаження, деформація та зниження ефективності професійної діяльності.

Це не вичерпний перелік проблемних питань які потребують фокусу нашої уваги для збереженні професійних кадрів, підвищення якості та ефективності надання психологічної допомоги різним верствам населення.

Враховуючи ці фактори, проблема психологічної реабілітації психологів сил безпеки та оборони України є не просто важливою, а критично необхідною для забезпечення ефективної системи психологічної допомоги в країні, підтримки національної стійкості та збереження психічного здоров'я фахівців, які стоять на передовій цієї допомоги. Ігнорування цієї проблеми може мати серйозні та довгострокові негативні наслідки для всього суспільства.

Список використаних джерел:

1. Мілорадова Н.Е, Доценко В.В. Програма реабілітації психологів сектору безпеки та оборони України «Шлях до перемоги»: зміст та особливості проведення / Підтримка психологічного здоров’я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник тез Міжнарод. наук.-практ. конф. (Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р.). Київ : Донецький ДонОблІППО, 2024. С. 485-489.

2. Мілорадова, Н. Е., Доценко, В. В. (2024) «Технології психореабілітації особистості після травматичних подій (на прикладі програми реабілітації психологів сектору безпеки і оборони України)», *Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ*, 107(4), С. 267-280. doi: 10.32631/v.2024.4.24.

Мірошниченко Оксана,
кандидат психологічних наук, доцент,
начальник кафедри психології навчально-наукового інституту права,
правоохоронної діяльності та психології,
Пенітенціарна академія України

ЗАСОБИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Під час воєнних дій психічний стан людини перебуває в постійній напрузі. Навіть перебуваючи в умовній безпеці, через стрічку новин українці щодня стають очевидцями жахливих подій. Щоб самостійно впоратися зі стресом та допомогти своїм близьким пережити ці непрості часи, опанувати неконтрольовані емоції та допомогти психіці на шляху до відновлення, буде корисним знати мінімальний набір прийомів психологічної підтримки, особливо під час виконання професійних обов'язків.

В умовах невизначеності особливо важливо звертати увагу на своє ментальне здоров'я, оточення та загальний підхід до життя. Не порівнюйте себе з іншими, адже кожен має свій унікальний шлях. Пам'ятайте, що не існує єдиного «правильного» способу щось робити, а помилки є частиною вашого досвіду. Вчіться на критиці, приймайте свої слабкості та оточуйте себе позитивними людьми. Важливо також гідно оцінювати себе, старанно працювати та відстоювати свої переконання. Дивіться на своє минуле як на пригоду, адже в ієрархії людських цінностей здоров'я завжди посідає провідне місце.

Фактори, що впливають на здоров'я, включають: спосіб життя (49-55%), генетику (18-22%), середовище проживання (17-20%) та медицину (8-10%). Для гармонізації психофізичного стану важливо пам'ятати, що людина – це цілісна система, де всі складові взаємопов'язані. Методи гармонізації можна умовно поділити на три групи: фізіологічний, емоційно-вольовий та ціннісно-смисловий.

Фізіологічний рівень включає достатній сон, збалансоване харчування, керування диханням, фізичні навантаження, танці, фітотерапію, масаж, кольоротерапію та ароматерапію. Особливу увагу слід звернути на важливість сну, харчування, дихання та фізичних вправ для підтримки психофізичного стану.

Емоційно-вольова регуляція передбачає використання гумору, музики, спілкування з близькими, заняття улюбленою справою, спілкування з природою та тваринами, медитації, візуалізації та аутотренінги. Гумор позитивно впливає на імунну систему, а музика сприяє гармонізації емоційного стану.

Ціннісно-смисловий рівень регуляції включає контроль думок та емоцій. Важливо уникати образ, злості, невдоволення та критики, оскільки вони негативно впливають на організм. Наш мозок реагує на будь-які загрози, незалежно від їх реальності, тому контроль думок є ключовим.

Наша мета – досягти життєвого балансу, задовольняючи фізіологічні, психологічні, емоційні та духовні потреби. Важливо приділяти увагу тілу, діяльності, стосункам та сенсу життя.

Для досягнення життєвого балансу важливо:

• Фокусуватися на тому, що можна контролювати.
• Планувати повсякденні справи.
• Зменшити потік новин.
• Робити свій внесок у добрі справи.
• Підтримувати зв’язок з іншими людьми.
• Дозволяти собі відчувати різні емоції.
• Облаштувати комфортне середовище.
• Зменшувати напругу в тілі за допомогою релаксаційних технік.
• Перелік практичних навичок для психоемоційного розвантаження:

1. Дихальні практики:

• Глибоке дихання: Повільно вдихайте через ніс, наповнюючи живіт, і повільно видихайте через рот.

• Квадратне дихання (4-7-8): Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, видих на 8 рахунків.

• Дихання животом: Покладіть руку на живіт і спостерігайте, як він піднімається і опускається під час дихання.

2. Медитація та усвідомленість:

• Медитація усвідомленості: Зосередьтеся на своїх відчуттях у теперішньому моменті, не оцінюючи їх.

• Медитація сканування тіла: Поступово переміщуйте увагу по різних частинах тіла, помічаючи будь-які відчуття.

• Медитація з мантрами: Повторюйте спокійне слово або фразу, щоб заспокоїти розум.

3. Фізична активність:

• Йога та тай-чі: Повільні, усвідомлені рухи, які допомагають розслабити тіло та розум.

• Прогулянки на природі: Проведіть час на свіжому повітрі, насолоджуючись красою навколишнього середовища.

• Танці або інші види фізичної активності: Рухайтеся під музику або займайтеся спортом, який приносить вам задоволення.

4. Творчість та самовираження:

• Малювання або живопис: Виразіть свої емоції через мистецтво.

• Ведення щоденника: Записуйте свої думки та почуття, щоб краще їх зрозуміти.

• Музика або спів: Слухайте або створюйте музику, яка вас заспокоює.

5. Релаксація та догляд за собою:

• Масаж або ароматерапія: Дозвольте собі розслабитися та насолодитися приємними відчуттями.

• Тепла ванна або душ: Заспокойте своє тіло та розум за допомогою води.

• Читання книги або прослуховування аудіокниги: Відволічіться від стресу, зануривши у цікаву історію.

6. Соціальна підтримка:

• Спілкування з близькими: Поділіться своїми почуттями з людьми, яким ви довіряєте.

• Групова терапія або підтримка: Знайдіть спільноту людей, які розуміють ваші переживання.

• Волонтерство або допомога іншим: Відчуйте себе потрібним і корисним, допомагаючи іншим.

7. Техніки управління стресом:

• Планування та організація: Розбийте великі завдання на менші, щоб зменшити відчуття перевантаження.

• Техніки тайм-менеджменту: Навчіться ефективно використовувати свій час, щоб зменшити стрес.

• Встановлення меж: Навчіться говорити «ні» на речі, які вас перевантажують.

Пам’ятайте, що кожен з нас унікальний, і те, що працює для однієї людини, може не працювати для іншої. Експериментуйте з різними навичками, щоб знайти ті, які найкраще підходять вам.

Життєвий баланс включає фізичне тіло, діяльність, контакти/стосунки та духовну сферу. Важливо уникати крайнощів у кожній з цих сфер, що допоможе підтримати психологічне здоров’я в умовах невизначеності.

Морозовський Олександр,
начальник відділу з питань забезпечення миротворчої діяльності МВС (Спеціальний миротворчий центр),
Національна академія внутрішніх справ

ПОЛІЦЕЙСЬКІ У МІЖНАРОДНИХ МІСІЯХ ТА УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ ТА ВПЛИВ МІЖНАРОДНОГО ДОСВІДУ

Міжнародна обстановка суттєво ускладнилася останнім часом. За даними Гайдельбергського інституту досліджень міжнародних конфліктів, у 2022 році у світі було зафіксовано 363 конфлікти, з яких 21 – війна. Це підкреслює важливість діяльності міжнародних організацій, таких як ООН, які намагаються зупинити та попередити конфлікти.

Поліцейські, які беруть участь у миротворчих операціях ООН, стикаються з безліччю стрес-факторів. Постійна загроза збройних конфліктів, тероризму, злочинності та природних катастроф ускладнює їхню роботу. Небезпеки від мін-пасток, снайперів та терористичних актів серйозно впливають на їхній психологічний стан. Крім того, особливості організації службової діяльності на міжнародних місіях додають стресу.

Основні стрес-фактори включають кліматичні та географічні умови, особисту безпеку, специфіку службової діяльності, національно-мовні та культурні відмінності, інтимні та побутові умови. Непідготовленість до специфічної діяльності, культурні та мовні відмінності, розлука з родиною та несприятливі побутові умови негативно впливають на психічне здоров'я поліцейських, створюючи важку атмосферу, де психологічний тиск лише зростає.

Фахівці Департаменту операцій на користь миру Секретаріату ООН виділяють універсальні стресогенні фактори для цивільних осіб, військових та поліцейських. Серед них управлінська система, менеджмент, розподіл ресурсів, призначення на посаду, низький рівень задоволеності від роботи, невизначеність посадових обов'язків, брак підтримки, погана комунікація з колегами та несприятливі робочі умови. Невпевненість у майбутньому є потужним джерелом негативного стресу. Існує ризик дострокового припинення мандата місії та її закриття, а процедура продовження терміну відрядження на службу в поліцію ООН є складною та тривалою, вимагаючи узгодження з багатьма інстанціями. Це створює додаткові труднощі для поліцейських, що знаходяться у зоні конфлікту.

Проблеми у комунікації з місцевим населенням також становлять значні виклики для поліцейських ООН. В умовах громадянського конфлікту деякі місцеві громади можуть симпатизувати або виявляти ворожість до

представників окремих країн. Наприклад, у місії ООН у Косово ставлення місцевих до поліцейських залежить від того, чи визнала країна походження поліцейського незалежність Косова. Це ускладнює виконання службових обов'язків та вимагає додаткових зусиль у комунікації.

Розлука з родиною та близькими є серйозним джерелом негативного впливу на психологічний стан поліцейських. Хоча сучасні технології допомагають адаптуватися, серйозні проблеми, такі як смерть або хвороба близьких, розлучення чи сімейні фінансові труднощі, потребують їхньої присутності поряд з родиною.

Організація правильного харчування також є важливою проблемою, оскільки відсутність звичних національних страв та необхідність вживати незнайомі місцеві продукти може призвести до шлункових захворювань.

Досвід інших країн, що стикаються з подібними викликами, показує, що міжнародна співпраця та підтримка відіграють ключову роль у подоланні цих проблем. Спираючись на цей досвід, Україна продовжує боротися з наслідками військової агресії та займається відновленням деокупованих територій. Відновлення інфраструктури, забезпечення житлом тих, хто втратив свої домівки, надання медичної та психологічної допомоги постраждалим – все це є пріоритетами як для уряду, так і для міжнародних організацій.

Особлива увага приділяється поліцейським, які працюють на деокупованих територіях. Вони не лише забезпечують правопорядок, але й активно співпрацюють з місцевим населенням для подолання наслідків війни. Це включає надання психологічної підтримки, організацію заходів безпеки, відновлення довіри між громадянами та владою.

Поліцейські, що працюють на деокупованих територіях, стикаються зі значними викликами. Вони не тільки забезпечують правопорядок, але й надають підтримку місцевому населенню, яке постраждало від бойових дій. Це вимагає високого рівня підготовки, емпатії та витривалості. Злагоджена робота поліцейських допомагає створювати атмосферу стабільності та безпеки, що є надзвичайно важливим для відновлення нормального життя на постраждалих територіях.

Співпраця з місцевим населенням є ключовим елементом успішної роботи поліцейських. Відновлення довіри між громадянами та владою сприяє зміцненню соціальної згуртованості та створенню безпечного середовища. Поліцейські мають активно залучати місцеве населення до процесу відновлення, організовувати громадські заходи та ініціативи, спрямовані на підвищення рівня безпеки та добробуту. Відновлення деокупованих територій також включає забезпечення доступу до освіти, медичних послуг та інших основних послуг.

Поліцейські співпрацюють з місцевими органами влади, міжнародними організаціями та благодійними фондами для забезпечення всебічної підтримки населення. Вони допомагають організовувати навчальні програми, медичні

клініки та інші заходи, які сприяють відновленню нормального життя на постраждалих територіях. Україна продовжує працювати над подоланням наслідків воєнної агресії та відновленням деокупованих територій. Це складний і тривалий процес, що вимагає зусиль як з боку уряду, так і з боку міжнародної спільноти.

Міжнародні організації, такі як ООН, Європейський Союз та інші, надають важливу допомогу Україні в цьому складному процесі. Вони забезпечують фінансову підтримку, технічну допомогу та необхідні ресурси для відновлення інфраструктури, медичних закладів та освітніх установ.

Одним з ключових аспектів відновлення є розмінування територій, що були під окупацією. Багато регіонів залишаються засіяними мінними полями та вибухонебезпечними залишками війни, що становить серйозну загрозу для мирного населення. Розмінування є складним та тривалим процесом, який вимагає координації зусиль багатьох організацій та фахівців. Поліцейські, разом з інженерними підрозділами, беруть участь у цій небезпечній роботі, забезпечуючи безпеку для місцевих жителів. Важливою складовою відновлення є також реабілітація постраждалих від воєнних дій. Надаються медичні та психологічні послуги, спрямовані на допомогу як військовим, так і цивільним особам, які пережили травматичні події. Це допомагає їм повернутися до нормального життя, подолати стрес і адаптуватися до нових умов. Реабілітаційні центри та програми підтримки створюються для всебічної допомоги постраждалим.

Освіта та просвіта – ще один важливий аспект відновлення. Зруйновані школи та університети відбудовуються, щоб діти та молодь могли продовжувати своє навчання. Організовуються освітні програми, які сприяють підвищенню рівня знань та навичок у різних сферах, що сприяє економічному відновленню та соціальній стабільності на деокупованих територіях.

Відновлення економіки також є пріоритетним завданням для України. Створення нових робочих місць, підтримка малого та середнього бізнесу, залучення інвестицій – усе це сприяє економічному зростанню та підвищенню добробуту населення. Поліцейські забезпечують безпеку підприємств, контролюють правопорядок та запобігають злочинності, що є важливими умовами для економічного відновлення.

Співпраця між урядом, міжнародними організаціями та місцевими громадами є ключем до успішного відновлення деокупованих територій. Лише злагоджені зусилля всіх сторін можуть забезпечити стабільність, безпеку та процвітання на постраждалих територіях. Відновлення нормального життя на цих територіях – важливий крок до мирного та процвітаючого майбутнього. Спільні зусилля уряду, поліцейських, міжнародних організацій та місцевого населення створюють умови для сталого розвитку та відновлення України.

Мотлях Олександр,
доктор юридичних наук, професор,
головний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження
Національна академія внутрішніх справ

ВИКОРИСТАННЯ ОСНОВ ПСИХОЛОГІЇ У ПОЛІГРАФОЛОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Як відомо поліграфологія є міждисциплінарною наукою про науково-методичні основи, технічні, організаційні та правові умови проведення психофізіологічного дослідження осіб із застосуванням поліграфа з метою перевірки інформаційного стану уявних (ідеальних) слідів відображень, пов'язаних з конкретними подіями, фактами і обставинами, що відносяться до сфери кримінального чи іншого судочинства, оперативно-розшукової, трудової, службової та комерційної діяльності. Утворилася ця наука на перетині кількох природничих, технічних, медичних і правових наук, а саме: медицини, психології, психофізіології, кібернетики, інформатики, автоматики і телемеханіки, біомеханіки та ін. [1, с.13].

Не зважаючи на множинність різнобічних наук, які сформували її основу, ключову роль у ній відграє наука психологія. Це обґрунтовується тим, що психологія (від грец. *ψυχή (psyché)* – душа, дух; *λόγος (logos)* – вчення, наука) – наука, яка вивчає психічні явища (мислення, почуття, волю) та поведінку людини, пояснення яких знаходься в цих явищах [2].

Сама ж по собі процедура проведення дослідження із застосуванням поліграфа орієнтована на прояв психологічних реакцій людини на запропоновані їй спеціалістом-поліграфологом психологічні тести (стимули). Однак потрібно розуміти, що вони є умовно психологічними, оскільки мають власну специфіку структури побудови і технологію їх задавання поліграфологом. Тому, правильніше було б говорити про психодіагностику як галузь психології, яка вивчає способи розпізнавання й вимірювання індивідуально-психологічних особливостей людини (властивостей особистості та особливостей інтелекту), теорію й практику визначення психологічного діагнозу. А якщо ж ще точніше, то про психометрику, котра слугує основою психодіагностики і вивчає кількісні вимірювання індивідуально-психологічних особливостей станів індивідів за допомогою методів психодіагностики [1, с.39].

Однак на цьому взаємозв'язок основ психології з поліграфологією не закінчується, а навпаки тільки розпочинається, і це полягає в наступному.

По-перше, у запозиченні психологічних підходів до комунікативного спілкування поліграфолога з досліджуваною особою під час проведення такого тестування. Для поліграфологічної сфери діяльності правильно вибудована комунікація слугує запорукою успішно реалізованого заходу. Саме психологічні

знання та вміння їх використовувати забезпечують основу для якісного проведення спеціалістом-поліграфологом передтестової, міжтестової та післятестової бесіди з потенційним кандидатом на дослідження під час його участі у такій процедурі. Комунікація, одним із основоположних видів якої є спілкування, дає можливість встановити психологічний контакт з досліджуваною особою, пізнати її сутність і внутрішнє налаштування. Доброзичливий тон, ввічлива та стримана поведінка, вміння вислухати опонента, манера бути зосередженим і проявляти уважність слугує ключем до успіху в роботі поліграфолога. Зрозуміло, що не зовсім просто дотримуватися морально-етичних правил, особливо коли досліджувана особа проявляє зневагу до поліграфолога і до виконуваної ним специфічної процедури. Не зовсім легко і стримувати себе, коли особа є причетною до вчинення протиправного діяння і викликає відразу чи неприязнь до себе, однак ігнорування встановлених правил для такої процедури обов'язково призведе до негативних наслідків, а для поліграфолога – це неприпустимо у його професійній діяльності [3].

По-друге, взаємозв'язок основ психології з поліграфологією проявляється у використанні певних (корисних) психологічних прийомів, технік і методів впливу на потенційно досліджувану особу, з використанням способів переконання, навіювання, наслідування тощо. Відтак, прийом переконання діє як спосіб впливу і дає можливість поліграфологу звернутися до свідомості та почуттів кандидата на поліграфологічне дослідження, особливо у формулюванні повноти, точності й об'єктивності наданої особою інформації. Спосіб навіювання спрацьовує у формі психологічного впливу поліграфолога на досліджувану особу у вигляді некритичного сприйняття нею висловлених думок щодо фактів, які потребують перевірки. Використання прийому наслідування забезпечує поліграфологу розширений простір для дослідження специфічної форми поведінки людини у відтворенні нею відповідної інформації, яка потребує перевірки і встановлення.

Використання корисних психологічних прийомів і технік назагал дає можливість поліграфологу всебічно пізнати досліджувану особу, її налаштування на процедуру дослідження, проявлення щирості намірів і дій, чи навпаки спотворення отриманих результатів. На їх основі в подальшому поліграфолог використовує ті чи інші методики впливу. Одні з них будуть направлені на погашення хвилювання, яке в обов'язковому порядку проявлятиметься в досліджуваної особи під час виконання такої процедури. Інші – на попередження у застосуванні особою певних видів і способів протидії дослідженню. Цільова направленість методик впливу забезпечує поліграфологу стабільність у процедурі проведення психофізіологічного дослідження із застосуванням поліграфа.

По-третє, взаємозв'язок основ психології з поліграфологією у вигляді відповідного запозичення, яке відбувається у формі запровадженого поліграфологом своєрідного тактичного прийому як найдоцільнішої лінії

поведінки, або ж найраціональнішого способу дії під час проведення поліграфологічного дослідження. Цей прийом завжди присутній при такій процедурі специфічної діяльності. Потрібно зазначити, що він є індивідуальним і залежить від конкретної ситуації, що складається під час проведення дослідження, а також інших об'єктивних і суб'єктивних чинників. Однак використання тактичного прийому поліграфолога не варто сплутувати з психологічним тиском, якому притаманна особливість здійснення пливу і не тільки на вчинки, чи дії людини, але й спосіб її мислення. Поліграфолог у процесі комунікативного спілкування не нав'язує свою думку досліджуваній особі, а намагається скорегувати її розповіді у правильне русло з тим, щоб людина змогла максимально розкрити себе у своїх же усних повідомленнях і відповідях на запитання. У контексті розгляду цього питання хочемо ще раз повернутися до прикладу корисних психологічних прийомів, зокрема психологічного впливу на досліджувану особу через форму спілкування. У своїй професійній діяльності поліграфолог використовує прийоми: опису, постановки навідних питань, отримання пояснень і розумінь тих чи інших категорій досліджуваною особою. Це дає йому можливість сформувати загальний рівень знань досліджуваної особи, а також вміння її підтримувати на належному рівні комунікацію щодо питань предмету ініційованого замовником дослідження. І саме з цього має проявлятися професійна майстерність спеціаліста поліграфа, який засвоїв основи знань психології і вміє ними повною мірою користуватися. З викладеного вище випливає, що поліграфолог, незалежно від попередньо здобутої ним вищої освіти (психолога, медика, юриста тощо) та освітнього рівня (бакалавр, магістр або ж прирівненого до них рівня спеціаліст), має обов'язково розумітися на тонкощах знань психології. Ці знання і навички він повинен належним чином отримати під час цільового навчання на поліграфолога. Без основ психологічних знань не може бути професійного поліграфолога. Оволодівати технологією поліграфологічного процесу – це лише частина професійної майстерності спеціаліста цього профілю діяльності, а вміти правильно і кваліфіковано вибудовувати увесь комплекс такої діяльності – зовсім інша. Тому, під час підготовки спеціалістів у галузі поліграфології, профільними школами має бути максимально приділено уваги вивченню і засвоєнню основ психології, бо тільки це забезпечить в подальшому можливість якісного виконання завдання висококваліфікованим поліграфологом.

Список використаних джерел:

1. Мотлях О.І. Поліграфологія. Підручник . К.: Освіта України, 2022. 550 с. ISBN 978-617-8077-08-2

2. Wikipedia https://uk.wikipedia.org › wiki › Психологія

3. Мотлях О.І., Куценко Д.В. Професійна компетентність поліграфолога [Текст]: метод. посіб. /Мотлях О.І., Куценко Д.В. К. : Нац. акад. внутр. справ, 2023. 71 с.

Муравська Аліна,
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра спеціальність (053) Психологія
навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

Христюк Оксана,
магістр психології, старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ МВС

В умовах складних суспільно-політичних та соціально-економічних трансформацій, що переживає Україна, зростає значущість ефективного функціонування правоохоронних органів, зокрема Міністерства внутрішніх справ (МВС). Діяльність співробітників МВС пов'язана з високим рівнем психологічного напруження, постійним контактом з травматичними подіями та необхідністю прийняття відповідальних рішень у критичних ситуаціях. У зв'язку з цим, психологічне забезпечення особового складу набуває особливої актуальності як важливий чинник підтримки їхньої працездатності, збереження психічного здоров'я та забезпечення належного виконання службових обов'язків. Незважаючи на усвідомлення важливості психологічної складової в діяльності МВС, практика її реалізації стикається з низкою проблем. Недостатнє методичне забезпечення, обмеженість ресурсів, складність впровадження сучасних психологічних технологій та специфіка службової діяльності створюють значні перешкоди на шляху до ефективного психологічного супроводу особового складу. Відтак, виникає нагальна потреба у глибокому аналізі існуючих проблем, виявленні їхніх причин та пошуку шляхів оптимізації системи психологічного забезпечення МВС задля підвищення ефективності діяльності органів внутрішніх справ та збереження психологічного благополуччя їхніх співробітників.

Проблемам ефективності психологічного забезпечення правоохоронних органів присвячені численні наукові розвідки вітчизняних дослідників: О. Бандурки, В. Барка, О. Джужі, Л. Казміренко, О. Кокуна, Я. Кондратьєва, М. Костицького, С. Максименка, В. Медведєва, С. Омельченка, О. Цільмак, С. Яковенка та ін.

На сьогоднішній день психологічна служба МВС представлена мережею фахівців, які функціонують у центральному апараті, головних управліннях

областей, міст та районів. Основними напрямками діяльності психологічної служби є проведення психодіагностичних досліджень на етапах прийняття на службу та просування по службі, здійснення заходів з психологічної підготовки до виконання службових завдань в умовах підвищеного ризику, надання екстреної психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних подій та учасникам бойових дій, а також проведення профілактичної роботи щодо попередження негативних психологічних станів. Проте, однією з ключових проблем є недостатнє ресурсне забезпечення психологічної служби, спостерігається певна нерівномірність у штатному забезпеченні та функціональному навантаженні психологів поліцейських підрозділів, що ускладнює своєчасне та якісне надання психологічної допомоги особовому складу, особливо в віддалених підрозділах.

Слід зазначити, що сучасна психологічна наука пропонує досить широкий спектр новітніх ефективних методів та технік для діагностики, профілактики та корекції негативних психологічних станів особистості. Однак, впровадження цих інновацій у практику психологічного забезпечення МВС відбувається досить повільно через недостатню обізнаність фахівців, відсутність відповідних навчальних програм та організаційні перешкоди. А недостатнє фінансування призводить до обмеженості в придбанні сучасних психодіагностичних інструментів, обладнання для проведення тренінгів та облаштування належних кабінетів для індивідуального консультування.

Крім того, на нашу думку, до основних проблем, що перешкоджають ефективному здійсненню психологічного забезпечення працівників системи МВС, можна віднести:

– наявна стигматизація звернення по психологічну допомогу. На жаль, все ще має місце негативний вплив упереджень серед працівників щодо розуміння психологічних проблем та негативних наслідків у службовій кар’єрі;

– методологічні проблеми, пов’язані з інтеграцією сучасних методів в практику надання психологічної допомоги працівникам, що мають травматичний досвід;

– недостатня залученість керівників до програм психологічної підтримки ускладнює формування здорового психологічного клімату в підрозділах;

– нагальна потреба в систематичному підвищенні кваліфікації психологів та обміні практичним досвідом між фахівцями;

– необхідність зміни ставлення до психологічної допомоги на рівні організації та окремих працівників, формування культури ментального здоров'я в підрозділах МВС;

– необхідність підтримання високого рівня мотивації та підтримки психологів для забезпечення високого рівня їхньої професійної діяльності.

На нашу думку, пошук шляхів оптимізації системи психологічного забезпечення МВС вимагає застосування сучасних підходів до управління персоналом та організаційного розвитку. Вважаємо, що системний підхід до аналізу, запропонований П. Друкером [1], дозволяє комплексно оцінити функціонування психологічної служби та виявити критичні точки, що негативно впливають на ефективність діяльності органів внутрішніх справ та психологічне благополуччя їхніх співробітників. У цьому контексті, принципи постійного вдосконалення, розроблені Р.Дж. Шонбергером [2], можуть бути використані для підвищення якості та доступності психологічної допомоги працівникам поліцейських підрозділів.

Вважаємо, що основними шляхами вирішення окреслених проблем можуть бути:

– посилення інституційної спроможності психологічної служби за рахунок збільшення штату, покращення матеріально-психологічного та фінансового забезпечення, впровадження програм постійного навчання та систематичного підвищення кваліфікації психологів;

– впровадження інноваційних моделей допомоги: телепсихологія, мобільні кризові бригади, онлайн-платформи;

– запровадження комплексу заходів з дестигматизації звернення за психологічною допомогою: проведення інформаційних кампаній, тренінгів, демонстрація підтримки з боку керівництва;

– активне впровадження сучасних методів психотерапії для роботи з травмою та кризовими станами;

– посилення співпраці з науковими установами, волонтерами для забезпечення обміну практичним досвідом, інтеграції результатів новітніх наукових розробок в психологічну практику.

Отже, аналіз проблеми показує, що робота психолога в системі МВС сьогодні є надзвичайно складною та відповідальною. Виклики, пов’язані з війною, специфікою професійної діяльності та існуючими організаційними обмеженнями, вимагають комплексного підходу до реформування та посилення психологічної служби.

Список використаних джерел:

1. Drucker P. F. Post-capitalist society. HarperBusiness. 1993.

2. Schonberger R.J. Building a chain of customers: Linking business functions to create the world class company. Free Press. 1990.

Нагорнюк Катерина,
здобувачка навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

Волошина Оксана,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

СТРЕС-МЕНЕДЖМЕНТ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕРСОНАЛУ ОРГАНІЗАЦІЇ

Професійний і особистісній простір людей в сучасних умовах, особливо в умовах воєнного стану, піддається впливу великого спектру різноманітних стресових чинників, що значно підвищує ризики виникнення професійного вигорання та зниження рівня людського потенціалу в сучасних організаціях. Це обумовлює застосування стрес-менеджменту в системі управління організацією. Його засади започатковані у працях зарубіжних вчених (Г. Сельє, Р. Лазарус, Е. Якобсон та ін.). та розвинуті у здобутках сучасних вітчизняних науковцівв (О. Іванець, О. Кузьмін, В. Кузяк, Н. Самолюк, Ю. Шуваєва та ін.)

Стрес-менеджмент застосовується в тих випадках, коли проявляються негативні чинники для функціонування організації, тому він є засобом подолання негативних явищ. Він включає прогнозування, ідентифікацію та протидію несприятливим впливам. Н. Василик дає визначення стрес-менеджменту як сукупності заходів передбачення, аналізу та контролю стресових ситуацій [1, с.6].

Стрес-менеджмент може бути спрямований на виконання двох типівми завдань стрес-менеджменту в організації:

1) завдання на рівні організації: розробка діагностики рівня стресу в працівників та його зниження; оптимізація умов праці та відпочинку, соціально-психологічного клімату в колективі; проведення профілактики стресових станів та синдрому професійного вигорання у працівників; координація управління стресами в з призначенням відповідальних менеджерів;

2) завдання стосовно конкретного працівника: забезпечення професійного зростання; оптимізація фізичного та психологічного стану; підвищення ефективності праці; підтримання самооцінки, високого рівня саморегуляції; покращення міжособистісних взаємин у колективі тощо.

Українські вчені О. Кузьмін, М. Гончар вирізняють такі різновиди стрес-менеджменту, як ризик-менеджмент та гармонійний менеджмент [3, с. 234]. Якщо ризик-менеджмент передбачає визначення конкретних мішеней для психокорекційного впливу, то гармонійний менеджмент більше носить профілактичний характер та створення максимально комфортної атмосфери для професійної діяльності.

Ефективність стрес-менеджменту залежить від урахування специфіки діяльності організації, систематичності здійснення психодіагностичних та психопрофілактичних заходів, якості моніторингу стосовно групи осіб підвищеної уваги, термінового реагування при появі перших ознак стресу та емоційного вигорання, сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, рівня корпоративної культури. Специфіку застосування різних видів стрес-менеджменту подано в табл.1.

Таблиця 1.

Специфіка застосування різних видів стрес-менеджменту

Вид стрес-менеджменту	**Специфіка застосування**
Адаптивний	Спрямований на пристосування до змін, стресових ситуацій, які впливають на організацію загалом та зокрема на працівників. Цей вид стрес-менеджменту застосовується, коли протидіяти стресорам неможливо. Цей спосіб є доцільним з ресурсної точки зору (інформаційної, енергетичної, матеріальної, часової) та дає можливість адаптуватися до змін у порівнянні із протидією; застосовується як швидкий механізм прийняття управлінських рішень щодо пристосування організації до змін умов діяльності; дає змогу швидко та ефективно змінити параметри діяльності відповідно до впливу стресорів
Антикризовий	Пов'язаний з кризовими періодами функціонування організації; передбачає профілактику та подолання криз у діяльності
Рефлексивний	Ґрунтується на реалізації таких функцій: *пізнавальній,* що передбачає діагностику стану функціонування організації, визначення впливу стресорів, вивчення спектра інформаційних даних; *об'єктній,* що включає ідентифікацію ситуації, її об'єктивну оцінку, що дає можливість адекватно

	оцінити реальну дійсність та визначити міру впливу стресорів на діяльність організації; *проектувальній,* що націлена на формування планів діяльності організації в умовах усунення дії стресорів
Реактивний	Включає готовність системи управління своєчасно реагувати на виникнення стресорів та протидіяти стрес-факторам на основі таких підходів: - ігнорування стресорів та відсутність заходів зі сторони організації; - забезпечення захисту організації від стресових чинників, формування системи безпеки; - активна протидія стресорам, їх подолання
Прогностичний	Пов'язаний з передбаченням та ідентифікацією критичних потенційних загроз; дає змогу вчасно реагувати на потенційні стресори; забезпечує оптимальне функціонування організації; включає діагностику перших ознак виникнення стресорів; дозволяє приймати ефективні рішення щодо протидії потенційним стресорам; дає змогу прогнозувати можливі наслідки дії стресорів та відстежувати перебіг змін інтенсивності стресорів

Суттєву роль у подоланні синдрому професійного вигорання належить добору методів стрес-менеджменту, які можуть бути як традиційні, так і інноваційні. Це засоби впливу, що спрямовані на подолання наслідків стресу, забезпечення достатнього рівня комфорту, зниження ризиків впливу негативних чинників. Вони добираються орієнтовно до потреб працівника та можуть носити як адміністративний (аналітичні, планувальні, організаційні, мотивуючі, регулятивні тощо) так психологічний характер.

Психологічна складова програми стрес-менеджменту передбачає орієнтацію на внутрішні ресурси протидії професійному вигоранню: когнітивні, особистісні, поведінкові та фізичні. Так *когнітивна сфера* внутрішніх ресурсів актуалізується через обізнаність працівника щодо синдрому професійного вигорання та стадій його формування; критичне та раціональне мислення; позитивні установки; усвідомлення власних цілей та психологічну компетентність; *особистісні внутрішні ресурси* – через активну мотивацію подолання синдрому професійного вигорання; інтернальний локус контролю; розвиток емоційного інтелекту; актуалізацію досвіду подолання стресових ситуацій; формування особистісної резильєнтності (стійкості); *поведінкові внутрішні ресурси* – через оволодіння ефективними копінг-стратегіями; набуття

навичок асертивної поведінки; уміння звернутися за допомогою і прийняти її; уміння формувати мережу підтримки; оволодіння навичками психічної регуляції та тайм-менеджменту; фізична сфера внутрішніх ресурсів – через - турботу про збереження здоров'я; подолання шкідливих звичок та фізична активність[2].

Важливою складовою стрес-менеджменту є ресурсозабезпечувальні дії, що передбачають визначення ресурсних джерел, резервної системи, її впровадження та контролювання. У системі подолання синдрому професійного вигорання важливе місце належить застосуванню тренінгових технологій [4].

Отже, стрес-менеджмент це системний інструмент профілактики професійного вигорання персоналу організації, що передбачає цілеспрямований вплив на працівників організації з метою набуття ними навичок стресостійкості.

Список використаних джерел:

1. Василик Н. Впровадження та розвиток стрес-менеджменту в організаціях. *Ефективна економіка.* 2022. № 2. С. 36-45.

2. Дмитрієв Є.Є. Управління трудовими ресурсами як елемент стратегії конкурентних переваг в контексті життєвого циклу компанії. *Економіка & держава.* 2016. № 1. С. 71-74

3. Кузьмін О.Є., Гончар М.Ф. Стрес-менеджмент у системі управління підприємством. *БізнесІнформ,* 2017. № 5. С. 233-239.

4. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті. Київ, 2022. 184 с.

Негру Федір,
аспірант кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

Костицький Михайло,
доктор юридичних наук, професор,
дійсний член (академік) Національної академії правових наук України,
член-кореспондент Академії педагогічних наук України, заслужений юрист України, професор кафедри філософії права та юридичної логіки,
Національна академія внутрішніх справ

НАСИЛЬСТВО В СІМ'Ї: ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, РІЗНОВИДИ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

У сучасному суспільстві проблема насильства в сім'ї залишається актуальною. Незважаючи на прогрес у правовому регулюванні та діяльності соціальних інституцій, кількість випадків домашнього насильства в Україні має негативну тенденцію. Особливо тривожним є той факт, що жертвами насильства стають вразливі категорії населення – жінки, діти, люди похилого віку. Насильство в сім'ї має не лише фізичний, але й глибокий психологічний, моральний і соціальний вимір, що негативно позначається на психоемоційному стані постраждалих і негативно впливає на суспільство вцілому.

Важливим є вивчення теми для всебічного осмислення причин, форм прояву та наслідків домашнього насильства, а також для вдосконалення механізмів правової відповідальності за такі дії. Необхідним є також розширення знань про види насильства, правову обізнаність громадян, підвищення рівня толерантності та правосвідомості в суспільстві. Дослідження цієї теми сприяє формуванню ефективної державної політики щодо запобігання та протидії насильству в сімейному середовищі, захисту прав людини й розвитку гуманістичних цінностей у суспільстві.

Проблематику насильства як загальносоціального явища досліджували у своїх роботах вітчизняні науковці О. Андрєєва, К. Бабенко, Є. Безсмертний, О. Бойко, А. Васильєв, Т. Возна, О. Волянська, Н. Гришина, І. Грабська, О. Джужа, А. Ковальов, О. Волянська, В. Шерстобоєв. Загальнотеоретичні аспекти організаційно-правових засад висвітленно в працях І. Волокитенко, Н. Галабурда, В. Чалаван, В. Єфімова.

Згідно з українським законодавством, домашнє насильство охоплює такі форми як фізичне, сексуальне, психологічне та економічне насильство. Розглянемо дану класифікацію більш детально [1]. Фізичне насильство

визначається як умисне нанесення побоїв, тілесних ушкоджень, що може призвести до порушення фізичного чи психічного здоров'я або навіть смерті постраждалої особи. Сексуальне насильство це примус до небажаних сексуальних контактів або дій, що порушують статеву недоторканість особи. Психологічне насильство включає в себе такі форми і методи як словесні образи, погрози, приниження, переслідування, залякування, які спричиняють емоційну невпевненість або шкоду психічному здоров'ю особи. Економічне насильство це як вид домашнього насильства проявляється в таких діях як умисне позбавлення житла, їжі, одягу, коштів чи документів, обмеження в користуванні власністю, що може призвести до фінансової залежності постраждалої особи.

В Україні передбачено кримінальна, адміністративна та цивільно-правова відповідальність за вчинення домашнього насильства. Таким чином у статті 126-1 Кримінального кодексу України встановлено покарання за умисне систематичне вчинення фізичного, психологічного або економічного насильства щодо близьких осіб, що призводить до фізичних або психологічних страждань, розладів здоров’я, втрати працездатності чи погіршення якості життя потерпілої особи [2]. Адміністративна відповідальність передбачає накладення штрафів, громадських робіт або адміністративного арешту за вчинення насильства в сім'ї. Цивільно-правова відповідальність передбачає право постраждалої особи вимагати відшкодування матеріальної та моральної шкоди, завданої внаслідок насильства.

Домашнє насильство є багатогранною проблемою, що потребує комплексного підходу для її вирішення. Важливим є не лише покарання кривдників, але й запобігання насильству через просвіту, підтримку постраждалих та реабілітацію осіб, схильних до вчинення насильницьких дій. Спільні зусилля державних органів, громадських організацій та суспільства в цілому сприятимуть створенню безпечного середовища для кожної сім’ї.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про запобігання та протидію домашньому насильству» № 2229-VIII від 07.12.2017 року.

2. Кримінальний кодекс України: Кодекс України від 05.04.2001 р. № 2341-III: станом на 7 верес. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2341-14#Text

Нєбитов Андрій,
доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри кримінології та інформаційних технологій,
Національна академія внутрішніх справ,
полковник поліції

ЛІДЕРСТВО В ПОЛІЦІЇ ЯК СТРАТЕГІЧНИЙ ЧИННИК ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

Проблематика лідерства в умовах реформування правоохоронної системи України набуває особливої актуальності в контексті посилення стратегічної орієнтації на ефективність, прозорість і довіру суспільства. В межах поліцейської діяльності лідерство розглядається не лише як управлінська компетентність, а як багатовимірне соціально-психологічне явище, що опосередковує організаційну поведінку, рівень службової дисципліни та готовність колективу до дій в умовах ризику, невизначеності та кризи.

Лідерство в поліції доцільно розглядати крізь призму взаємодії формальної (посадової) і неформальної (авторитетної) влади, коли керівник виконує функцію управління, комунікації, мотивації та етичного орієнтира. На думку J. Schafer, лідер у поліції – це не лише керівник, а носій нормативної ролі, який формує організаційну культуру і впливає на поведінкові моделі підлеглих.

Сучасні дослідження, зокрема роботи Bass & Riggio, Heifetz et al., Yukl, вказують на стратегічну значущість саме трансформаційного лідерства для організацій, які діють в умовах високої складності та динаміки. Це передбачає вміння лідера надихати, стимулювати інновації, підтримувати індивідуальний розвиток працівників та транслювати спільні цінності.

Наукова література виокремлює кілька основних стилів лідерства, що можуть бути релевантними для поліції:

– транзакційне лідерство ґрунтується на концепції обміну між лідером і підлеглими, а саме виконання завдань в обмін на винагороду або покарання. Лідер чітко формулює очікування, встановлює правила та контролює дотримання нормативів. У поліції транзакційне лідерство сприяє підтриманню дисципліни, забезпеченню чіткого порядку та дотриманню регламентів, що є критично важливим у структурі з жорсткою ієрархією. Згідно з B. Bass, транзакційне лідерство є ефективним у стабільних умовах, коли потрібен оперативний контроль і передбачуваність дій;

– трансформаційне лідерство передбачає здатність лідера надихати підлеглих, стимулювати їх до професійного зростання, підтримувати ідеї інновацій та посилювати почуття залученості до спільної мети. Лідер виступає

джерелом візії, етичним орієнтиром і наставником. Для поліції трансформаційне лідерство є ключовим у періоди реформ, криз або необхідності культурної трансформації. Як доводять Bass & Riggio, такий стиль позитивно корелює з підвищенням рівня довіри до керівництва, згуртованістю команд і ефективністю виконання завдань;

– адаптивне лідерство фокусується на здатності керівника визначати й формулювати нові виклики, мобілізувати колектив до пошуку рішень і вчитися в процесі дії. Це особливо цінно в умовах невизначеності, соціальних криз чи гібридних загроз. У поліцейському середовищі адаптивне лідерство передбачає відкритість до змін, готовність до інноваційного мислення, гнучкість управлінських рішень і розвиток крос-функціональних команд. Воно підтримує концепт навчальної організації, де адаптація стає частиною культури;

– ситуаційне лідерство дозволяє збалансувати командно-адміністративний стиль з підтримкою та делегуванням, залежно від ситуації та контексту. Це сприяє кращому розподілу відповідальності й розвитку автономності в межах системи контролю, де ефективність лідера залежить від його здатності змінювати стиль управління відповідно до рівня зрілості, мотивації та компетентності підлеглих;

– сервісне лідерство полягає в тому, що лідер діє як служитель колективу, піклуючись про розвиток інших, створення середовища підтримки, довіри та гідності. У правоохоронній системі цей стиль сприяє формуванню етичної культури, зниженню токсичності у взаємодіях, підвищенню моральної витримки та емпатії серед керівного складу. Дослідження Liden et al. свідчать, що сервісне лідерство сприяє зниженню емоційного вигорання та підвищенню залученості персоналу, що особливо важливо в умовах хронічного стресу та ризику.

Згідно з результатами досліджень (Denison; Kotter), ефективне лідерство має прямий кореляційний зв’язок з організаційною ефективністю, зокрема через підвищення командної згуртованості, зниження рівня професійного вигорання, оптимізацію службової взаємодії та зростання мотивації.

Лідер у правоохоронному середовищі виступає не лише координатором діяльності, а й суб’єктом формування довіри, морально-психологічного клімату, здатним брати на себе відповідальність за рішення в екстремальних умовах. Це особливо важливо в умовах військових загроз, внутрішньої нестабільності чи масових соціальних протестів.

Дослідження Conger & Kanungo та Avolio & Bass демонструють, що стратегічні лідери здатні переосмислювати виклики як можливості, стимулюючи організаційну адаптивність та професійну зібраність. Їхній авторитет не нав’язується примусом, а ґрунтується на прикладі, вмінні слухати, делегувати, підтримувати розвиток персоналу.

Відповідно до сучасних підходів, лідерські компетентності мають формуватися на перетині управлінських, етичних, комунікативних та емоційних умінь. Згідно з моделлю Goleman, лідер у сфері безпеки повинен володіти емоційним інтелектом: самосвідомістю, саморегуляцією, емпатією та соціальними навичками. Ці навички забезпечують ефективну комунікацію, зменшення конфліктності та стійкість до стресу.

Інституціонально це передбачає:

– впровадження тренінгів лідерського зростання (у навчальні програми для здобувачів вищої освіти та керівного складу доцільно інтегрувати модулі, орієнтовані на розвиток ключових лідерських компетентностей, а саме стратегічне мислення, емоційний інтелект, комунікативну гнучкість. Практики світових поліцейських академій свідчать про ефективність модульного навчання, що включає кейс-аналіз, тренінги soft skills, групову динаміку та зворотний зв'язок. Особливий акцент має робитися на розвитку ціннісного лідерства, яке базується на доброчесності, відповідальності та служінні суспільству);

– використання сценарного моделювання кризових ситуацій (методологія, що дозволяє готувати керівників до дій в умовах невизначеності, стресу, моральних дилем і системних збоїв. Сценарії можуть охоплювати оперативне реагування на теракти або масові заворушення; управління конфліктами в команді; ухвалення рішень у разі етичних суперечностей; координація багатосторонніх операцій з іншими структурами безпеки. Сценарний підхід сприяє переходу від навчання знанням до навчання діям, розвиваючи не лише раціональне мислення, а й інтуїцію, передбачливість та моральну витримку);

– оцінювання лідерського потенціалу при доборі керівного складу (добір й атестація керівників повинні передбачати комплексну оцінку не лише професійно-функціональних умінь, а й особистісних якостей лідера, зокрема здатності до управління змінами; рівня соціальної компетентності та конфліктологічної зрілості; уміння делегувати, мотивувати, вести за собою. Доцільно впроваджувати Assessment Centers, що передбачають багатокомпонентну діагностику за участі експертів-психологів, тренерів, керівників, включаючи тестування, ділові ігри, моделювання ситуацій, інтерв'ювання та самозвіти. Також ефективними є методи психологічного профілювання (лідерський профіль особистості) та моніторинг динаміки лідерського зростання протягом служби);

– розвиток культури рефлексії, командного ухвалення рішень і наставництва (лідерство не може розвиватися ізольовано – воно формується в комунікативному та ціннісному середовищі, що підтримує зворотний зв'язок, навчання з досвіду, спільне обговорення складних кейсів. До інструментів

такого середовища належать супервізії (рефлексивне обговорення управлінських дій); коучинг та менторинг між поколіннями керівників; командні брифінги та дебрифінги, де аналізуються успішні й помилкові дії; професійні спільноти практиків, які сприяють горизонтальному поширенню лідерського досвіду. Такий підхід дозволяє формувати організаційну культуру партнерства, у якій керівник – не «командир-наглядач», а модератор процесів розвитку і довіри).

Отже, лідерство в поліції – це не лише управлінська категорія, а стратегічний механізм забезпечення організаційної ефективності, оперативної готовності до викликів, згуртованості та внутрішньої мотивації колективу. У контексті сучасних викликів безпекової політики України формування нового типу поліцейського лідера, який поєднує стратегічне мислення, емоційну зрілість і соціальну відповідальність, є ключовим завданням кадрової та освітньої політики Національної поліції України. Наукова та практична інтеграція теорій лідерства в управлінську культуру поліції дозволить посилити не лише функціональні, але й гуманітарні аспекти її діяльності, в чому і вбачаємо перспективи подальших наукових розвідок.

Нєбитова Наталя,
доктор філософії,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ,
підполковник поліції

ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

У сучасних умовах поліцейська діяльність характеризується підвищеною складністю, високим рівнем стресогенності, динамічністю та постійною змінюваністю оперативного середовища. Щоденна служба вимагає від працівників поліції готовності до оперативного прийняття рішень у критичних ситуаціях, часто – в умовах інформаційного дефіциту, жорстких часових обмежень і прямої загрози життю. Зовнішні чинники, зумовлені збройною агресією, суспільною напругою та трансформацією системи національної безпеки, суттєво підсилюють психологічне навантаження на особовий склад, що підвищує ризики розвитку професійного вигорання, емоційної дезадаптації та зниження ефективності службової діяльності.

В таких обставинах особливої значущості набуває потреба у формуванні та підтримці психологічних ресурсів, які забезпечують не лише збереження професійної функціональності, а й сприяють збереженню психічного здоров'я та стресостійкості. Однією з ключових особистісних характеристик, що забезпечує адаптивне реагування на змінні, неоднозначні й непередбачувані обставини, є толерантність до невизначеності. Ця якість дає змогу працівнику поліції не лише зберігати внутрішній баланс, ухвалювати зважені рішення в умовах браку інформації, але і регулювати емоційні реакції та уникати деструктивного впливу невідомого чи загрозливого середовища.

Поняття толерантності до невизначеності вперше було введене американським економістом Ф. Найтом у 1921 році в контексті аналізу ризику та невизначеності в економічному середовищі. Згодом це поняття було адаптоване до психології для опису індивідуальної здатності функціонувати в умовах неоднозначності, непередбачуваності та відсутності повної інформації. Значний внесок у психологічне осмислення даного феномену зробив американський психолог Д. Буднер, який визначав толерантність до невизначеності як схильність сприймати неоднозначні або непередбачувані ситуації як загрозливі, викликаючи дискомфорт, або як прийнятні й стимулюючі. Також дослідження в

цьому напрямі проводив Е. Жак, який пов'язував толерантність до невизначеності з рівнем особистісного розвитку та здатністю до управлінської діяльності в умовах складності та нестабільності. Своєю чергою, Е. Френч – одна з перших дослідниць, яка вивчала толерантність до неоднозначності як аспект когнітивного стилю, пов'язуючи її з авторитаризмом, ригідністю мислення та емоційною стабільністю. У вітчизняній психологічній науці дослідженням толерантності до невизначеності займалися такі науковці, як Л. Орбан-Лембрик, Т. Карпа, С. Крук, Н. Паніна, які підкреслювали значущість цієї характеристики для ефективного професійного функціонування, адаптації до змін, формування стресостійкості та запобігання емоційному вигоранню.

З позиції сучасної психології толерантність до невизначеності є інтегральною особистісною характеристикою, яка охоплює: когнітивний компонент (сприйняття та інтерпретація невизначених ситуацій); емоційний компонент (рівень тривожності, що виникає в умовах неоднозначності); та поведінковий компонент (стратегія дій у нових або змінних обставинах).

Для працівників поліції ця здатність є критично важливою, оскільки більшість службових ситуацій передбачає елементи ризику, недостатності інформації, моральної дилеми, або необхідності діяти в умовах обмеженого часу. Поліцейські з високим рівнем толерантності до невизначеності, як правило:

– зберігають внутрішню стабільність у кризових умовах;

– демонструють кращу психологічну гнучкість;

– ухвалюють більш ефективні рішення в умовах стресу;

– краще інтегруються в командну роботу та мають вищу професійну адаптацію.

Результати досліджень (зокрема, М. Гротауза, Дж. Фурмана, А. Шмідта) вказують на зв'язок між толерантність до невизначеності та стресостійкістю, рівнем емоційного інтелекту та зниженою схильністю до емоційного вигорання. В умовах воєнного часу та соціальних трансформацій ці аспекти набувають особливої ваги для ефективності роботи правоохоронців.

Формування та розвиток толерантності до невизначеності у поліцейських можливе через:

– впровадження спеціальних тренінгових програм з розвитку психологічної гнучкості;

– психоедукацію щодо механізмів подолання невизначеності;

– навчання стратегіям емоційного саморегулювання;

– використання сценарного моделювання службових ситуацій.

Толерантність до невизначеності виступає вагомим психологічним ресурсом, що забезпечує ефективне професійне функціонування поліцейського в умовах ризику, стресу та постійних змін. Її розвиток має розглядатися як

пріоритетний напрям у системі підготовки, професійного вдосконалення та психологічного супроводу правоохоронців. Підвищення рівня толерантності до невизначеності сприяє формуванню психологічної стійкості, збереженню професійної ефективності в ситуаціях інформаційної невизначеності, зниженню ризику емоційного вигорання та розвитку конструктивних стратегій подолання стресу. Вона є не лише індивідуальною особистісною якістю, а й стратегічним ресурсом, що впливає на адаптивність правоохоронця до нестабільних обставин і, в ширшому вимірі, – на загальну стійкість та ефективність правоохоронної системи. Уміння адекватно реагувати на непередбачувані ситуації, приймати обґрунтовані рішення в умовах невизначеності, зберігаючи при цьому емоційний контроль і професійну витримку, є критично важливими якостями сучасного поліцейського. Саме тому розвиток толерантності до невизначеності має стати одним із ключових завдань системної психологічної підготовки.

Остапович Дарина,
аспірантка Інституту психології НАПН України

Барко Вадим,
доктор психологічних наук, старший дослідник,
доцент кафедри психології та педагогіки,
Національна академія Національної гвардії України

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ СЕРВІСНИХ ЦЕНТРІВ МВС УКРАЇНИ

Службова діяльність працівників органів системи МВС України тісно пов'язана з комунікацією між собою в підрозділах і з громадянами. Одним із напрямів підвищення ефективності професійної діяльності працівників підрозділів територіальних сервісних центрів МВС (далі – ТСЦ) є формування і розвиток їх комунікативних навичок.

Для дослідження особливостей інтерперсональної взаємодії в підрозділах використано Методику діагностики міжособистісних відносин Лірі (МДМВ), яка уможливлює психологічну діагностику восьми загальних типів міжособистісної взаємодії.. Також фахівцями широко використовується Опитувальник Великої П'ятірки (ОВП) (Big Five Inventory (BFI). На початку 21 століття О. Джон, Л. Науман і С. Сото (John, Naumann & Soto, 2008) розробили скорочений варіант цього опитувальника, який дозволяє оцінити особистість на основі п'яти полярних факторів (екстраверсія, нейротизм, поступливість, сумлінність, відкритість досвіду).

Мета дослідження полягає у встановленні особливостей міжособистісної взаємодії працівників територіальних сервісних центрів МВС України на основі реалізації психодіагностичних можливостей опитувальників міжособистісної взаємодії (Т. Лірі) і великої п'ятірки (Джон, Науман, Сото). Процедурою психодіагностичного дослідження було охоплено 220 адміністраторів ТСЦ м. Києва, серед яких 80 осіб становили жінки; вік респондентів коливався від 23 до 37 років, досвід роботи – від 3 до 12 років.

Аналіз результатів опитування з використанням зазначеного психодіагностичного інструментарію показав, що професійна діяльність адміністраторів ТСЦ потребує розвинутих *комунікативних здібностей*. Зокрема, обстеження за допомогою ОМВ Лірі показало, що в усередненому профілі переважають такі октанти: 1 (владний-лідерський) – 8,35 балів, 7 (співпрацюючий-конвенціональний) – 7,61 балів, 8 (відповідальний-великодушний) – 6,93 балів, 2 (незалежний-домінуючий) – 6,74 балів. Знижені

показники зафіксовано за октантами 4 (недовірливий-скептичний) - 3,33 балів і 5 (залежний-слухняний) – 4,20 балів. Високі індекси за 1 октантом свідчать про те, що адміністратори ТСЦ в міжособистісних відносинах характеризується як активні особи, з тенденцією до домінування, підвищеним рівнем домагань, легкістю і швидкістю у прийнятті рішень, орієнтацією на власну думку і незначною залежністю від зовнішніх чинників, екстравертованістю. Стенічні характеристики 1 октанта частково компенсуються підвищеними значеннями 7 і 8 октантів, що свідчить про здатність контролювати прояви агресивності, виявляти чутливість до впливів середовища, дослуховуватись до думки інших людей, схильність до співробітництва і готовність відповідати груповим очікуванням. Досить високі індекси за 8 октантом дозволяють висновувати про наявність здатності відповідати соціальним нормам поведінки. Помірно високі індекси за 2 октантом доповнюють профіль такими стенічними рисами як певне дистанціювання від інших, егоцентризм, відчуття суперництва, індивідуалістичність, неконформність, емоційна холодність. Таким чином, в профілі поєднуються стенічні і гіпостенічні характеристики, що дозволяє їм поєднувати в міжособистісних відносинах суворі, чоловічі риси і патерни поведінки з доброзичливими проявами.

Аналіз особливостей індивідуальних комунікативних профілів за ОМВ Лірі дозволив виокремити із вибірки декілька їхніх варіацій: 1. Найчисленнішу групу (36%) склали особи спонтанно-імпульсивної спрямованості з кодом октантів «1-2» (лідерство-домінування), тобто особистості, яким притаманні такі особливості міжособистісної взаємодії, як організаторський потенціал, активність і оптимізм, сміливість і рішучість в спілкуванні, швидкість прийняття рішень в конфліктних ситуаціях. 2. Група з переважанням октантів 1 і 8 (лідерство-відповідальність; 20%). Такі особи в відрізняються тенденцією до лідерства, наполегливістю, старанністю, раціональністю; вони послідовні та цілеспрямовані, прагнуть допомагати іншим, виявляють співчуття і розуміння інших. 3. Група (19%) з психологічним кодом октантів «4–3» (ригідність-агресивність). Схильні в ситуаціях міжособистісної взаємодії до ризику, активних і рішучих дій, дратівливості, агресивності. Також для них характерно протиставлення своїх інтересів оточенню, індивідуалістичність, раціоналізм, самостійність. 4. Група (15%) характеризується поєднанням підйомів за октантами 6-5-4 (інтровертивно-ригідний тип), якому властиві різноспрямовані тенденції міжособистісної взаємодії: з одного боку – інтровертивно-сенситивні, з іншого – ригідні, змішаний тип реагування. 5. Група (9%), що мають у профілі підвищений 1 октант (домінування-лідерство) і знижений октант «5» (залежність-слухняність). Характеризуються підвищеним рівнем життєлюбності й оптимізму, великою кількістю знайомих, екстравертованістю, яка нерідко

супроводжується нерозбірливістю в соціальних контактах. 6. Група (7%) - особи, у яких в психологічному профілі підвищені октанти: 5 (залежність-слухняність) і 7 (співпраця-конвенціональність). Для таких осіб характерні дещо занижена самооцінка, песимізм, втрата віри у себе, підвищена тривожність, почуття невдоволеності. Вони відчувають утруднення в процесі спілкування, надають перевагу контактам із добре знайомим оточенням.

Дослідження особистісних характеристик із використанням адаптованого Опитувальника Великої П'ятірки в цілому підтвердило тенденцію адміністраторів ТСЦ до змішаного типу реагування. Можливо висновувати про те, що їм притаманні такі міжособистісні характеристики, як сумлінність (39,90 балів); екстравертованість (37,50 балів), помірна поступливість (35,91 балів) і відкритість новому досвіду (33,05 балів); низький рівень нейротизму (19,42 балів). Це означає, що їм властиві контрольованість поведінки і діяльності, самовладання, наполегливість, старанність, точність у роботі, ретельність, відповідальність, організованість, дисциплінованість. Вони також характеризуються неупередженістю, зацікавленістю, сприйнятливістю нової інформації та знань, наявністю широких інтересів, розвиненої фантазії, гнучкого розуму, незалежності та нестандартності мислення, орієнтованістю на пошук нових підходів, шляхів вирішення проблем, схильністю до самоаналізу і рефлексії, оригінальністю сприйняття. Властива спрямованість на зовнішній світ, товариськість, комунікабельність, прагнення лідерства, енергійність, активність, імпульсивність, оптимістичність. Помірна поступливість свідчить про сензитивність, доброзичливість, довірливість, конформність, схильність підпорядковувати особисті інтереси потребам групи, орієнтованість на співробітництво. Простежуються також тенденції до раціоналізму, стресостійкості, витриманості, спокійного реагування і ставлення до подій і оточуючих. Дослідження показало, що 40% працівників властиві типи реагування стенічного характеру, 50% – змішаного і 10% – гіпостенічного.

Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що обрана методологія вивчення особливостей міжособистісної взаємодії адміністраторів ТСЦ є достатньо ефективною. Методика ОМВ дає можливість визначити домінуючі типи такої взаємодії у працівника ТСЦ, що дозволяє на етапі професійного добору встановити придатність кандидата до службової діяльності в системі МВС, а також оптимізувати призначення на посади вже працюючих фахівців. Доведено, що успішному адміністратору ТСЦ важливо мати в психологічному профілі схильність до стенічних типів міжособистісної взаємодії, як владний-лідерський (підвищені індекси за октантом 1) і незалежний-домінуючий (підвищені індекси за октантом 2), також бажано, щоб зазначені типи доповнювались наявністю в профілі підвищених значень за

октантами гіпостенічного характеру - 7 (співпрацюючий-конвенціональний тип) або 8 (відповідально-великодушний тип взаємодії). Паралельне використання разом з методикою ОМВ опитувальника ОВП дозволить психологу суттєво доповнити результати першого психодіагностичного обстеження за рахунок додаткового встановлення ступеня прояву деяких особистісних факторів, які впливають (позитивно чи негативно) на характер міжособистісної взаємодії і комунікативний потенціал адміністратора – екстравертованості, нейротизму, сумлінності, поступливості, відкритості досвіду. Використання зазначених психодіагностичних методик дозволяє досить коректно визначити комунікативний потенціал адміністратора ТСЦ, який виявляється в процесі міжгрупової взаємодії в команді підрозділу, а також у процесі міжособистісної взаємодії адміністраторів ТСЦ з громадянами.

Список використаних джерел:

1. Barko V., Okhrimenko I., Ostapovich V., Medvediev V., & Sprynchuk S. Professional psychological potential of a modern police manager as the basis for the formation of an effective managerial system. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9 (11). P. 203-214. URL: http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196

2. Barko V., Ostapovich V. Psychological Aspects of Official Activities of Police Officers of Cargo and Mobile Objects Security Orders. *Proceedings of the International Conference on Social Science. Psychology and Legal Regulation*. 2021. 617. P. 125-132. DOI: 10.2991/assehr.k.211218.021.

3. Barko V., Ohrimenko I., Boyko-Buzil J., Alexandrov D. Possibilities of the method of Semantic differential in determining the peculiarities of Police officers interpersonal interaction. *Applied Linguistics Research Journal (alrj)*. 2021. 5 (3). P. 28-36. DOI: 10.14744/alrj.2021.44712.

4. Barko V., Ohrimenko I., Pashyieva A.. Pecularities of Interpersonal Comunicative Interaction of Police Officers. *Applied Linguistics Research Journal (alrj)*. 2021. 5 (5). P. 38-47. DOI: 10.14744/alrj.2021.48278.

5. John O.P., Naumann L.P., Soto C.J. Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues // O.P. John, R.W. Robins, L.A. Pervin (Eds.). Handbook of personality: Theory and research. 2008. New York: Guilford Press, P. 114-158.

6. Leary T. Interpersonal diagnosis of personality. A functional theory and methodology. N.Y. : Ronald Press, 1957. 518 p.

Олійник В'ячеслав,
аспірант кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ

Ларіонов Станіслав,
кандидат психологічних наук, доцент,
начальник кафедри психології та педагогіки
Національна академія Національної гвардії України

ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОР У РОБОТІ ПСИХОЛОГА З ПЛЕКАННЯ ПОСТДОСВІДНОГО ЗРОСТАННЯ

Постдосвідне зростання (ПДЗ) – це не просто теорія, це те, що люди можуть випробувати, що змінює на краще життя людей, які мають травмівний або негативний стресовий досвід [4]. Шлях до ПДЗ не простий, але є технології для сприяння цьому процесу. І хоч людина сама несе відповідальність за свій вибір: залишатися у травмі або рухатися вперед до змін, долаючи наслідки впливу стресових подій, професійна допомога фахівця може стати важливим кроком на шляху до відновлення і ПДЗ.

В роботі з клієнтом психолог має вміти розпізнавати, на якому етапі та рівні зростання (якщо вони діагностуються) перебуває клієнт, і надавати підтримку, що відповідає його поточним потребам, водночас відкриваючи можливості для змін і розвитку. Важливо помічати ознаки зростання у клієнта на ранніх етапах, але не форсувати обговорення цих змін, поки клієнт сам не висловить свої емоції та думки про подію. Це не означає, що кожен клієнт має детально описувати травму, як в експозиційній терапії. Важливо підкреслити, що травма сама по собі не може бути «хорошою», але її вплив на життя визначається тим, як людина може впоратися з наслідками. Тим більше, що плекання ПДЗ передбачає також активну участь самого клієнта в процесі творення власного життя, оцінки власних життєвих перспектив, інакше психологічні рекомендації будуть істотно обмежені через низьку мотивацію клієнта.

Практика плекання ПДЗ не передбачає використання спеціального методу втручання; скоріше, вона інтегрує різні практики і методик, зокрема, когнітивно-поведінкової [6], позитивної терапії тощо. Однак слід враховувати, що в жодній із практик щодо плекання ПДЗ не варто використовувати директивний підхід, що може фактично відхилити клієнта від притаманного саме йому напряму відновлення і зростання після травми.

Під час вибору практик психологи мають враховувати характерологічні особливості клієнта, зокрема у когнітивній та емоційній сферах, та зміст

особистісних проблем, його життєву ситуацію, а також соціокультурний контекст [5].

Одним із методів психологічного втручання, що використовується під час плекання ПДЗ, є метафора, що в перекладі з грецької означає “через місточок”, тобто, за висловом І. Козловського, «завдяки тій чи іншій метафорі нас переводять через якусь переправу» [1, с. 41]. У психологічному контексті метафору розуміють як “терапевтичний прийом, метод, образний спосіб опису ситуації, образне порівняння, яке допомагає через картинку побачити нові смисли” [2, с. 172]. У цьому контексті до метафор можна віднести прислів’я, притчі, ідіоми, міфи, байки, новели, анекдоти, казки тощо.

Психологи відносять метафори до видів непрямого навіювання на особистість клієнта. Метафора дає змогу обходити психологічні захисти й спротив, тому що людина слухає історію не про себе і навіть не про свою проблему, а про третю особу та її проблему, віддалено схожу на клієнтську. «Адже ми любимо історії, особливо про інших, забуваючи, що історії про інших – це історії про нас» [1, с. 108]. Прослухана історія має певний сенс, який запускає асоціативний ряд і починається внутрішня робота, яка може привести людину до вирішення свого питання. Цінним моментом є те, що рішення для клієнта надходить із середини, воно не нав’язане ким-небудь, а своє, тож ухвалюється набагато легше й ефективніше, що є дуже важливим у процесі плекання ПДЗ з позиції фасилітативного, екологічного підходу в роботі з клієнтом.

Метафори найефективніші, коли вміло вбудовані в психологічну бесіду. Крім того, метафори краще запам’ятовуються та «якорять» на когнітивному й емоційному рівні. Критерієм вибору метафори є те, що її сенс має відповідати культурі та системі цінностей людини. Іноді клієнт може замінити метафору психолога на іншу, більш відповідну його досвіду та культурному бекграунду, що має вітатися психологом, адже в такому випадку метафора краще «лягатиме» на особистий, індивідуальний досвід кожної людини. Конструктивне психологічне використання метафор дає змогу людям «вийти за межі» їхніх поглядів, підвищуючи когнітивну гнучкість і даючи змогу побачити речі в іншому, кориснішому світлі, а також, що особливо важливо, допомагають людям спробувати різні способи реагування завдяки новим смислам і новій поведінці.

У роботі з клієнтами, що долають наслідки травмівної або негативної стресової події, для плекання їх ПДЗ доцільно використовувати такі метафори, як «Дерево», «Метелик», «Лісова пожежа», «Розбита ваза», «Темні окуляри», «Сад», «Землетрус» тощо.

Розглянемо метафору «Розбита ваза», яка найбільше відображає процес трансформації травми на зростання: «Уявіть, що у Вас є прекрасна ваза, яка безцінна для Вас. Можливо, її подарувала Вам кохана людина або Ви купили її в пам’ятній поїздці. Ви випадково впускаєте вазу і вона розбивається на тисячі скалок. Зрозуміло, що Ви дуже засмучені. Ви вирішуєте, що хочете полагодити

вазу. Як би Ви це зробили? Що, якщо замість того, щоб намагатися відновити її в тій самій формі, в якій вона була раніше, Ви справді уважно подивитеся на скалки. Вам сумно бачити цю прекрасну вазу в скалках. Прийняття цієї нової реальності дуже болісне, але з прийняттям приходить нове усвідомлення того, що з нею робити далі. Потім Ви збираєте ці частинки докупи, щоб сформувати новий виріб – пано або мозаїку – який інші вважають унікальним, чудовим й абсолютно прекрасним. Ви розумієте, що насправді виріб дуже красивий, бо є унікальним. А це стало можливим тільки через те, що ваза була розбитою» [7]. Ця метафора активізує процес відновлення та зростання шляхом привнесення особистісних сенсів у травмівну / негативну стресову подію, спонукаючи усвідомити й осмислити власний досвід, тобто застосовуючи стратегію довизначення [3].

Отже, використання метафор у процесі плекання ПДЗ дозволяє клієнту полегшити когнітивну й емоційну обробку травмівної /негативної стресової події, усвідомити, переосмислити та прийняти особистий досвід подолання наслідків впливу стресових чинників, а психологу – в екологічний фасилітативний спосіб сприяти його ПДЗ.

Список використаних джерел:

1. Козловський І. Стратегія людини: від думок до дії. За матеріалами публічних лекцій. Київ, Колесо Життя, 2024. 180 с.

2. Кротенко В.І., Найдьонова Г.О. Метафора як метод консультативної роботи психологів та соціальних педагогів з батьками. *Науковий журнал Хортицької національної академії. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2020. № 1(2). С. 172-180. URL: https://doi.org/10.51706/2707-3076-2020-2-18

3. Машбиць Ю.І. Психологічний механізм довизначення учбової задачі: сутність і евристичний потенціал. *Теорія і технологія проєктування навчальних систем: зб. наук. праць.* 2002. Вип. 3. С. 3-17.

4. Олійник В.О. Основні детермінанти постдосвідного зростання військовослужбовців – учасників бойових дій: теоретичний аналіз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 75(5). С. 102-110. URL: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-75-5-102-110.

5. Berger R., Weiss T. Immigration and posttraumatic growth: A missing link. *Journal of Immigrant and Refugee Services*. 2002. Vol. 1. P. 21-39.

6. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. (2006). The Foundations of Posttraumatic Growth: An Expanded Framework. // L. G. Calhoun, R. G. Tedeschi (Eds.). Handbook of posttraumatic growth: Research & Practice. Lawrence Erlbaum Associates Publishers, 2006. P. 3-23.

7. Newman J. Posttraumatic growth: finding meaning in pain. *Momentum Psychology*. 2023. URL: https://momentumpsychology.com/ posttraumatic-growth-finding-meaning-in-pain/

Охріменко Іван,
доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

Мартенко Олександр,
кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Освітня та службова активність курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання упродовж війни супроводжується негативним впливом низки стрес-факторів. Так, зокрема, виникнення стресу у курсантів здатне відображається в погіршенні показників їх психофізичного здоров'я, якості їх навчальної діяльності та ефективності виконання службових завдань [4, 5]. Вчені [3] зазначають, що психоемоційне напруження, яке накопичується в організмі під впливом негативних емоцій та інших стресорів, призводить до підвищення рівня гормонів кортизолу та адреналіну. В невеликій кількості ці гормони допомагають організму впоратись з негативним впливом стресових ситуацій, але їх надлишок, може призвести до низки захворювань різних систем і функцій організму [1]. Стрес виявляється в різних формах і викликає багато різних симптомів на психічному (емоційному, інтелектуальному) та фізіологічному (поведінковому) рівнях, які варіюються від дратівливості, занепокоєння, гніву й ворожості і аж до відчуття страху, паніки, неспокою й безсоння. Разом із тим, стресові явища здатні охоплювати прояви фізичних симптомів: головного болю, болю в шиї і спині, напруження, судом м'язів, сухості у роті та відчуття «клубка у горлі», кишкових розладів (печії, судом, діареї), прискорення пульсу і дихання, поколювання обличчя і кінчиків пальців, запаморочення або втрати свідомості та інших. На думку дослідників [2], фізіологічна реакція на стрес може бути настільки сильною, що викликатиме додаткове психічне напруження, замикаючи коло «причина-наслідок».

З метою встановлення змін психічного здоров'я курсантів під час навчання в умовах війни нами було проведене емпіричне дослідження серед 5 груп курсантів 1-4 курсів (всього 203 курсанти-чоловіки): група 1 (n=33) – курсанти, які відвідували спортивні секції зі спортивних ігор (футбол, волейбол); група 2 (n=25) – курсанти, які займалися силовими видами спорту

(пауерліфтинг, гирьовий спорт); група 3 (n=29) – курсанти – представники бойових мистецтв (бокс, бойове самбо, змішані види єдиноборств); група 4 (n=27) – курсанти, які віддавали перевагу легкоатлетичним видам спорту (біг на різні дистанції, крос, функціональне багатоборство); група 5 (n=89) – курсанти, які не відвідували жодну із спортивних секцій, а обмежувалися лише руховою активністю в межах занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Дослідницька робота проводилася впродовж 2023-2024 навчального року: початок – вересень 2023 року, кінець – червень 2024 року. Психічне здоров'я курсантів оцінювалося за такими показниками: стресостійкість (за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона), нервово-емоційне напруження (за методикою Т. А. Немчина), реактивна тривожність (за шкалою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна), емоційний стан (за методикою А. Уессмана, Д. Рікса).

За результатами визначення рівня стресостійкості курсантів можна свідчити, шо впродовж окресленого періоду у курсантів 1-4 груп спостерігалося покращення рівня стресотійкості на 1,6; 1,3; 1,5 та 1,5 балів відповідно, хоча статистично значущих відмінностей не відбулося ($p>0,05$). У групі 5, на відміну від інших, рівень стресостійкості погіршився на 1,6 балів. Наприкінці дослідження у курсантів 1-4 груп виявлено статистично ($p\leq0,05$) кращий рівень стресостійкості, ніж у курсантів групи 5, що засвідчує позитивний ефект від занять різними видами рухової активності під час навчання для покращання рівня стресостійкості курсантів. Разом із тим, варто зауважити, що наприкінці дослідження лише у курсантів групи 1 (спортивні ігри) рівень стресостійкості оцінюється як добрий, а у решти груп – як задовільний, що підкреслює доцільність більш широкого впровадження спортивних ігор до форм фізичного виховання курсантів саме з метою покращання їх психоемоційного стану.

Рівень нервово-емоційного напруження курсантів на початку дослідження у всіх групах оцінювався як середній; натомість під кінець – у групах 1-4 виявлено низький рівень, в групі 5 він не змінився і залишися на середньому рівні. Констатовано також, що наприкінці дослідження у всіх групах курсантів, які займалися спортом, рівень нервово-емоційного напруження виявися статистично кращий, порівняно із групою курсантів, які додатково не відвідували спортивні секції, на 5,3-6,8 балів ($p\leq0,05$-$0,01$). Це свідчить, що заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня нервового напруження, тривоги, відновлення емоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни.

З'ясування динаміки реактивної тривожності дало змогу констатувати, що за час дослідження у курсантів, які займалися різними видами спорту, рівень тривожності суттєво знизився (на 1,4-2,4 бали), однак статистичних відмінностей не виявлено ($p>0,05$). У курсантів під час фізкультурно-масової

роботи рівень реактивної тривожності статистично не змінився (p>0,05), але має тенденцію до погіршення – різниця між початковими і кінцевими даними дослідження становила 1,5 бали. На початку дослідження статистично значущих відмінностей між усіма групами не було (p>0,05), а наприкінці – у групах 1-4 рівень тривожності виявився статично меншим, порівняно із групою 5, на 4,3-5,4 бали (p≤0,01-0,001), що свідчить про позитивний вплив занять обраним видом спорту для зниження рівня тривожності у курсантів.

Оцінювання емоційного стану курсантів засвідчило, що за цим показником виявлено найбільш виражену позитивну динаміку у курсантів під час занять обраним видом спорту у процесі навчання. Так, показники емоційного стану статистично покращилися упродовж дослідження у курсантів груп 1-4 на 0,7-0,9 балів (p≤0,05), а в групі 5 показники мають тенденцію до погіршення. Порівно із групою 5, у курсантів груп 1-4 виявлено статистично кращі показники емоційного стану, на 1,4-2,1 бали (p≤0,001). Найкращий рівень емоційного стану у кінці дослідження зафіксовано у курсантів, які займалися спортивними іграми (7,7 балів), що дозволяє рекомендувати спортивні ігри як ефективний засіб покращення емоційного стану, відновлення психічної енергії здобувачів вищої освіти у воєнний період.

Отже, проведене нами дослідження засвідчило, що в групах, де курсанти систематично займалися обраним видом спорту під час навчання (групи 1-4), наприкінці дослідження виявлено кращі показники психічного здоров'я, ніж у курсантів, які займалися лише спеціальною фізичною підготовкою (група 5). Це свідчить, що усвідомлені заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня нервового напруження, тривоги, відновлення емоційного стану, а разом із тим – покращення загального стану здоров'я курсантів під час навчання в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Abrantes M. R., Madeira R. B., Monteiro L. F., Matias C.N., & Massuça L.M. Hormonal responses to a stress load and state anxiety, mood, tiredness, and recovery in Portuguese police cadets. *Revista brasileira de medicina do trabalho: publicacao oficial da Associacao Nacional de Medicina do Trabalho-ANAMT*, *22*(4), 2025. e20231161. https://doi.org/10.47626/1679-4435-2023-1161

2. Blumberg D. M., Schlosser M. D., Papazoglou K., Creighton S., & Kaye C. C. New directions in police academy training: A call to action. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(24), 2019. 4941 p. https://doi.org/10.3390/ijerph16244941

3. Bressler R. A., Raible S., Lührs M., Tier R., Goebel R., & Linden D. E. No threat: Emotion regulation neurofeedback for police special forces recruits. *Neuropsychologia*, 2023. 190 p. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2023.108699

4. Giessing L., Frenkel M. O., Zinner C., Rummel J., Nieuwenhuys A., Kasperk C., Brune M., Engel F.A., & Plessner H. Effects of coping-related traits and psychophysiological stress responses on police recruits' shooting behavior in reality-based scenarios. *Frontiers in Psychology*, *10*, 2019. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01523

5. Prontenko K., Okhrimenko I.M., Cherednichenko S.V., Tomenko O.A., Pasko O.M., Prudka L.M., & Matiienko T.V. Cadets' physical development and functional state during the different types of motor activity. *Polski Merkuriusz Lekarski*, *52*(6), 2024. P. 718–723. https://doi.org/10.36740/Merkur202406115

Павлов Єгор,
здобувач навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

Волошина Оксана,
кандидат психологічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ОРГАНІВ ТА ПІДРОЗДІЛІВ ПОЛІЦІЇ

Корпоративна культура у відомчих структурах, зокрема в національній поліції, відрізняється від культури цивільних організацій через унікальні умови діяльності, специфічні професійні вимоги та підвищений рівень стресових факторів. Вона формується під впливом ієрархічної структури, нормативно-правових регламентів, групової динаміки, особливостей лідерства та психологічних механізмів адаптації до екстремальних ситуацій. Дослідження у сфері організаційної психології підтверджують, що ефективне функціонування поліції багато в чому залежить від *стабільності корпоративної культури*, яка забезпечує професійну згуртованість, психологічну готовність до виконання завдань і сприйняття службових норм як частини особистої ідентичності [3]. Особливу роль у формуванні корпоративної культури правоохоронних структур відіграють *соціалізація нових працівників, механізми командної взаємодії, стиль лідерства, рівень організаційної справедливості та вплив стресових умов на професійну поведінку.* Соціалізація нових співробітників у поліції є тривалим і багатоступеневим процесом, що включає навчання в ВНЗ із специфічними умовами навчання, адаптацію до жорсткої ієрархічної структури та прийняття нормативних і неформальних цінностей служби.

Аналіз поліцейської діяльності дозволяє стверджувати, що поліція функціонує як закрита професійна група, члени якої демонструють високу рівень взаємної підтримки та готовності до ризику заради команди. Особливо це проявляється в елітних підрозділах, де командна взаємодія визначає ефективність виконання завдань у високостресових ситуаціях [7]. Групова згуртованість підсилюється через такі механізми як ритуали та традиції, серед яких мають місце спільні тренування, особливі форми привітань, спільне носіння уніформи та специфічних емблем. Взаємозалежність у небезпечних ситуаціях має багато значення. Підтримка колег у бойових умовах формує сильні міжособистісні зв’язки, які стають основою психологічної стійкості та

впливають на рівень довіри та впевненості у своєму побратимі. У багатьох поліцейських підрозділах існує неформальна норма взаємного прикриття, що має як позитивні наслідки, такі як захист команди, так і негативні, наприклад замовчування помилок [1].

Щодня поліцейські мають високий ризик стикнутися з високим рівнем стресу, що в свою чергу впливає на їхній емоційний стан і формує особливу психологічну культуру витривалості. В умовах частого відчуття стресу вони виробляють різноманітні психологічні механізми захисту. Десенсибілізацію – зниження емоційної реакції на ситуації, що дає змогу більш стійко переживати стресові події. Гумор, зокрема чорний гумор, для зняття психологічної напруги, що впливає як в індивідуальному, так і в груповому контексті. Субкультуру маскулінності, у вигляді популяризації сили, стійкості та професійного героїзму, що тримає моральний дух на належному рівні [2].

Водночас корпоративна культура поліції може стати і джерелом професійного вигорання, якщо вона базується на *жорсткій ієрархії, відсутності відкритої комунікації та стигматизації емоційної вразливості.* Багато правоохоронних структур дотримуються традиційної моделі організаційної культури, де витривалість і емоційний самоконтроль є базовими вимогами до співробітників. У такому середовищі звернення по психологічну допомогу або визнання власного стресу можуть сприйматися як ознака слабкості. Це створює ситуацію, коли поліцейські змушені *приховувати емоційне напруження,* що поступово призводить до вигорання, втрати мотивації та навіть агресивних форм поведінки. Один із найбільш негативних ефектів корпоративної культури поліції – це *феномен «коду мовчання»,* коли співробітники уникають обговорення власних труднощів через страх осуду або втрати професійного авторитету [10].

Організації, які впроваджують програми психологічної підготовки, тренінги з управління стресом та системи колегіальної підтримки, демонструють нижчий рівень емоційного виснаження серед своїх співробітників [9]. Наприклад, у багатьох країнах правоохоронні структури впроваджують *модель наставництва,* коли досвідчені поліцейські допомагають молодшим колегам адаптуватися до професійних викликів, надаючи їм соціальну та емоційну підтримку. Корпоративна культура, яка підтримує навчання, підвищення кваліфікації та можливість вертикального чи горизонтального кар'єрного зростання, сприяє підвищенню рівня мотивації співробітників і знижує рівень стресу, оскільки працівники сприймають свою роботу як шлях до розвитку, а не як рутину.

Ще одним критичним елементом корпоративної культури є рівень «психологічної безпеки». Це поняття включає впевненість працівників у тому, що їхні думки, переживання та ініціативи будуть сприйняті без осуду чи покарання. Поліція та спецпідрозділи, де керівництво активно підтримує відкритий діалог та взаємодопомогу, демонструють вищий рівень оперативної

ефективності та емоційної стабільності особового складу. Це важливо, оскільки в поліції низький рівень психологічної безпеки може призвести до «замовчування проблем», коли працівники бояться повідомляти про ризики або помилки. Цілком логічно, що в підрозділах де керівники заохочують підлеглих висловлювати власну думку, відбуваються регулярні зібрання, де працівники можуть вільно ділитися проблемами, існує можливість конструктивно обговорити недоліки без страху покарання, відчуття психологічної безпеки особового складу значно вище, ані ж в підрозділах, де не підтримуються такі можливості [8].

Таким чином, корпоративна культура поліції є визначальним чинником у формуванні професійної поведінки співробітників, їхньої мотивації, психологічної стійкості та здатності справлятися зі стресом. Високий рівень стресу та ризик вигорання є серйозними викликами для ефективного функціонування правоохоронних органів, проте розвиток *корпоративної культури підтримки* може значно знизити ці негативні наслідки.

Список використанних джерел:

1. Вестмарленд Л. Таємниці та код мовчання в поліцейських підрозділах. Журнал поліцейської етики, 8(2), 2005. С.120-136.

2. Лофтіс Б. Поліцейська маскулінність і культура сили. Британський журнал кримінології, 50(1), 2010. С.1-17.

3. Паоліне Е. А. Оцінка стану: до глибшого розуміння поліцейської культури. Журнал кримінального правосуддя, 31(3), 2003. С.199-214.

4. Піцикевич В. В., Мрака Н. М., Стадник А. В., Олексів О. М., Ожибко В. Б., Заграй Р. О., Туганов М. В. Психологічні засади розвитку корпоративної культури підприємств // Академічні візії. 2024. Вип. 31. С. 1-15.

5. Теджфел Г., & Тернер Дж. Інтегративна теорія міжгрупових конфліктів. В. Остін & С. Ворчел (Ред.), Психологія міжгрупових відносин, 1979. С.33-47.

6. Чан Дж. Б. Л. Поліцейська культура: теми та концепції. Кримінологія та кримінальне правосуддя, 3(3), 2003. С.329-349.

7. Хескет Б., Гуд Д., Харрісон Г., & Майєр Р. Стрес і командна ефективність у підрозділах особливого призначення. Журнал прикладної психології, 101(8), 2016. С.1057-1071.

8. Шиліна А. А., Гончарова Я. І. Особливості психологічної підготовки працівників поліції в умовах пандемії // Особистість, суспільство, закон. Харків, 2021. С. 220-225.

9. Hesketh I., Cooper C. L., & Ivy J. Well-being, resilience and commitment in UK policing. Journal of Police and Criminal Psychology, 31(3), 2016. P.215-220.

10. Westmarland L. Police ethics and integrity: Breaking the blue code of silence. Policing and Society, 15(2), 2005. P.187-205.

Пампура Ігор,
магістр психології, старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю
та її психологічного супроводження
навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ

ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

Сучасна практика професійно-психологічної підготовки персоналу Національної поліції України демонструє, що ефективність службової діяльності зумовлюється такими ключовими чинниками, як сформованість психологічної стійкості, здатність до саморегуляції в умовах стресу, розвинені комунікативні навички, високий рівень емоційного інтелекту, а також наявність мотивації до служби та професійного самовдосконалення. Саме ці складові відіграють ключову роль у здатності персоналу успішно діяти в умовах підвищеного навантаження, ризику й непередбачуваності. А крім того, вони є не лише умовою професійної ефективності, а й запорукою збереження психоемоційного здоров'я та довготривалої працездатності особового складу.

Недостатня психологічна підготовленість є однією з ключових причин зниження ефективності діяльності поліцейських. Найчастіше, найбільшою загрозою стає фактор виникнення ризику допущення помилки або прорахунку саме у критичний момент діяльності, коли від впевнених і точних дій залежить успішне виконання завдання. Недопущення відповідних загроз актуалізує необхідність системної роботи над розширенням багажу психологічних знань, які становлять один із ключових компонентів професійної підготовленості поліцейських та є запорукою їх адекватної і результативної поведінки в умовах впливу екстремальних чинників.

Питання професійно-психологічної підготовки поліцейських активно досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними науковцям. Серед вітчизняних дослідників варто відзначити праці О. Бандурки, В. Барка, В. Медведєва, О. Цільмак, С. Яковенко, І. Клименко, В. Андросюка, О. Корнєва та ін. У контексті зарубіжних досліджень варто відзначити напрацювання таких науковців, як Р. Борум, В. Ван Хасселт, Р. Булл, Л. Г'юї, Д. Іно Лауден, Г. Шлоссберг та ін. Ці вчені зробили значний внесок у розвиток професійної психологічної підготовки поліцейських, зосереджуючись на різних аспектах, таких як стресостійкість, етичні стандарти, ефективність комунікації, управління кризовими ситуаціями тощо. Переважна більшість дослідників підкреслює, що

формування, підвищення і підтримання високої професійної підготовленості поліцейських може бути успішним лише за умови чіткого розуміння того, чому навчати, що конкретно необхідно формувати, удосконалювати і підтримувати. Саме психологічній підготовці, як цілеспрямованому процесу розвитку та активізації психічних якостей і здібностей, необхідних для ефективного виконання поліцейським професійних завдань вони приділяють ключове місце.

Професійно-психологічна підготовка – це комплекс взаємопов'язаних заходів, орієнтованих на соціально-професійний розвиток психологічних якостей, станів та здібностей працівників поліції, необхідних для їх успішної діяльності в умовах високої напруженості, ризику та відповідальності.

Психологічна підготовка повинна розглядатися як окрема і важлива ланка в системі загальної професійної підготовки поліцейських. Водночас, це не виключає доцільності інтеграції окремих психологічних елементів і методів у процес занять зі спеціальної, тактичної, бойової та фізичної підготовки, що проводяться в підрозділах Національної поліції України.

Серед основних завдань професійно-психологічної підготовки поліцейських слід виділити:

1. надання системних психологічних знань, необхідних для комплексного аналізу та урахування психологічних аспектів службової діяльності, зокрема в умовах екстремальних ситуацій. Це передбачає ознайомлення з різновидами екстремальних обставин, їхньою природою, специфікою проявів та ефективними способами подолання.

2. розвиток професійно-психологічних якостей, таких як спостережливість, професійна пам'ять, уважність, стресостійкість та емоційна врівноваженість, що забезпечують ефективне виконання завдань у складних умовах. Крім того, підготовка має бути спрямована на формування стійких навичок дій у будь-яких варіантах екстремальних ситуацій, здатності до самоконтроля та використання психологічних засобів впливу (мовлення, міміка, жести) для успішного професійного спілкування та встановлення ефективного контакту.

3. формування психологічної стійкості до труднощів, що виникають під час виконання службових обов'язків у напружених та нестабільних умовах, а також розвитку вміння діяти рішуче, зберігати самовладання й ефективно функціонувати в стресових ситуаціях.

4. удосконалення вже набутих знань, умінь і навичок з метою забезпечення готовності діяти ефективно в найрізноманітніших службових ситуаціях – від звичайного конфлікту до критичних обставин, що становлять загрозу життю та здоров'ю як громадян, так і самого поліцейського.

Основна мета психологічної підготовки поліцейських має бути спрямована на формування у них практичної готовності до ефективного подолання психологічних труднощів, що виникають у процесі службової діяльності, а також

здатності враховувати її психологічні аспекти під час прийняття професійних рішень.

У процесі психологічної підготовки поліцейських має відбуватися формування необхідних професійних умінь виявляти психологічні чинники, здійснювати їх науково обґрунтований аналіз та адекватно оцінювати екстремальні ситуації. Розвиватися інтерес до психолого-педагогічних аспектів професійної діяльності, прагнення до пошуку аргументованих відповідей на складні питання, здатність глибше розуміти мотиви людської поведінки та будувати ефективні взаємовідносини, зважаючи на індивідуальні особливості, психологічні стани та специфіку службових обставин. Водночас має формуватися психологічна рефлексія – здатність до самоаналізу, самоспостереження і критичної самооцінки.

До основних форм та методів психологічної підготовки слід віднести вирішення практично орієнтованих завдань, які були розглянуті нами вище. Підбір навчального матеріалу, вправ і умов їхнього виконання має відповідати реальним вимогам службової діяльності. Основою для психологічної підготовки має бути тренінг – комплекс спеціально розроблених вправ, у процесі яких виявляються, формуються та розвиваються ключові психологічні якості та особистісні риси, необхідні для ефективного виконання професійних обов’язків.

Отже, одним із пріоритетних напрямів підвищення ефективності діяльності персоналу Національної поліції України є забезпечення належного рівня професійно-психологічної підготовки відповідно до специфіки умов професійної діяльності. Така підготовка передбачає засвоєння системи психологічних знань і навичок, необхідних для успішного виконання службових обов’язків, а також формування індивідуально-психологічних якостей, зокрема мотиваційної сфери, загальних і спеціальних здібностей, характерологічних особливостей.

Список використаних джерел:

1. Пасько О.Ф. Система підготовки майбутніх працівників для Національної поліції. Національний юридичний журнал: теорія и практика. 2016. № 5. С. 191–194.

2. Цільмак О.М. Формування психологічної компетентності у курсантів закладів вищої освіти МВС України. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України: збірник наукових праць. Харків: ХНУВС, 2018. С. 124–127.

3. Aldwin C.M. Stress, coping, and development. Second Edition: An Integrative Perspective / C. M. Aldwin. NewYork: Guilford, 2007. 432 p.

Пасько Ольга,
доктор юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки,
Одеський державний університет внутрішніх справ

ФІЗІОЛОГІЧНО-НЕЙРОННА РЕГУЛЯЦІЯ ЯК ОСНОВА СТРЕСУ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Сучасний етап державотворення України відбувається в умовах міжнародних, економічних, політичних, соціальних та інших змін, на які суттєво впливає воєнний стан. Особливо діяльність працівників поліції в умовах військової агресії з боку росії зазнала суттєвих змін та готовності приймати нові виклики та боротись за незалежність нашої держави. Готовність поліцейського на високому компетентністному рівні виконувати професійні обов'язки якісно і ефективно також визначається і рівнем стресостійкості й саморегуляції негативних психічних станів у зв'язку із новими викликами сьогодення. Умови воєнного стану значно підвищують фізіологічне навантаження, але розуміння механізмів стресу та застосування адаптаційних стратегій допомагає зменшити його негативний вплив та зберегти фізичне і психічне здоров'я.

Важливість взаємозв'язку фізіологічної складової та нейронної регуляції стресу вивчались на наукових платформах різних країн, і єдиним постулатом, який підтримано і доведено на науково-практичному рівні є: автономна нервова система регулює наш фізіологічний стан у відповідь на стрес і безпеку. Під час стресової ситуації в організмі активується такий режим роботи автономної нервової системи, як симпатична нервова система (вентральна частина блукаючого нерву) [2].

Вперше взаємозв'язок автономної нервової системи і фізіологічного стану у відповідь на стрес та безпеку оприлюднив S. Porges у своїй Полівагальній теорії. Важливі постулати його теорії пов'язані із тим, що наша нервова система постійно сканує зовнішнє середовище, щоб упевнитись у безпеці і відбувається це саме за рахунок важливої ролі блукаючого нерву, який з'єднує мозок з тілом і впливає на збільшення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, розширення зіниць, підвищення рівня цукру в крові, травлення та імунну систему [2].

На нашу думку, досить логічно побудований зв'язок фізіології та нервової системи, колективом авторів B. Chu, K. Marwaha, T. Sanvictores, A. Awosika, D. Ayers у їх спільній науковій роботі «Physiology, Stress Reaction», де науковці визначають, що стрес загалом впливає на всі системи організму, включаючи серцево-судинну, дихальну, ендокринну, шлунково-кишкову, нервову, м'язову та репродуктивну системи. Ендокринна система збільшує вироблення стероїдних

гормонів, у тому числі кортизолу, щоб активувати реакцію організму на стрес. У нервовій системі стрес запускає симпатичну нервову систему, спонукаючи надниркові залози вивільняти катехоламіни. Після того, як гостра криза, викликана стресом, вщухає, парасимпатична нервова система допомагає організму відновлюватися [1].

Будь-які фізичні або психологічні подразники, які порушують гомеостаз, призводять до реакції на стрес. Подразники називаються стресорами, а фізіологічні та поведінкові зміни у відповідь на вплив стресорів складають реакцію на стрес. Реакція на стрес опосередковується через складну взаємодію нервових, ендокринних та імунних механізмів, активуючи симпатико-адрено-мозкову вісь, гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникову вісь та імунну систему. Реакція на стрес є адаптивною, щоб підготувати організм до боротьби з викликами, викликаними внутрішніми чи зовнішніми викликами навколишнього середовища, такими як стресори [1].

Також про важливість гомеостатичного балансу наголошується у наукових надбаннях відомого нейробіолога R. Sapolsky, який визначив важливість дії речовин в організмі і заначив, що у результаті стресової ситуації може наставати гомеостатичний дисбаланс, який ставить на паузу три системи: травлення, росту та репродуктивну, - за рахунок цього активуються захисні сили інших систем з метою забезпечення інстинкту самозбереження.

Так, науковець S. Porges у своїй Полівагальній теорієї визначає, що людська фізіологія є ключовим елементом у регулюванні рівня стресу та тривоги, основна ідея полягає в тому, що тіло може самостійно регулювати емоційні реакції на стрес, якщо навчитися виявляти та контролювати сигнали тіла.

Тому визначаємо, що взаємозв’язок тіла і нервової системи забезпечується саме за рахунок фізіологічно-нейронної регуляція стресу, що являє собою певний комплексний механізм, який включає центральну та периферичну нервову систему, а також ендокринну систему, і вони разом координують реакцію організму на стресові фактори.

Основні компоненти регуляції стресу:

1. Гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова вісь. Наднирники виробляють кортизол – головний гормон стресу, який впливає на метаболізм, імунну відповідь та когнітивні функції. Підвищений рівень кортизолу безпосередньо формує патологічні процеси у мозку. Саме від цього страждають лобні частини мозку, які відповідальні за короткочасну пам'ять, увагу, контроль емоцій, планування, прийняття рішень. В результаті під час стресу увага розсіюється, людина не спроможна адекватно реагувати та приймати вірні рішення, виникає високий рівень емоційного напруження, проблема із запам’ятовуванням інформації тощо.

2. Автономна нервова система. Симпатична нервова система активує реакцію «бий або біжи», що супроводжується підвищенням рівня адреналіну та норадреналіну. Парасимпатична нервова система діє протилежно – сприяє відновленню та зниженню стресової реакції.

3. Лімбічна система (амигдала, гіпокамп, префронтальна кора). Амигдала відповідає за розпізнавання загроз і запуск стресової реакції. Гіпокамп регулює рівень кортизолу та допомагає у формуванні спогадів про стресові ситуації. Префронтальна кора контролює емоції та допомагає приймати раціональні рішення під час стресу.

4. Нейромедіатори та гормони. Кортизол забезпечує довготривалу стресову відповідь. Адреналін і норадреналін готують організм до швидкої реакції. Серотонін і дофамін регулюють настрій і мотивацію, впливаючи на стресостійкість. Тому під час зниження рівня серотоніну виникає зростає ризик депресії. Також при дисбалансі дофаміну виникає апатія, емоційне вигорання. Саме баланс даних нейромодераторів визначає як реагує організм на стрес та адаптація до нього.

Таким чином при короткочасному стресі фізіологічно-нейронні механізми організму допомагають мобілізувати власні ресурси. Проте, слід враховувати, що при хронічному стресі порушується баланс між симпатичною та парасимпатичною системами, що може призвести до виснаження, підвищеного рівня кортизолу, зниження імунітету та розвитку психосоматичних захворювань.

Тому слід звертати увагу на фізіологічні стратегії саморегуляції негативних психічних станів. Регуляція стресу відбувається через когнітивний контроль (усвідомлення та зміна реакції на стресори), дихальні вправи, фізичну активність, дотримання норми пиття види, регулярне та збалансоване харчування, сон, медитацію та соціальну підтримку, які активують парасимпатичну нервову систему та сприяють відновленню.

Висока емоційність та екстремальність праці поліцейського призводить до постійного стресового стану, який потребує саморегуляції та відновлення. Тому, розуміння фізіологічно-нейронні механізмів природи стресу сприятиме стресостійкості та аутопсихічної компетентності працівника поліції.

Список використаних джерел:

1. Chu B, Marwaha K, Sanvictores T, Awosika A., Ayers D. Physiology, Stress Reaction. 2025. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31082164. (дата звернення: 17.03.2025).

2. Пасько О.М. Фізіологічна складова як важливий чинник розуміння природи стресу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія.* № 2 (45). 2025. С. 2110-2122. https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42).

Петренко Вячеслав,
Курсант,
Київський інститут Національної гвардії України

Мельник Віталій,
Начальник курсу,
Київський інститут Національної гвардії України

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ МВС УКРАЇНИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ БРАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ

На сьогодні в Україні функціонує 12 вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) Міністерства внутрішніх справ (МВС), до яких учасники бойових дій (БД) можуть вступити на загальних підставах, але за спеціальним конкурсом. Психологічна адаптація таких військовослужбовців є місцем завдання, над яким працюють фахівці психологічних служб ВВНЗ. Проте в сучасних реаліях, наявних зусиль недостатньо для забезпечення їх повноцінної взаємодії з іншими здобувачами освіти на високому рівні.

За результатами електронного опитування, проведеного в Telegram серед студентів 3-го курсу факультету заочного та дистанційного навчання (ФЗДБ), які взяли участь у бойових діях, встановлено, що їхній морально-психологічний стан (МПС) оцінюється як «задовільний» у 80 % випадків [1] Це зумовлено невідповідністю режиму повсякденного функціонування у ВВНЗ потребам таких курсантів. Також, розпорядок дня, який включає підготовку до заняття, самостійну підготовку, військову підготовку та інші обов'язки, не враховує специфіку досвіду учасників БД. Для вирішення цієї проблеми пропонується переглянути вимоги до курсантів, адаптувавши розпорядок дня з урахуванням їхнього бойового досвіду, а також забезпечити належну повагу та підтримку з боку навчального закладу.

Для успішної психологічної адаптації військовослужбовців, які взяли участь у бойових діях, пропонуються такі заходи:

Підвищення кваліфікації фахівців психологічного забезпечення. Необхідно організувати додаткове навчання для психологів ВВНЗ, щоб вони могли ефективніше працювати з учасниками БД.

Корегування розпорядку дня:

Початок занять о 10:00 для врахування потреб у відпочинку.

Скасування самостійної підготовки для особового складу, який має право проживати поза межами навчального закладу.

Звільнення курсантів одразу після обіду для зменшення навантаження.

Введення посади штатного психолога в структуру курсів і факультетів для оперативної підтримки курсантів.

Щомісячний контроль МПС спільно з курсовими офіцерами, який включає оцінку стану курсантів та проведення електронних оцінок для контролю їхнього самопочуття.

Облаштування тактичного містечка (Kill House) з можливістю проведення тактичних ігор (страйкбол, пейнтбол тощо). Це дозволяє учасникам БД брати активну участь у навчанні курсантів із цивільного життя, передаючи свій досвід, підвищуючи професійну виучку та мотивацію обох груп.

Створення психологічної смуги перешкод неабияк сприятимуть злагодженню відділень, діяти в команді та в певний момент брати на себе відповідальність за керування підрозділом.

Реалізація зазначених заходів сприятиме підвищенню мотивації курсантів, їх повноцінній адаптації до умов навчання у ВВНЗ МВС та покращенню взаємодії з іншими здобувачами освіти. У результаті це сприятиме досягненню виконання навчальних завдань на рівні «відмінно» та формуватиме міцну основу для підготовки майбутніх офіцерів.

Список використаних джерел:

1. Опитування: «Питання для військовослужбовців, які брали участь в бойових діях. Як у вас проходила психологічна адаптація у ВВНЗ КІНГУ», Петренко В. – Telegram (режим доступу: закритий канал). (Дата проведення: 23.03.2025 – 04.04.2025).

Платонов Владислав,
доктор філософії з психології,
науковий співробітник навчально-наукової лабораторії
екстремальної та кризової психології
навчально-наукового інституту управління та безпеки населення,
Національний університет цивільного захисту України

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ОНОВЛЕННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДЛЯ РОБОТИ ПСИХОЛОГА ДСНС УКРАЇНИ

Багато існуючих психодіагностичних інструментів, які використовуються психологами, на сьогодні є морально застарілими. Вони розроблялися на основі західних моделей і на сьогодні не мають належної адаптації для використання психологами в Україні. Психодіагностичні методики мають відповідати психометричним вимогам, що визначається на основі відповідних математично-статистичних процедур. Повноцінна перевірка таких інструментів потребує значного часу, що ускладнює їх швидке впровадження в практичну діяльність.

Більшість науковців, які займаються проблематикою психологічного супроводу діяльності фахівців сектору безпеки і оборони, наголошують на тому, що наявний психодіагностичний інструментарій, який використовується для професійно-психологічного відбору та оцінки актуального психічного стану, є застарілим і не має сучасних адаптованих варіантів [1]. У практиці часто застосовуються анкети з прямим неадаптованим перекладом запитань, що призводить до зниження точності результатів та висновків.

Подібна ситуація сформувалася через нагальну потребу у впровадженні методик в діяльність психологів та відсутності їх повноцінної статистичної перевірки [2]. Як наслідок, значна частина інструментів використовується без врахування надійності та адаптації до культурно-мовних особливостей.

Однією із пріоритетних проблем психодіагностики є створення надійних вітчизняних інструментів, здатних забезпечити високу точність оцінювання індивідуально-психологічних характеристик. Це зумовлює потребу в пошуку компромісних рішень – наприклад, тимчасовому використанні експрес-методик або частково адаптованих опитувальників до моменту розробки повноцінних українських методик [3]. Доцільним є також впровадження цифрових платформ, які дозволяють оперативно збирати, обробляти та інтерпретувати результати тестування [4]. Ці проблемні питання потребують поетапного вирішення, яке доцільно розділити на три основні напрями:

Етап 1. Автоматизація.

Необхідно створити автоматизований психодіагностичний комплекс із сучасними та оновленими методиками для потреб психологів ДСНС. Вітчизняний та зарубіжний досвід свідчать, що використання таких комплексів має низку переваг: мобільність, зручність застосування, захист і збереження інформації, зменшення витрат часу на підготовку матеріалів і виключення потреби в друкованих носіях.

Крім того, застосування комп'ютерних технологій дозволяє розширити функціональні можливості тестування, вдосконалити процедури діагностики та забезпечити можливість дистанційного обстеження без фізичної присутності психолога. Перспективним є також інтегрування з наявними обліковими платформами ДСНС України, що дасть змогу зберігати результати тестування в електронних особових справах працівників і додавати до них висновки фахівців.

Етап 2. Оновлення наявних методик.

Наразі психологи ДСНС використовують низку психодіагностичних методик, які лише частково відповідають сучасним вимогам. Проблемою залишається використання застарілих тестів, які не адаптовані до україномовної вибірки: замість повноцінної адаптації застосовуються лише прямі переклади. Більшість цих тестів були адаптовані ще у 1970–1980-х роках у наукових установах Радянського Союзу, що ставить під сумнів їхню актуальність і точність результатів в умовах сьогодення.

Розв'язання цієї проблеми можливе через оновлення та повторну адаптацію наявних тестів із проведенням психометричної перевірки на валідність і надійність. Водночас це тривалий процес, що ускладнює своєчасне задоволення практичних потреб. Не менш важливо переглянути чинну нормативно-правову базу, яка регламентує використання психодіагностичних методик на різних етапах їх застосування.

Етап 3. Розробка нових психодіагностичних методик.

Альтернативним напрямом вирішення проблем є створення нових психодіагностичних інструментів, адаптованих до сучасних умов та запитів. Це дозволить розробити методики, що враховуватимуть специфіку професійної діяльності фахівців ДСНС і оцінюватимуть саме ті індивідуально-психологічні характеристики, які є найбільш релевантними.

Процес створення нових методик вимагає значних ресурсів та часу, адже необхідно не лише сформувати тестові питання, а й провести багатоетапну перевірку їх надійності й валідності на репрезентативних вибірках. Успішне впровадження передбачає також повторне проходження тестів і їх корекцію за результатами проведеної валідизації.

Таким чином, комплексне вирішення проблем психодіагностики в системі ДСНС можливе лише за умов паралельного розвитку трьох ключових напрямів:

автоматизації, оновлення чинних методик та створення нових психодіагностичних інструментів. Такий підхід забезпечить якісне вдосконалення психологічного забезпечення службової діяльності та підвищить ефективність професійного відбору й підтримку персоналу ДСНС.

Список використаних джерел:

1. Barko V., Barko V., Yurchenko-shekhovtsova T. *Theoretical Approaches to the Improvement of Psychodiagnostic Studies of National Police of Ukraine*. Юридична психологія 2023. Т. 32, № 1. С. 7-15. URL: https://doi.org/10.33270/03233201.7 (дата звернення: 09.04.2025).

2. Макаренко П.В., Онищук К.І. Проблеми оптимізації методик професійно-психологічного відбору та психологічного вивчення військовослужбовців в національній гвардії України в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів :* зб. Матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 31 жовтня 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024.С. 36-40.

3. Платонов В.М. Психологічна експертиза рятувальників ДСНС України. Нові виклики та можливі рішення. *Актуальні питання роботи з персоналом у складових сектору безпеки та оборони* : Зб. тез щорічної науково-практ. конф. (Україна, м. Харків, 26 лют. 2025 р.). Харків, 2025. С. 104-107.

4. Платонов В.М., Оніщенко Н.В. Сучасний стан професійно-психологічного відбору в ДСНС. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України* [Текст] : матеріали III міжвідом. наук.-практ. круглого столу (Київ, 29 квіт. 2021 р.) / [редкол.: В. В. Чернєй, С. Д. Гусарєв, С. С. Чернявський та ін.]. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 125-128.

Поліщук Денис,
курсант 1 відділення 324 навчальної групи курсу номер 3
факультету службово-бойової діяльності,
Київський інститут Національної гвардії України

Коломієць Олександр,
кандидат філософських наук,
викладач кафедри соціально-гуманітарних та правових дисциплін
факультету забезпечення державної безпеки,
Київський інститут Національної гвардії України

КОМПЛЕКСНИЙ МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Психологічне забезпечення діяльності Національної гвардії України (НГУ) є головним фактором у підтримці морально-психологічного стану особового складу та їх ефективності в умовах сьогодення.

З цього приводу в Україні проводиться багато досліджень, так: Корнієнко В.О. та Тарнавський В.О. зазначають, що «Перейняття досвіду НАТО по впровадженню спеціальної програми психологічної підготовки військовослужбовців до участі в бойових діях … сприятиме забезпечення навичками застосування ефективних механізмів захисту від впливу несприятливих та травмуючих психологічних факторів службової діяльності та бойової обстановки» [3]; Кокун О.М., та ін.. зазначають що «…психофізіологічна стійкість є важливим особистісним захисним чинником щодо виникнення у військовослужбовців емоційно забарвлених скарг з приводу стану їх фізичного здоров'я» [2]; а Васищев В.С. і Бухун А.Г наголошують, що «…створена система повинна бути єдиною для усіх існуючих в державі збройних формувань та мати концептуальний характер» [1].

На початку 2020 року в Україні була прийнята доктрина «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях». Дещо з викладеного в ній матеріалу є актуальним і по сьогодні, але з плином часу, відбулися не просто зміни у психологічному забезпеченні діяльності будь-яких військ в Україні, змінилася навколишня дійсність в якій перебуває наша держава. Наслідком війни стала й зміна у відношенні до проблем психологічного характеру, масштабування проблем військовослужбовців через масову залученість до військової служби та збільшення їх різноманітності: від бойової травми до посттравматичного розладу особистості [4].

Основні актуальні питання, які на нашу думку варто враховувати:

1. Психологічна реабілітацію військовослужбовців, яка розуміється нами як надання психологічної допомоги військовим, що зазнали бойових травм, стресів та посттравматичних розладів. Вона має реалізовуватись через впровадження сучасних методів психотерапії та надання професійної допомоги в пошуку вирішення проблемних ситуацій.

2. Психологічна підготовка та стресостійкість: вдосконалення програм адаптації до екстремальних умов служби. Постійне підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців, шляхом проведення тренінгів з психологічним навантаженням та мотивацією, а також, допомога військовослужбовцям у вирішенні питань, які виникли під час проходження тренінгу.

3. Підтримка морально-психологічного клімату в підрозділах: яка розуміється нами як запобігання конфліктам у колективі та робота з військовими лідерами для формування здорових відносин в підрозділах.

4. Соціально-психологічна підтримка сімей військовослужбовців. В нашому розумінні це допомога родинам у подоланні наслідків довготривалих розлук і стресових ситуацій, таких як загибель близьких, або відсутність контактів довгий час з ними.

5. Психологічна допомога у адаптації після повернення з бойових завдань.

6. Навчання особового складу методам протидії засобам впливу та маніпуляцій що використовуються в інформаційних війнах.

Такий комплексний підхід у вирішенні питання психологічного забезпечення діяльності Національної гвардії України дозволить більш якісно і ефективно справлятися з тими викликами які постають перед військовослужбовцями НГУ під час війни.

Ефективне психологічне забезпечення є дуже важливою складовою боєздатності НГУ, оскільки воно допомагає підтримувати високий моральний дух, зменшувати втрати від стресових чинників та покращувати адаптацію військовослужбовців до складних умов служби.

Список використаних джерел:

1. Васищев В.С.,; Бухун А.Г. Проблемні питання розвитку і функціонування системи морально-психологічного забезпечення виконання службово-бойових (бойових) завдань підрозділами і частинами Національної гвардії України. *Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України в умовах особливих правових режимів: поточний стан та шляхи вирішення. Міжнародна науково-практична конференція. Збірник тез доповідей 28 березня*

2024 року URL: https://nangu.edu.ua/uploads/files/Zbirnyk%20TEZ%2028.03.2024.pdf

2. Кокун О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Особливості взаємозв'язку психофізіологічної стійкості та соматичних скарг у військовослужбовців. *Актуальні проблеми діяльності складових сектору безпеки і оборони України в умовах особливих правових режимів: поточний стан та шляхи вирішення. Міжнародна науково-практична конференція. Збірник тез доповідей 28 березня 2024 року* URL: *https://nangu.edu.ua/uploads/files/Zbirnyk%20TEZ%2028.03.2024.pdf*

3. Корнієнко В.О., Тарнавський В.О. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ: досвід країн НАТО. URL: https://ir.lib.vntu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41295/18521.pdf?sequence=3&utm_source=chatgpt.com

4. Доктрина «Морально-психологічне забезпечення військ (сил) в об'єднаних операціях» URL: https://drive.google.com/file/d/1LU7CcsdAg1kn3wefr-oiGgXtvpr_Hy5B/view

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, психотравмівні 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. Кокун (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; ухиляння 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-смислові 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, неврівноваженість або зловживання алкоголем – це проблема, яку потрібно вирішувати.

Важливо аналізувати ціннісно-смислові 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-смислові думки, соціальне оточення. Потребують подальшого дослідження і якість 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.

Полюлях Анастасія,
психолог,
Національна академія внутрішніх справ

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЛЕГІТИМНОЇ АГРЕСІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У ДЕСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ

Агресія є природною частиною людської поведінки, особливо в професіях, пов'язаних із забезпеченням правопорядку. Поліцейські змушені діяти в умовах підвищеного стресу, що вимагає від них контролю над емоціями та адаптації до складних ситуацій. Водночас тривала дія стресогенних факторів без належних механізмів регуляції може спричинити формування деструктивних копінг-стратегій, які негативно впливають як на самих працівників поліції (емоційне вигорання, агресія, порушення психічного здоров'я), так і на суспільство (зловживання владою, надмірне застосування сили, зниження довіри громадян до правоохоронних органів). Дослідження цього явища є важливим для розробки профілактичних заходів, вдосконалення психологічної підготовки та підтримки правоохоронців у стресових ситуаціях.

Метою дослідження є аналіз процесу трансформації легітимної агресії працівників поліції у деструктивні копінг-стратегії та розробка рекомендацій щодо їх профілактики.

Основні завдання:

• Визначити особливості агресивної поведінки поліцейських у професійній діяльності та її нормативні аспекти.

• Проаналізувати фактори, що сприяють виникненню деструктивних копінг-стратегій, з урахуванням особистісних, соціальних та організаційних чинників.

• Дослідити взаємозв'язок між рівнем стресу, професійними ризиками та агресивною поведінкою.

• Запропонувати психологічні заходи для зменшення ризику розвитку деструктивних копінг-стратегій, зокрема шляхом навчання адаптивних способів саморегуляції.

Теоретичною базою дослідження є концепції агресії, які пояснюють її біологічні, соціальні та когнітивні аспекти (Б. Ф. Скіннер, А. Бандура, К. Лоренц). Також використано теорії стресу (Г. Сельє, Р. Лазарус), що дозволяють розглянути механізми виникнення напруження у поліцейських та можливі стратегії подолання стресу. Легітимна агресія в поліції розглядається як необхідний механізм забезпечення правопорядку, який при недостатньому

контролі може трансформуватися в деструктивні форми, що призводять до порушення службової дисципліни та зловживань владою.

Трансформація легітимної агресії у деструктивні копінг-стратегії зумовлена сукупністю психофізіологічних, соціальних, особистісних та організаційних факторів.

Психофізіологічні фактори включають хронічний стрес і тривалу дію стресових ситуацій без належного відновлення, високе емоційне напруження, фізичну втому та порушення режиму праці та відпочинку. Все це значно посилює схильність до агресивної поведінки, що стає неконтрольованою в умовах гострих конфліктних ситуацій.

Серед соціальних факторів важливу роль відіграють конфлікти з громадянами, недостатня підтримка з боку керівництва та колег, а також відсутність психологічного супроводу та навчання ефективним методам стресостійкості. Поліцейські часто стикаються з агресією, недовірою та навіть відкритою ворожістю з боку громадян, що може провокувати відповідну реакцію.

Особистісні чинники включають низький рівень емоційної регуляції, невміння застосовувати адаптивні копінг-стратегії та негативні настанови щодо управління стресом. Поліцейські, які не володіють навичками саморегуляції, більш схильні до деструктивних стратегій подолання напруги.

Організаційні фактори – це перевантаженість роботою, недостатня професійна підготовка з питань саморегуляції, а також відсутність механізмів контролю рівня стресу та програм психологічного супроводу.

Неконструктивне подолання стресу проявляється у вигляді агресії, спрямованої як на громадян, так і на колег. Це погіршує соціально-психологічний клімат у колективі, сприяє професійній деформації та емоційному вигоранню. Крім того, поліцейські можуть вдаватися до зловживання владою, надмірного застосування сили або навіть адиктивної поведінки (вживання алкоголю чи наркотичних речовин) для зняття напруги. Це негативно впливає на професійну діяльність, підриває довіру громадян та погіршує загальний рівень безпеки в суспільстві.

Для запобігання трансформації агресії у деструктивні копінг-стратегії необхідно впроваджувати комплексні профілактичні заходи. Це передусім розвиток адаптивних копінг-стратегій через навчання методам саморегуляції та управління стресом, проведення психологічних тренінгів, створення програм психологічного супроводу та емоційної стабілізації. Важливим є також оптимізація робочого графіка, підвищення рівня підготовки керівного складу у питаннях психологічної підтримки підлеглих та створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективах.

Проблема трансформації легітимної агресії працівників поліції у деструктивні копінг-стратегії є важливим аспектом професійної діяльності правоохоронців. Вона пов'язана з високим рівнем стресу, організаційними недоліками та недостатньою психологічною підготовкою. Усунення цих факторів, а також впровадження спеціалізованих програм навчання саморегуляції та психологічної підтримки може сприяти підвищенню професійної ефективності поліцейських, зниженню рівня професійної деформації та покращенню взаємодії між правоохоронцями і суспільством.

Список використаних джерел:

1. Бандура А. Агресія: соціально-когнітивний підхід. Пер. з англ. Київ: Основи, 2001. 324 с.

2. Мандрик Л.М., Яценко І.П., Каракоця А.В. Дослідження феномену агресивності майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій /Пожежна безпека: теорія та практика. 2013. № 13. С. 79-85.

3. Тимченко О.В. Аутоагресивна поведінка працівників органів внутрішніх справ України (соціально-психологічні детермінанти виникнення, методи превенції та профілактики) / Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.06 / О.В. Тимченко ; МВС України. Нац. ун-т внутр. справ. Х. : 2003. 18 с.

4. Юрченко О.В. Емоційна регуляція як механізм зниження агресії у дорослих: монографія. Чернігів : Видавництво ЧНУ, 2021. 178 с.

Романенко Оксана,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

ТРЕНІНГ ЯК МЕТОД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Професійна підготовка курсантів закладів вищої освіти МВС України потребує постійного удосконалення з огляду на ускладнення діяльності поліцейських у сучасних умовах. Різні аспекти вивчення цієї проблеми представлені в дослідженнях українських учених. Так, професійна підготовка визначається як сукупність заходів, спрямованих на соціально-професійний розвиток особистості поліцейського, поміж яких першочергового значення набувають формування професійної стійкості, спостережливості, уміння встановлювати психологічні контакти [2]. Обґрунтовується необхідність оновлення професійно підготовки та її адаптації до сучасних умов, що потребує не тільки вдосконалення наявних програм, підготовки, а й інтеграції новітніх технологій, підвищення рівня організаційно-управлінської роботи та розвитку ключових компетентностей, таких як лідерство, комунікація, психологічна стійкість, здатність до оперативного прийняття рішень тощо. Важливим завданням також є підготовка кадрів до роботи в умовах змін і кризових ситуацій [1]. Уточнено комплекс професійно важливих рис особистості поліцейського (психофізіологічних, моральних, інтелектуальних, мотиваційних і комунікативних), які необхідно формувати на всіх етапах професійної підготовки та вдосконалення в професійній діяльності [5]. Важливою умовою ефективності професійної підготовки також є індивідуальний підхід до кожного курсанта на етапі його навчання в ЗВО зі специфічними умовами та врахування індивідуальних характеристик Доцільним є вивчення запитів курсантів під час побудови траєкторії індивідуального навчання [3].

Формування професійно важливих рис особистості поліцейського в процесі професійно-психологічної підготовки реалізується через застосування інтерактивних методів навчання, передусім проведення тренінгів і ділових ігор. Учені розглядають методичні та практичні аспекти формування професійної компетентності офіцера поліції засобами тренінгу [4]. Представлено результати дослідження ефективності впливу тренінгових процедур на динаміку професійної ідентичності курсантів. З'ясовано, що тренінг розширює знання курсантів з питань професійної ідентичності, сприяє поглибленню їхніх знань щодо передумов професійного становлення та розвитку, окреслює пріоритети в

професійній діяльності. Встановлено, що після тренінгу позитивною є динаміка зростання рівня як професійної ідентичності курсантів загалом, так і її окремих компонентів, передусім проєктно-поведінкового та мотиваційно-ціннісного компонентів професійної ідентичності [6].

Тренінг – це багатофункціональний метод цілеспрямованих змін психологічних феноменів людини, групи та організації з метою гармонізації професійного й особистісного буття людини. Поняття «тренінг» використовують для позначення широкого кола методик, що ґрунтуються на різних теоретичних засадах.

Обґрунтуємо доцільність застосування тренінгових технологій у системі професійної підготовки курсантів на етапі навчання у закладах вищої освіти МВС України.

1. Важливою перевагою тренінгових технологій є можливість створення для курсантів безпечного середовища для експериментів і помилок, що сприяє створенню так званого штучного досвіду. На відміну від реальних ситуацій, у процесі проведення тренінгів можна апробувати різні стратегії прийняття рішень, що дає змогу краще передбачати наслідки своїх дій та формувати ефективні моделі поведінки. Це сприяє розвитку загальних компетенцій, необхідних для роботи поліцейського. Поміж них – навички критичного мислення, уміння працювати в команді, комунікативні здібності, стресостійкість.

2. Застосування тренінгових технологій у на етапі професійного навчання дає змогу визначити та скоригувати певні стереотипи, які можуть виявлятися в професійній взаємодії. У процесі тренінгу здійснюють моделювання ситуацій взаємодії з представниками різних соціальних груп, що надає можливість об’єктивно оцінювати ситуацію та діяти в межах закону, не допускаючи дискримінації. Таким чином забезпечуються оптимальні умови для усвідомлення професійної етики поліцейських і моральних принципів професійної діяльності.

3. Безсумнівною перевагою тренінгових технологій є можливість їхньої адаптації до різних навчальних завдань. Відповідно до специфіки підготовки курсантів, тренінги можуть бути спрямовані на як на формування конкретних навичок, наприклад, тактики затримання правопорушників, опитування свідків злочину, взаємодії з різними категоріями громадян, так і мати більш комплексний, особистісно орієнтований характер.

4. Важливим елементом застосування тренінгових технологій є можливість залучення учасників до процесу розроблення тренінгових програм шляхом застосування методу проєктів, створення фокус-груп, анкетування, у процесі якого учасники можуть висловлювати свої пропозиції стосовно

вдосконалення процесу навчання. Це створює умови для реалізації суб'єкт-суб'єктного підходу в системі професійно-психологічної підготовки, сприяє формуванню почуття відповідальності за професійне самовизначення, загалом підвищує ефективність тренінгів.

5. Застосування широкого спектру інтерактивних методів (моделювання, кейс-метод, групова дискусія, мозковий штурм, психогімнастичні вправи, зворотний зв'язок, рольові ігри тощо) сприяють згуртованості курсантського колективу, обміну досвідом, формуванню компетенцій для успішного виконання службових обов'язків.

Таким чином, у процесі тренінгу відбувається не тільки формування певних знань і вмінь, а й створюються умови для розвитку та гармонізації особистості курсантів. Важливим є постійне вдосконалення тренінгових програм, моніторинг їхньої ефективності, адаптація до практичних запитів і вимог діяльності правоохоронної системи.

Список використаних джерел:

1. Бойко-Бузиль Ю.Ю. Особливості та специфіка професійної підготовки поліцейських в Україні. *Наукові інновації та передові технології*. *Серія «Психологія».* 2024. № 9 (37). С. 1075–1087. DOI: 10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1075-1087

2. Гончарова Н.О. Особливості професійно-психологічної підготовки працівників правоохоронної діяльності. *Психологія і особистість.* 2021. № 2 (20). С. 165–175. DOI: 10.33989/2226-4078.2022.1.252065

3. Думко Н.В. Врахування особистісних запитів курсантів поліції на побудови власної траєкторії навчання. *Наукові записки.* 2021. № 145. С. 54–62. DOI: 10.31392/nz-npu-145.2019.06

4. Клаур С., Денисовський М. Професійна компетентність офіцера поліції : методичні та практичні аспекти формування засобами тренінгу. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2022. № 7–8 (121–122). С. 68–79. DOI: 10.24139/2312-5993/2022.07-08/068-079

5. Пампура І.І., Бойко-Бузиль Ю.Ю. Професійно важливі якості у системі професійної підготовки поліцейських. *Перспективи та інновації науки*. *Серія «Психологія».* 2024. № 9 (43). С. 631–643. DOI: 10.52058/2786-4952-2024-9(43)-631-643

6. Shlomin O.Y. Training Technologies as Means for Forming the Professional Identity of Police Officers during Professional Genesis. *Law and Safety.* 2020. Vol. 76, No. 1. P. 167–171. DOI: 10.32631/pb.2020.1.24

Саратовська Олександра,
психолог,
Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА КУРСАНТІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ

Сучасна правоохоронна діяльність вимагає від працівників не лише високого рівня професійної підготовки, а й стійкості до стресу, вміння швидко ухвалювати рішення та діяти ефективно в умовах невизначеності. Поліцейські регулярно стикаються з ситуаціями, що несуть загрозу життю та потребують миттєвої реакції, у таких умовах психологічна підготовка майбутніх правоохоронців є ключовим фактором їхньої професійної ефективності.

Екстремальні умови в діяльності поліції – це процес взаємодії поліцейського з екстремальними ситуаціями, які в свою чергу характеризуються як неочікувані, раптово виникаючі небезпечні обставини, особливість яких, полягає у невизначеності, складності прийняття рішення, гострою конфліктністю, стресовим станом та несуть загрозу життю і здоров'ю поліцейського.

Усі види надзвичайних ситуацій характеризуються великою небезпекою для усіх оточуючих, у тому числі і для працівників Національної поліції. У свою чергу поліцейські зобов'язані приймати участь у ліквідації наслідків, надавати першу невідкладну допомогу. Як правило, поліцейські перші прибувають на місце події і від їх правильних дій залежить швидкість надання допомоги постраждалим, правильний аналіз небезпек та втрат, а також організація роботи екстрених служб, охорона місця події, контроль доступу та інше [4].

Під час навчання курсанти формують навички емоційної саморегуляції, критичного мислення, командної взаємодії та стресостійкості. Однак недостатня увага до цього аспекту підготовки може призвести до серйозних наслідків: хронічного стресу, фрустрації професійного вигорання, розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Саме тому питання вдосконалення програм психологічної підготовки курсантів набуває особливої актуальності.

Кризові ситуації в роботі поліцейського можуть виникати раптово, і їхні наслідки залежать від здатності діяти зібрано, ухвалювати правильні рішення та контролювати власний емоційний стан. Реакція на стрес є природною, проте її інтенсивність залежить від рівня підготовленості та особистісних характеристик. Неконтрольоване емоційне збудження може призводити до

помилок, втрати концентрації, а в довготривалій перспективі — до виснаження та професійної деформації.

Професійно-психологічна підготовка – це науково організований і ефективно здійснений процес формування, підвищення і підтримки високого рівня психологічної готовності фахівців до розв'язання службових завдань [1].

В.А. Молотай зазначає, що психологічна готовність передбачає здатність до психологічної саморегуляції, готовність діяти у нестандартних умовах, уміння передбачати, антиципувати майбутнє, формувати певну реакцію організму у складних непередбачених умовах.

М.І. Дьяченко і Л.О. Кандибович до компонентів психологічної готовності віднесли такі [2]:

1) мотиваційний (позитивне відношення до професії, інтерес до неї і інші достатньо стійкі професійні мотиви);

2) орієнтаційний (знання і уявлення про особливості і умови професійної діяльності, її вимог до особистості);

3) операціональний (володіння способами і прийомами професійної діяльності, необхідними знаннями, навичками, вміннями т.ін.);

4) вольовий (самоконтроль, вміння керувати діями, з котрих складається виконання трудових обов'язків);

5) оцінювальний (самооцінка своєї професійної підготовленості і відповідності процесу вирішення професійних задач оптимальним трудовим зразкам).

Серед ключових психологічних якостей, які забезпечують ефективність дій у складних умовах, варто виділити стресостійкість, емоційний інтелект, когнітивну гнучкість та здатність до командної взаємодії. Розвинена емоційна регуляція допомагає уникати імпульсивних рішень і контролювати рівень тривожності. Гнучкість мислення сприяє швидкому аналізу ситуації та адаптації до змінних обставин. Важливу роль відіграє і командна взаємодія, оскільки правоохоронці зазвичай працюють у складі груп, і ефективність їхньої роботи залежить від злагоджених дій.

Одним із основних напрямів є теоретична підготовка, яка включає вивчення основ кризової психології, аналіз реальних випадків та розбір ефективних стратегій поведінки. Проте значно важливішу роль відіграє практична складова. Сучасні навчальні програми все більше орієнтуються на моделювання реальних ситуацій через рольові ігри та тактичні тренування. Завдяки таким методам курсанти можуть відчути рівень напруги, максимально наближений до реальних умов, навчитися контролювати емоції та взаємодіяти з колегами в екстремальних ситуаціях.

Проведення навчальних занять у вигляді семінар-дискусія, семінар-дебати, семінар з використанням ігрових ситуацій допомагає курсантам

опанувати методику проведення опитувань (з позицій теорії комунікації). Проведення нетрадиційних видів семінарів дозволяють організувати діалогічне спілкування учасників освітнього процесу, у рольових ситуаціях виконувати ролі експертів, поліцейських, рецензентів, опонентів, суддів, адвоката, прокурора тощо [3].

Важливим елементом підготовки є тренінги з емоційної регуляції та стрес-менеджменту. Навчання контролю дихання, методики релаксації, когнітивно-поведінкові техніки допомагають знижувати рівень напруги та формувати адаптивні копінг-стратегії. Особливу увагу слід приділяти розвитку лідерських якостей, адже в умовах стресу здатність ухвалювати зважені рішення та брати на себе відповідальність є ключовою.

Крім тренінгів, важливою складовою є психологічний супровід курсантів під час навчання. Регулярне тестування рівня стресу, консультації з психологами, підтримка після інтенсивних тренувань дозволяють своєчасно виявляти ризики розвитку емоційного вигорання.

Психологічна підготовка курсантів є критично важливим аспектом професійного навчання. Вона повинна включати не лише теоретичні знання, а й практичні тренування, які дозволяють майбутнім правоохоронцям навчитися ефективно діяти в умовах стресу. Важливу роль відіграють тренінги з розвитку емоційної регуляції, командної взаємодії та лідерських якостей.

Запровадження програм психологічного супроводу курсантів дозволить виявляти ризики професійного вигорання та підтримувати їхню психологічну стійкість. Крім того, використання сучасних технологій може значно покращити рівень підготовки майбутніх поліцейських.

Список використаних джерел:

1. Дячкова О.Психологічна підготовка фахівців до професійної діяльності в особливих умовах / Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. 2019. № 4(15). С. 91-106.

2. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності / Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. пр. Харків: УЦЗУ, 2010. Вип. 7. С. 182-190.

3. Поливанюк В.Д., Пономарьова В.Р. Психологічна підготовка поліцейських / Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 187-188.

4. Шевченко Т.В. Екстремальні умови під час виконання повноважень поліцейськими та їх вплив на забезпечення особистої безпеки поліцейського / Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2022.Вип. 6. С. 110-114.

Сидоренко Олександра,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціально-поведінкових наук,
Херсонський державний аграрно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ: ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА РЕСУРСІВ

У контексті психологічного забезпечення діяльності працівників Національної поліції України, проблема стресостійкості набуває особливої значущості. Професійна діяльність поліцейських характеризується постійною дією стресових факторів, що зумовлює необхідність високого рівня психологічної витривалості та ефективних копінг-стратегій. В умовах служби, пов'язаної з підвищеною небезпекою, моральними дилемами та високим рівнем відповідальності, забезпечення психологічної стійкості є ключовим завданням.

Особливої актуальності це набуває в умовах воєнного конфлікту, коли працівники поліції стикаються з екстремальними загрозами та психотравмуючими обставинами. Недостатня стресостійкість може призводити до емоційного виснаження, зниження ефективності виконання службових обов'язків та розвитку психосоматичних розладів, що підкреслює нагальну потребу в розробці та впровадженні ефективних програм психологічної підтримки та розвитку копінг-механізмів.

Дослідження стресостійкості працівників поліції є широкою та багатоаспектною галуззю. Серед вітчизняних науковців значний внесок у вивчення цієї проблематики зробили наступні: О.П. Макарова (2021), котра досліджувала індивідуальні особливості стресостійкості поліцейських з урахуванням темпераменту [6]. М. Галич (2021) аналізувала вплив професійних стресових факторів на емоційну сферу працівників поліції [4]. Я.С. Пономаренко (2022), Н.О. Расторгуєва (2023), М. Буданова (2023) та В. Богуславська (2024) досліджували вплив збройного конфлікту на рівень стресу та психологічну травматизацію поліцейських [8; 9; 2; 1]. Д. Вязовський (2024) розробляв методи практичної підготовки поліцейських до роботи в умовах стресу та небезпеки [3]. Я.С. Пономаренко (2023) вивчала ресурсні стани, що сприяють подоланню стресу [7]. А.В. Краснощок, Т.Г. Павлиш та М. В. Мазур (2023) досліджували методи фізичної підготовки для розвитку стресостійкості [5].

Метою нашого дослідження було вивчення психологічних ресурсів та стратегій подолання стресу у працівників Національної поліції України, що є критично важливим елементом їхнього психологічного забезпечення.

Завданнями дослідження: 1) провести комплексний аналіз феномену професійного стресу серед поліцейських, включаючи визначення його детермінант, джерел, впливу та наслідків для їхньої діяльності; 2) здійснити оцінку валідності та надійності інструментів, призначених для діагностики стресостійкості, з метою їх застосування у практиці психологічного забезпечення; 3) проаналізувати індивідуальні відмінності у копінг-стратегіях, які використовують поліцейські, враховуючи їхні соціально-демографічні характеристики та рівень стресостійкості [10, с. 1517].

У дослідженні для оцінки стресостійкості та копінг-стратегій працівників поліції були використані такі інструменти: шкала соціальної адаптації Холмса та Рея (SRRS), опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) та модель BASIC Ph. Отримані дані пройшли кількісний та якісний аналіз. У дослідженні взяли участь 70 поліцейських віком від 25 до 40 років, з яких 35 були чоловіками та 35 – жінками [10, с. 1517-1518].

Етапи експериментального дослідження, результати описової статистики за шкалою SRRS, опитувальником SACS, моделлю BASIC Ph, а також порівняльний, кореляційний, регресійний та інші види аналізу детально описані у статті «Психологічні аспекти стресостійкості працівників поліції в умовах інтенсивного професійного навантаження» [10].

Отримані дані підтверджують, що реакція на стрес у поліцейських має індивідуальний характер, а хронічний стрес чинить негативний вплив на їхнє психологічне благополуччя та якість взаємодії з оточенням. З метою ефективної протидії стресу наголошується на необхідності своєчасної ідентифікації його симптомів та застосування методів мінімізації його впливу, що є ключовим елементом психологічної підтримки.

Аналіз індивідуальних відмінностей у методах боротьби зі стресом серед поліцейських виявив значущі вікові та гендерні аспекти. Ефективними стратегіями подолання стресу є активна діяльність, соціальна взаємодія та пошук соціальної підтримки, тоді як маніпулювання, агресія та жорстокість виявилися неефективними. Дослідження також виявило наявність від'ємної кореляції між рівнем стресу та активними стратегіями подолання, а також між рівнем стресу та фізичним аспектом стресостійкості. Водночас, активні стратегії позитивно впливають на фізичне здоров’я та сприяють підвищенню загальної стресостійкості [10, с. 1528].

Отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження навчальних програм, спрямованих на управління стресом та посилення соціальної підтримки працівників поліції, з урахуванням їхніх вікових та гендерних особливостей. Рекомендується приділяти особливу увагу розвитку активних копінг-стратегій, підтримці фізичного здоров’я та створенню

сприятливого соціального середовища. Важливим є також впровадження систем стажування та менторства для обміну досвідом та підтримки нових працівників.

Список використаних джерел:

1. Богуславська В. Психологічні особливості правоохоронної діяльності під час російської воєнної інтервенції. *Юридична психологія*, *1*, 2024. С.93-100.

2. Буданова М. Воєнний стан і можливі трансформації особистості поліцейського. *Юридична психологія*, *1*, 2023. С.79-85.

3. Вязовський Д. Зарубіжний досвід підготовки поліцейських до екстремальних умов. *Scientific Collection «InterConf»*, *203*, 2024. С.403-412.

4. Галич М. Особливості впливу умов професійної діяльності поліцейських на емоційну сферу особистості. *Юридична психологія*, *2*, 2021. С.44-52.

5. Краснощок А.В., Павлиш Т.Г., & Мазур М.В. Формування стресостійкісті майбутніх правоохоронців як складник особистої безпеки поліцейського. *Правовий часопис Донбасу*, *1*, 2023. С. 80-84.

6. Макарова О.П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*, *55*, 2021. С.65-69.

7. Пономаренко Я.С. Духовність як ресурс подолання стресу у поліціянтів: закордонний досвід вивчення проблеми. У *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті: міжнародний збірник статей* (27 жовтня 2023 року). Харків: Видання ВННОТ, 2023. С. 303-307.

8. Пономаренко Я.С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. У *Тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму «Особистість, суспільство, війна»* (15 квітня 2022 року). Харків: ХНУВС, 2022. С. 95-98.

9. Расторгуєва Н.О. Особливості попередження емоційного вигорання поліцейських у воєнний період. *Юридичний бюлетень*, *28*, 2023. С.180-188.

10. Сидоренко О.Ю. Психологічні аспекти стресостійкості працівників поліції в умовах інтенсивного професійного навантаження. *Наукові перспективи: журнал (серія «Психологія»)*, *3*, 2025. С.1514-1532.

Скляр Олександр,
доктор філософії,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
навчально наукового інституту № 2
Харківський національний університет внутрішніх справ,
капітан поліції

НАВИЧКИ ТА МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ: ЗАРУБІЖНИЙ ПРИКЛАД

Навички та методи психологічного відновлення в умовах воєнного стану набувають особливої актуальності через інтенсивний вплив стресу та травматичних подій від небезпек воєнного характеру. Основні напрямки психологічного відновлення в таких умовах базуються на сучасних методах психологічної допомоги та саморегуляції, що допомагають особистості відновити внутрішню рівновагу та адаптуватися до екстремальних умов.

Підходи до психологічного відновлення в США та Європі мають багато спільного та адаптовані до культурних особливостей країн. Найбільш популярні напрямки психологічного відновлення особистості після дії травмуючих подій у США та Європі: когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), фізична активність, соціальна підтримка та групова терапія, робочий баланс та корпоративні програми підтримки, терапія стресу з використанням технологій (напр., додатки для смартфонів «Headspace» та «Calm», в Україні набуває поширення застосунок «БАЗА»), професійна допомога психологів, програми резилієнс-тренінгів (розвиток психологічної стійкості).

Україна активно співпрацює з міжнародними організаціями та експертами (ООН, ЮНІСЕФ, МЧХ, різноманітні європейські та американські організації), що мають досвід у роботі з ветеранами та постраждалими від травмівних подій (війна, домашнє насильство, тощо) та впроваджують програми психологічної реабілітації в нашій країні, що базуються на передових наукових дослідженнях.

В США та Європі, для поліцейських та військових сприяють психологічній допомозі та відновленню, наступні організації і програми:

– *POST (Peace Officer Standards and Training)*. Її основна мета – забезпечити високий рівень професіоналізму серед поліцейських, шляхом: тренінгів з управління стресом, програми підтримки колег, інформаційні ресурси у сфері психологічної підтримки [1].

– *NYPD Employee Assistance Unit (EAU).* Нью-Йоркська організація надає допомогу поліцейським в управлінні стресом, подоланні травм та підтримці загального психічного здоров'я, шляхом: конфіденційних консультацій, групи підтримки, кризовим втручанням [2].

– *The Texas Municipal Police Association (TMPA).* Асоціація в Техасі. Займається захистом прав поліцейських, пропонує різні програми підтримки, включаючи психологічну допомогу, шляхом: психологічної підтримки, програмами навчання, кризовими інтервенціями [3].

– *National Police Week (Національний тиждень поліції).* Щорічно в травні проводиться Національний тиждень поліції, який включає різноманітні заходи, включаючи церемонії, меморіали та відпочинкові заходи для поліцейських та їх сімей. Ці заходи надають можливість відпочити, відзначити професійні досягнення і підтримати моральний дух.

– *Police Week.* Поліцейський тиждень в Каліфорнії.

– *COPS (Concerns of Police Survivors).* Організація, яка підтримує родини поліцейських, що загинули на службі.

– *Peer Support Programs.* Програми підтримки колег.

– *Police Wellness and Recreation Programs.* Багато поліцейських відділів у США мають власні програми оздоровлення і відпочинку, які включають: фітнес-центри, спортивні ліги, заняття з йоги і медитації та ін. методи релаксації.

– *Resilience and Wellness Programs*. Деякі великі міста і штати реалізують програми стійкості та оздоровлення, які включають рекреаційні заходи, заняття на свіжому повітрі, а також організацію сімейних виїздів і відпочинку.

– *Charitable Organizations and Foundations*. Благодійні організації і фонди, надають поліцейським можливість взяти участь у відпочинкових заходах, як частина їхньої місії підтримки правоохоронців (*The Police Unity Tour* проводить велопробіги, які поєднують фізичну активність з благодійною діяльністю, сприяючи відновленню фізичних і психологічних сил поліцейських, зміцнює командний дух і соціальну підтримки в колективі.

– Деякі спеціальні організації, надають психологічну допомогу та допомагають психологічно відновитись військовим пілотам як США так і Європи. Ці програми важливі для військових через високий рівень стресу, з яким стикаються пілоти в своїй роботі.

– Інші програми США: *Air Force Resilience Program* (програма стійкості ВПС США), *Pilot and Aircrew Mental Health Program* (програма психічного здоров'я пілотів і екіпажів), *NATO Airborne Early Warning & Control (AEW&C), Force Mental Health Program*.

– Інші програми Європи: *Royal Air Force (RAF) Resilience Program* для королівських військово-повітряних сил Великої Британії, *German Air Force (Luftwaffe) Support Programs* [4, 5].

Як показав аналіз наукової літератури, програм, які допомагають військовим, військовим пілотам, поліцейським США та Європи зменшувати стрес і підтримувати високий рівень професійної підготовки, зберігати психічне та фізичне здоров’я досить багато. Проте всі мають однакові компоненти: оцінка психічного стану, психологічна підтримка, розвиток навичок стресостійкості, допомагають опановувати професійні та особисті виклики.

Для якісного психологічного відновлення потрібно не тільки різноманітні психологічні програми, активний відпочинок, спорт, але й якісний відпочинок, який відіграє значну роль для відновлення психологічної і біологічної складової людини (організму). У людей є природний біологічний цикл відпочинку, який зазвичай називають циркадним ритмом («внутрішній годинник» організму), який регулює різні фізіологічні процеси, такі як сон і бадьорість, впродовж доби.

В нашій державі законодавець, регулює відпочинок поліцейських і військовослужбовців кількома ключовими нормативними актами, які встановлюють порядок, тривалість і умови надання відпусток, а також перерв на відпочинок під час служби, а саме: Законом України «Про Національну поліцію», Законом України «Про державну службу», Кодексом законів про працю України, Наказами та інструкціями МВС України, Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей».

В Україні, також регламентовані моменти психологічної підтримки та консультування поліцейських і військовослужбовців, але для прийняття українським менталітетом такої допомоги потрібен час сприйняття такої допомоги, та підтримка з боку керівника. Враховуючи невизначеність часу для сприйняття допомоги і належної реалізації відновлюваних психологічних програм в Україні, для початку психологічного відновлення, керівництву необхідно заохочувати відпочинок підлеглих. В умовах правого режиму воєнний стан поліцейські та військовослужбовці несуть службу в посиленому режимі в постійній бойовій готовності, без права на помилку, що є дуже виснажливим для організму і психіки в цілому. Керівництву, для початку, слід: слідкувати за станом підлеглих, відстежувати часи надмірної роботи, давати підлеглим можливість відпочивати (навіть на робочому місці), без цинізму цікавитися сімейними станом, – що буде ресурсним важелем для працездатності всіх.

Список використаних джерел:

1. POST (Peace Officer Standards and Training). Retrieved from. URL: https://lcle.la.gov/programs/post/

2. New York City Police Department Employee Assistance Unit. Retrieved from. URL: https://www.nyc.gov/site/nypd/careers/human-resources-info/employee-assistance-unit.page

3. Texas Municipal Police Association. Retrieved from. URL: https://www.linkedin.com/company/texas-municipal-police-association

4. NATO STANDARD AMedP-8.6 FORWARD MENTAL HEALTHCARE Edition BVersion1 OCTOBER 2019. Retrieved from. URL: https://www.coemed.org/files/stanags/03_AMEDP/AMedP8.6_EDB_V1_E_2564.pdf

5. Department of the Air Force Integrated Resilience. Retrieved from. URL: https://www.resilience.af.mil

Сняткова Тетяна,
доктор філософії,
доцент кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Актуальність проблеми профілактики емоційного вигорання у поліцейських в умовах воєнного стану є надзвичайно високою та зумовлена низкою критично важливих факторів. Воєнний стан в Україні спричинив значне зростання рівня стресу, тривожності та психологічної напруги серед усіх верств населення, і поліцейські не є винятком. Вони щоденно стикаються з *підвищеним ризиком для життя та здоров'я, працюючи* в умовах бойових дій, обстрілів, розмінування територій тощо. Професійна діяльність поліцейського, натепер, пов'язана з виконанням невластивих функцій, цілодобовими чергування на звільнених територіях, перебуванням під постійними загрозами для життя в непередбачуваних ситуаціях, в розлуці з родинами, що суттєво впливають на емоційний стан. Будучи свідками насильства, руйнувань, смертей, а також, необхідність швидко реагувати на надзвичайні ситуації та їх наслідки спричиняє появу негативних емоційних станів у працівників поліції. Навіть у мирний час професія поліцейського пов'язана з високим рівнем емоційного напруження. В умовах війни ці стресори багаторазово посилюються, виснажуючи емоційні ресурси та підвищуючи ризик розвитку емоційного вигорання.

Емоційне вигорання в науковій літературі розглядається як багатоаспектне явище, що виникає поступово у психічно здорових людей під впливом середовищних, соціальних і професійних факторів, і проявляється у виснаженні, зниженні життєстійкості, професійній дезадаптації, формуванні копінг-стратегій, трансформації індивідуальних властивостей та, як наслідок, деструкції та порушенні загальної гармонії [1]. Емоційне вигорання розглядається як відображення фізичного, психологічного або емоційного виснаження, спричиненого тривалим впливом психологічних потрясінь помірної інтенсивності [3, с.60]. Симптоми емоційного вигорання часто проявляються у вигляді психічних і соматичних реакцій на різноманітні життєві ситуації, як у професійній, так і в особистісній сферах [2].

Українські дослідники З. Кісіль та Д. Швець підкреслюють, що емоційне вигорання не є випадковим явищем, а розвивається внаслідок накопичення негативних емоцій у процесі виконання професійних обов'язків в особливих умовах [3].

Професійна діяльність працівників поліції повсякчас супроводжується екстремальними та ризиконебезпечними ситуаціями. Варто зазначити, що у воєннх умовах зростає кількість негативних чинників, які впливають на

появу синдрому «емоційного вигорання» у поліцейських. До найбільш стресових ситуацій, з якими стикаються поліцейські, належать: захоплення заручників; загибель, поранення або каліцтво колег; ситуації невизначеності; асоціальні вчинки з боку колег; напади місцевого населення тощо. Отже, можемо зробити висновок, що під час війни найбільша потреба в допомозі виникає у працівників поліції, які беруть участь у бойових діях, та у тих осіб, які втратили близьких.

Професійне вигорання у поліцейських є особливо загрозливим через свій негативний вплив на всі сфери життя та швидкий розвиток за відсутності профілактики.

Важливість профілактики емоційного вигоряння для поліцейських зумовлена кількома причинами. Однією з головних причин, що обумовлюють важливості профілактики є її позитивний вплив на здоров'я та здатність поліцейських виконувати свої професійні обов’язки. Крім того, профілактика сприяє їхній продуктивності при несенні служби. Нарешті, вона є важливим інструментом у запобіганні професійним травмам, наприклад, ПТСР, та професійним деформаціям особистості у працівників поліції.

Для запобігання емоційному вигорянню серед поліцейських існує низка дієвих заходів, які є складовими профілактики даного синдрому:

– наявність системи підтримки (доступ до системи, яка включає в себе колег, керівництво, психологів тощо);

– підтримка здорового способу життя (регулярні заняття спортом, повноцінне харчування,відсутність шкідливих звичок, достатній сон, регулярний відпочинок тощо);

– відповідальне ставлення до роботи (адекватний розподіл своїх сил та відповідальністю, що допоможе уникнути перевантаження і накопичення стресу).

Отже, гармонійне поєднання роботи та особистого життя, розвиток механізмів адаптації до стресу та своєчасне звернення за підтримкою є важливими складовими профілактики емоційного вигорання у поліцейських.

Список використаних джерел:

1. П’янківська Л.В. Психологічна профілактика синдрому «емоційного вигорання» у курсантів вищих навчальних закладів МВС України: дис....канд. психол. наук: спец.19.00.09. Київ, 2019. 281 с.

2. Kodlubovska T., Kokun O., Piankivska L., Krasnov V., Sirakovska O. Investigations of manifestation of «emotional burning syndrome» peculiarities with doctors in Ukraine. Wiadomości Lekarskie. 2022;75 (8 p1):1849-1853. DOI: 10.36740/WLek202208106

3. Shvets D.V.,Kisil Z.I. Aspects of emotional burnout syndrome among employees of the National Police of Ukraine. Directions for the development of psychological sciences in Ukraine and EU countries : Scientific monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2023. Pp. 58–84

Сопронюк Поліна,
магістр, інспектор з дотримання прав людини ІТТ №4,
Головне управління Національної поліції в Полтавській області

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ВПЛИВ ВІЙНИ, МЕТОДИ БОРОТЬБИ

Більшість учених-поліцеїстів вважають, що явище професійної деформації є результатом невідповідності особи задекларованим професійни нормам, утворення жорстоких професіональних стереотипів, трансформування професійної ролі на кшталт позаслужбових взаємовідносин або впливу професійних особливостей їх діяльності.[2].

Ю. Александров вважає, що професійна деформація-це «…результат невідповідності людини суспільній професійній нормі, появи жорстких професійних стереотипів, перенесення професійної ролі до сфери позаслужбових стосунків або впливу специфіки службової діяльності».

Специфіка правоохоронної діяльності, зокрема необхідність вступати у взаємодію з правопорушниками, нерідко містить в собі елементи негативної дії на особистість. Працівник, який постійно стикається з насильством, конфліктними ситуаціями, вимушений ухвалювати відповідальні рішення в умовах постійного дефіциту часу, не може не захищати при цьому свій внутрішній світ. Постійно спостерігаючи зворотний бік життя, працівникові потрібний певний «соціально-психологічний імунітет». Цей імунітет нерідко формується у вигляді професійних деформацій, які є негативними змінами в структурі свідомості та діяльності людини, відбуваються під впливом особливостей професійної діяльності і знаходять свій прояв у діяльності, міжособистісних службових і неформальних відносинах з колегами, а також у повсякденному житті.[1]

Основними показниками професійної деформації є:

– упереджене ставлення до громадянина (громадян), які виступають об´єктами службової діяльності працівника. В основі такого ставлення лежить специфічний професійний стереотип , який характеризується переважанням негативного змісту та емоційного забарвлення, стійкістю враження та спрощенням уявлення про людей та ситуацію;

– довільно суб´єктивне тлумачення регламентації власної діяльності та поведінки громадян. Таке тлумачення полягає в тому, що працівник вважає припустимим і навіть доцільним порушувати службові норми, вимоги, дисципліну для досягнення професійного результату. Він у власних інтересах із

суб´єктивних позицій оцінює свої дії та вчинки й провокує інших працівників на наслідування ними його прикладу;

– виконання професійної ролі як у цілому, так і окремих її елементів поза службою, коли в цьому немає об´єктивної необхідності. Перш за все, це стосується перенесення стилю службового спілкування, поведінки на інше оточення й обставини, зокрема, недоречного вживання професійного жаргону, гумору тощо;

– професійне огрубіння особистості працівника. Воно полягає у постійній, надмірній зацікавленості службовими справами, бажанні якомога довше перебувати на роботі (у тому числі у вихідні й святкові дні), обмеженні кола спілкування особами однієї професійної групи, нехтуванні потребами родини й звуженні власних інтересів працівника до сфери професійної діяльності;

– зміни в образі «Я». Такі зміни полягають у стійкому завищенні професійної самооцінки, підвищенні критичності в оцінці діяльності колег на фоні зниження самокритики, неадекватного реагування на контроль і критику на свою адресу, переконаності у власній безпомилковості, виключності та незамінності. Відмічається збайдужіння до всього, що виходить за межі професійної сфери.[4]

Психолог В. В. Бойко виділяє такі компоненти синдрому вигорання:

1. Емоційне виснаження - виявляється відчуттям емоційного перенапруження, спустошеності, відчуттям вичерпаності власних емоційних ресурсів (виникає притупленість емоцій, виявляються перші ознаки депресії які можуть призвести до емоційних зривів).

2. Деперсоналізація (дегуманізація) - тобто тенденція розвитку негативного, бездушного, цинічного ставлення до інших людей (контакти стають безособовими і формальними, з´являється внутрішнє стримане роздратування, яке згодом вивергається назовні);

3. Редукція особистісного досягнення - незадоволеність собою, відчуття зменшення цінності своєї діяльності, зневага службовими обов´язками, обмеження своїх можливостей, тобто негативне самосприйняття у професійному плані.[1]

Від початку війни повноваження НПУ, фізичні та психологічні навантаження збільшилися на 80%, тому що працівники поліції допомагають відповідним службам які документують воєнні злочини, проводять стабілізаційні заходи та працюють з людьми. Готовність може бути досягнута лише за умови розвитку емоційного ставлення, адаптації своєї поведінки до нових ситуацій, налагодження комунікативних процесів, формування педагогічних компетенцій, таких як мислення, уява, спостережливість, комунікативні навички, а також розвитку комплексу професійних важливих

якостей (емоційна стійкість, самоконтроль, чесність, доброта, терпіння та ін.), про які можна говорити лише тоді, коли вони розвинені. Слід погодитися з думкою В. В. Сокуренка про те, що традиційні підходи до підготовки працівників правоохоронних органів неповністю забезпечують необхідну якість і професійну компетентність кваліфікованих кадрів поліції. А тому правильним є висновок про наявність об'єктивної суперечності між зростаючими вимогами сучасного суспільства до діяльності поліції та традиційною системою підготовки поліцейських.[4]

Процес формування (самоформування) психологічної готовності працівників поліції до службової діяльності є складним і багатоаспектним. Його складність обумовлена перебудовою особистості громадянина, що прийшов на службу в органи внутрішніх справ, в особистість фахівця, професіонала правоохоронної системи. Багатоаспектність окресленого процесу обумовлена необхідністю розвитку у співробітників психологічної стійкості, багатьох професійно значущих особистісних якостей, рис характеру, а також системи знань, умінь і навичок відповідно до вимог професійної діяльності.[3]

МВС України розроблено Методичні рекомендації з виявлення професійної деформації у працівників органів внутрішніх справ України відповідно до Програми реалізації Концепції психопрофілактичної роботи в органах внутрішніх справ України, затвердженої наказом МВС України від 05.04.2002 № 334, які можуть використовуватись у практичній діяльності фахівців Центрів практичної психології. Згідно із вказаними рекомендаціями, профілактична робота щодо попередження професійної деформації повинна здійснюватися керівниками всіх рівнів шляхом своєчасного виявлення зовнішніх первинних ознак професійної деформації, а також якісної психологічної діагностики та корекції, що покладається на фахівців Центрів практичної психології при ГУМВС, УМВС, УМВСТ та психологів вищих навчальних закладів МВС України.[5]

Серед документів МВС України, які мають загальноспрямовуюче та профілактичне значення для співробітників ОВС, спонукають їх до зразкового виконання завдань та досягнення високих результатів правоохоронної діяльності, можна назвати Етичний кодекс співробітника ОВС, схвалений Колегією МВС України 05.10.2000 № 7/КМ/8, Кодекс честі співробітника ОВС України, Звернення Колегії МВС України до особового складу органів і підрозділів внутрішніх справ, наказ МВС України від 26.05.2005 № 385 «Про затвердження Комплексної програми вдосконалення бойової та психологічної підготовки особового складу органів та підрозділів внутрішніх справ України», Дисциплінарний статут органів внутрішніх справ України, наказ МВС України від 15.05.2007 № 157/1 «Про додаткові заходи щодо дотримання працівниками

органів внутрішніх справ принципів законності, забезпечення прав і свобод громадян» тощо.[5]

У кінцевому підсумку всі ці нормативні акти спрямовані на забезпечення кожним працівником свідомого дотримання під час виконання службових завдань та в особистому житті вимог Присяги працівника органів МВС, відповідних своєму статусу та посадовому становищу етичних норм.

Список використаних джерел:

1. Александров Ю.В. Проблеми професіоналізації та професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ//Право і безпека. 2012. № 4 (46). 323-328 с.

2. Кісіль З.Р., Кісіль Р.-В.В. Юридико-психологічні засади дослідження професійної деформації працівників Національної поліції України. Університетські наукові записки. 2020. Том 19. № 1 (73). 252 с.

3. Коновалова В.Е., Шепітько В.Ю. Основи юридичної психології: Підручник. Х:Одіссей, 2005. 352 с.

4. Медведєв В.С. Проблеми професійної деформації співробітників ОВС (теоретичний та прикладний аспект) : монографія. Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 1999. 310 с.

5. Професійно-психологічна підготовка працівників слідчих підрозділів : навч. посібник / за ред. І.В. Жданова, Харків:ХНУВС, 2014. 516 с.

Фараонов Георгій,
здобувач вищої освіти,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

Голярдик Наталія,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ДЕРЖАВНІЙ ПРИКОРДОННІЙ СЛУЖБІ УКРАЇНИ

Державна прикордонна служба України виконує складні та відповідальні завдання з охорони державного кордону, що потребує не лише фізичної витривалості, але й високого рівня психологічної готовності персоналу. Психологічне забезпечення відіграє важливу роль у підтримці морально-психологічного стану військовослужбовців, запобіганні стресу та професійному вигоранню.

Психологічна служба прикордонного відомства була створена у 2003 році наказом Державного комітету у справах охорони державного кордону України №340 «Про затвердження Концепції психологічного забезпечення діяльності Прикордонних військ України та Положення про психологічну службу Прикордонних військ України» [1].

Актуальність проблем психологічного характеру підтверджуються дослідження психологів органів ДПСУ, які проводилися з 2005 року під керівництвом О.М. Хайруліна. Їх результати показали, що певна частина персоналу потребує цілеспрямованої професійної психологічної допомоги на підставі наявності ознак професійної деформації, зокрема професійного вигорання, що може створювати проблеми в процесі службової діяльності та поза службою, негативно позначатись на ефективності службової діяльності та поведінці прикордонників [5].

Психологічне забезпечення діяльності особового складу ДПСУ – це система узгоджених, цілеспрямованих заходів, які ґрунтуються на досягненнях сучасної психологічної науки і провадяться для забезпечення ефективної оперативно-службової і повсякденної діяльності особового складу, його психологічної готовності до виконання завдань за призначенням, збереження психічного здоров'я військовослужбовців, та членів їх сімей [1].

Комплектування посад психологів у органах ДПСУ здійснюється за рахунок отримання офіцерів-випускників ВНЗ України, призначення на посади цивільних працівників, а також шляхом додаткової фахової підготовки діючих офіцерів [1].

Безпосередньо НАДПСУ ім. Б. Хмельницького займається підготовкою особового складу за спеціальністю 053 Психологія. Під час навчання вивчають дисципліну «Психологічне забезпечення в Державній прикордонній службі України», яка спрямована на ознайомлення курсантів із методологією і методами професійної орієнтації, професійного психологічного відбору та формування в них базових знань, умінь і навичок із здійснення психологічного забезпечення. Ця дисципліна є обов'язковою для професійної підготовки майбутніх психологів.

Також здобувачі вищої освіти вивчають дисципліну «Морально-психологічне забезпечення в ДПСУ», метою якої є ознайомлення із сутністю, змістом, основними формами та методами управління персоналом прикордонних підрозділів; морально-психологічним забезпеченням прикордонних підрозділів, несення служби як одного із основних видів всебічного забезпечення ДПС, яка має на меті формування та підтримку у прикордонників високого морально-психологічного стану [2].

Загальний комплекс відомчих заходів психологічної допомоги прикордонникам включає такі напрями роботи, як психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності, психопрофілактична робота, професійно-психологічна підготовка, психологічно-консультативна допомога, психологічне забезпечення роботи з кадрами. Заступник директора Департаменту персоналу –начальник управління по роботі з персоналом полковник Сергій Демків зазначає, що з часу появи у відомстві психологічної служби нормативно-правова база з питань організації її діяльності досягла неабиякого прогресу. Всі керівні документи, що регламентують роботу психологів, зареєстровані в Мін'юсті, а психологічні методики вивчення особистості – нормативно затверджено та погоджено з Українським науково-методичним центром практичної психології і соціальної роботи Міністерства освіти та науки України. Психологи працюють на всіх рівнях – від відділів прикордонної служби до Адміністрації ДПСУ. Структура психологічної служби включає 117 посад психологів, і майже 90% з них укомплектовано. При цьому, якщо 2004 року менше третини людей, призначених на ці посади, мали профільну освіту, то з 2010 року ці посади на 100% комплектуються саме фахівцями психологами, які мають відповідну освіту та достатній досвід практичної роботи [4].

Також повноцінно працює система професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом. З 2006 року такий відбір

пройшли понад 14 тисяч кандидатів, з числа яких прийнято на службу 12500 громадян. Крім цього, заходи професійно-психологічного обстеження щороку проходять близько 500 абітурієнтів на навчання в НАДПСУ та близько 300 посадових осіб кадрового резерву й кандидатів для призначення на вищі посади [4].

Перспективи розвитку системи психологічного забезпечення є запровадження психотехнології управління службовою дисципліною, запобігання правопорушень корисливої спрямованості та втягування персоналу у протиправне середовище. Також введення у практичну діяльність психолога визначення індикаторів ризиків обману, схильності персоналу до вживання алкогольних і наркотичних речовин. Удосконалення науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення психологічної роботи [4].

Ефективне психологічне забезпечення в ДПСУ сприяє підвищенню рівня професійної готовності, зниженню рівня стресу та підтримці психічного здоров'я прикордонників. Впровадження комплексного підходу до психологічного супроводу дозволяє створити сприятливі умови для виконання службових обов'язків та збереження особистісного благополуччя військовослужбовців.

Список використаних джерел:

1. Психологічна служба : Підруч. / [В.Г. Панок (наук. ред.), А.Г. Обухівська, В.Д.Острова та ін.]. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.

2. Силабус навчальної дисципліни вок 6.02 «Морально-психологічне забезпечення в ДПСУ» URL : https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/09/vok-6.02-moralno-psyhologichne-zabezpechennya-dpssu.pdf (дата звернення 26.03.2025)

3. Силабус навчальної дисципліни оок 28 «Психологічне забезпечення в Державній прикордонній службі України» ОПП «Психологія» URL : https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/06/69ook-28-psyhologichne-zabezpechennya-v-derzhavnij-prykordonnij-sluzhbi-ukrayiny.pdf (дата звернення 26.03.2025)

4. Ті, хто допоможе вам розкрити свій потенціал URL : https://dpsu.gov.ua/ua/ti-hto-dopomozhe-vam-rozkriti-svij-potencial (дата звернення 26.03.2025)

5. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія] / Олег Михайлович Хайрулін; за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

Федчук Олександр,
доктор філософії з психології,
старший офіцер (спеціаліст поліграфа)
відділення психологічного забезпечення
Західне територіальне управління Національної гвардії України

ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ОБМЕЖЕНИХ РЕСУРСІВ

Історія психологічної допомоги в Україні позначена не лише науковим розвитком, але й безперервними випробуваннями. Війни, репресії, соціальні потрясіння – кожен етап залишав свій відбиток, вимагаючи від фахівців психологічного напрямку швидкої адаптації та пошуку ефективних методів роботи. Сьогодні, в умовах повномасштабного вторгнення рф, психологічна допомога набула особливого значення. Обмежені ресурси, високий рівень травматизації та постійний стрес – реалії, з якими стикаються психологи щодня. Досвід роботи в цих умовах дозволив виокремити ключові напрямки та методи, які виявилися найбільш ефективними.

Набутий досвід: ключові напрямки.

Миттєва стабілізація емоційного стану. В умовах гострого стресу першочерговим завданням є швидке відновлення емоційної рівноваги. Дихальні техніки, такі як «Квадратне дихання» (4–4–4–4) та «4–7–8», виявилися ефективними інструментами самозаспокоєння. Ці техніки дозволяють швидко знизити рівень тривоги та повернути відчуття контролю [1. ст. 87]. Методи заземлення, що включають сенсорні вправи (фокусування на тактильних, звукових, візуальних відчуттях), допомагають повернутися до відчуття «тут і зараз» [2. ст. 112]. Використання предметів з різною текстурою, ароматерапії, музики підсилює ефект заземлення. Наприклад, вправи на заземлення можуть включати в себе: опис 5 предметів, які можна побачити; 4 звуки, які можна почути; 3 відчуття, які можна відчути на дотик; 2 запахи, які можна відчути; 1 смак, який можна відчути. Використання арт-терапії (малювання, ліплення, музика) дозволяє виразити емоції, які важко передати словами. Сучасним та дієвим є використання простих технік нейрофідбеку для саморегуляції та регуляції емоцій клієнтів.

Робота з тривожністю та панічними атаками. Техніка «5–4–3–2–1» (5 речей, які бачиш, 4 – чуєш, 3 – відчуваєш, 2 – запахи, 1 – смак) дозволяє переключити увагу з тривожних думок на реальність. Тілесно-орієнтовані практики (зняття м'язового напруження через рухи, розтяжки, самомасаж) виявилися ефективними для роботи з фізичними проявами тривоги. Наприклад,

можна використовувати такі вправи: розтяжка шиї та плечей; самомасаж рук та ніг; прості фізичні вправи, такі як ходьба або присідання. Робота з метафорами допомагає особам краще зрозуміти свої емоції та переживання. Також ефективним є застосування технік, що впливають на «блукаючий нерв», для швидкої стабілізації емоційного стану.

Перша психологічна допомога. В кризових ситуаціях алгоритм «Психологічного першого контакту» (встановлення зв'язку, оцінка стану, надання допомоги, скерування) є незамінним [3. ст. 93]. Підготовка переліку контактів організацій та фахівців, які надають допомогу при ПТСР, дозволяє оперативно скерувати постраждалих. Важливо пам'ятати, що перша психологічна допомога не є психотерапією, а лише першою допомогою в кризовій ситуації. Навчання технік самодопомоги: навчіть тих, хто потребує допомоги, простим технікам, які вони зможуть використовувати самостійно в будь-який момент. Варто використовувати онлайн-платформи та мобільні додатки для первинної оцінки стану та виявлення пріоритетних випадків.

Групова робота. В умовах обмежених ресурсів групи самодопомоги та взаємопідтримки виявилися ефективним інструментом. Тренінги для розвитку стресостійкості та навичок саморегуляції дозволяють навчити тих, хто потребує допомоги, ефективним стратегіям подолання стресу. Наприклад, тренінги можуть включати в себе: навчання технікам релаксації; навчання технікам когнітивно-поведінкової терапії; навчання навичкам ефективного спілкування. Важливо створити атмосферу довіри та безпеки, де особи зможуть відкрито говорити про свої переживання. Слід створювати динамічні групи підтримки, де учасники можуть обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.

Максимізація ресурсів. Онлайн-платформи та дистанційні психологічні послуги дозволяють проводити консультації та тренінги, особливо в умовах обмеженого доступу до фахівців. Цифрові інструменти для самодопомоги (мобільні додатки для медитації, дихальних вправ, відстеження емоційного стану) є корисними ресурсами. Важливо забезпечити конфіденційність та безпеку при використанні онлайн-платформ. В умовах війни важливо надавати допомогу не лише окремим людям, але й сім'ям в цілому. Доречним є використання віртуальних просторів для створення безпечного та підтримуючого середовища для клієнтів.

Робота з ПТСР. Виявлення симптомів та надання допомоги при гострих стресових реакціях є першим кроком. Навчання неспеціалістів розпізнавати симптоми ПТСР та надавати першу психологічну допомогу дозволяє оперативно реагувати на потреби постраждалих. Скерування до спеціалізованих фахівців є необхідним для подальшого лікування. Важливо пам'ятати, що ПТСР є серйозним розладом, який потребує професійної допомоги. В умовах стресу

гумор може бути ефективним інструментом для зняття напруги. Можна застосовувати нетрадиційні форми арт-терапії (пісочна терапія, музична терапія) для роботи з глибокими травмами.

Профілактика вигорання. Техніки саморегуляції та управління стресом, планування відпочинку та відновлення є необхідними для збереження психічного здоров'я фахівця. Регулярні супервізії та обговорення складних випадків з колегами допомагають запобігти вигоранню. Наприклад, техніки саморегуляції можуть включати в себе: медитацію; йогу; прогулянки на природі; хобі. Волонтери можуть надавати цінну допомогу в організації психологічної підтримки. Доцільно розвивати програми з розвитку резилієнтності та психологічної гнучкості.

Досвід роботи в умовах війни показав, що адаптація методів до культурного контексту є надзвичайно важливою. Повага до традицій, співпраця з місцевими громадами – ключові аспекти роботи. Підвищення кваліфікації через участь у тренінгах та семінарах з кризової психології та психотравматології дозволяє фахівцям психологічного забезпечення бути готовими до викликів сьогодення. І, звичайно, дбати про власне психічне здоров’я.

Висновок: ефективна психологічна допомога в умовах обмежених ресурсів вимагає від психологів не лише професійних знань, але й емпатії, гнучкості та здатності до адаптації. Використання всіх доступних ресурсів та методів, адаптованих до реалій сьогодення, дозволяє забезпечити якісну підтримку тим, хто її потребує. Ключовими аспектами є швидка стабілізація емоційного стану, робота з тривожністю та ПТСР, ефективна групова підтримка, профілактика вигорання, самодопомога та розвиток резильєнтності, а також максимізація доступних ресурсів. Подальші дослідження повинні зосередитися на розробці та валідизації ефективних методів для різних груп населення, вивченні нейробіологічних механізмів дії технік та довготривалих наслідків психологічної травми.

Список використаних джерел:

1. Порджес С.В. Полівагальна теорія: нейрофізіологічні основи емоцій, прив’язаності, спілкування та саморегуляції. W.W. Norton, 2011. С. 87.

2. Огден П., Мінтон К., Пейн К. Травма і тіло: сенсомоторний підхід до психотерапії. W.W. Norton & Company, 2006. С. 112.

3. Everly G.S., Lating J.M. Клінічний посібник з лікування стресової реакції людини. Springer Science & Business Media, 2012. С. 93.

Федоренко Олена,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогіки та психології
Харківський національний університет внутрішніх справ

ПІДГОТОВКА ПСИХОЛОГІВ ДО РОБОТИ З ПЕРСОНАЛОМ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

У зв'язку із повномасштабним вторгненням рф в Україну питання роботи з персоналом Національної поліції набуває нового змісту і потребує врахування тих нових викликів, які постали перед суспільством. В умовах дії правового режиму воєнного стану працівники поліції набули нових повноважень, реалізація яких потребує прояву емоційної рівноваги, самовладання та психологічної стійкості до травмуючих ситуацій. Розвиток цих характеристик вимагає спеціальної підготовки працівників поліції до несення служби в умовах воєнного часу. Тому актуальною потребою є наявність в кожному підрозділі поліції психологічної служби, яка укомплектована кваліфікованими фахівцями.

Відповідно до п. 51 «Положення про Національну поліцію» в підрозділах поліції має бути організована система психологічного забезпечення поліцейських та працівників Національної поліції, що забезпечує її функціонування [1]. До функцій, які виконує психолог у роботі з працівниками поліції, відносять:

– психологічна підготовка працівників поліції до виконання своїх функціональних обов'язків в екстремальних умовах;

– психологічне супроводження процесу адаптації працівників поліції до нових умов службової діяльності;

– участь у складі груп швидкого реагування, що надають невідкладну психологічну допомогу поліцейським, які виконували свої обов'язки в екстремальних умовах;

– розробка і проведення психологічних тренінгів різної спрямованості з працівниками поліції (комунікативні навички роботи з різними категоріями населення; психологічна робота з вперше прийнятими на службу, кандидатами на керівні посади та керівниками, окремим категоріям працівників, які найбільше спілкуються з населенням).

У сучасній ситуації воєнного часу до функцій роботи психолога у Національній поліції додалася функція надання першої психологічної допомоги поліцейським, які пережили травмівні події та навчання поліцейських прийомів першої психологічної самодопомоги та допомоги іншим. Реалізація цієї функції потребує формування у майбутніх фахівців-психологів відповідних вмінь і

навичок на підставі удосконалення змісту їхньої професійної підготовки у ЗВО МВС України.

Для забезпечення ефективної підготовки психологів для підрозділів Національної поліції у Харківському національному університеті здійснюються такі заходи:

1. Розширено зміст навчальних дисциплін, які викладаються здобувачам першого (бакалавпського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», та включено актуальну науково-обґрунтовану інформацію з питань надання психологічної допомоги та збереження психологічного здоров'я:

– практики психологічної підтримки в умовах воєнного часу;

– профілактика емоційного вигорання поліцейських в умовах воєнного часу;

– відновлення психологічного здоров'я поліцейських в умовах воєнного часу;

– профілактика домашнього насильства в умовах війни;

– надання послуг психологічної підтримки учасникам бойових дій та їх сім'ям.

2. Розширено наукову тематику дисертаційних досліджень з урахуванням сучасних потреб і запитів з подальшим упровадженням отриманих результатів у практичну діяльність психологів Національної поліції:

– формування психічної стійкості до впливу психотравмуючих чинників війни у працівників поліції;

– фсихологічне здоров'я поліцейських, які залученні до розслідування військові злочини;

– адаптація поліцейських, які брали участь в бойових діях та ліквідації наслідків війни.

3. Доповнено актуальною тематикою заняття зі службової підготовки працівників поліції ХНУВС. Наприклад, розвиток професійної компетентності поліцейських щодо збереження психічного здоров'я; про типові психологічні стани, які виникають після травмівних подій, та способи їх подолання; профілактика конфліктів в професійній діяльності поліцейських; попередження суїцидальної поведінки правоохоронців.

4. Запровадження викладання навчальної дисципліни «Професійно-психологічна підготовка» курсантам всіх спеціальностей (081 «Право», 262 «Правоохоронна діяльність», 053 «Психологія», 125 «Кібербезпека») у межах реалізації Програми первинної військово-професійної підготовки здобувачів вищої освіти і працівників ХНУВС задля підвищення їхньої обізнаності з питань надання первинної психологічної допомоги; роз'яснення особливостей впливу

стресорів війни на психіку людини та їх наслідків для здоров'я; самодопомоги і підвищення психологічної стійкості.

5. У 2023 році започатковано Центр психологічного здоров'я ХНУВС (на громадських засадах) у діяльності якого науково-педагогічними працівниками кафедри педагогіки та психології та практичними психологами університету реалізуються заходи психологічної просвіти, надається психологічна допомога та підтримка різних категорій населення, які цього потребують. До діяльності центру залучено курсантів та слухачів магістратури, які здобувають освіту за спеціальністю 053 Психологія.

6. На офіційному сайті університету створено сторінку, на якій висвітлюється діяльність Центру психологічного здоров'я ХНУВС (на громадських засадах) та розміщуються матеріали психопрофілактичного спрямування задля проведення психологічної просвіти із питань збереження ментального здоров'я, інформування і поширення наукових психологічних знань та підвищення психологічної компетентності здобувачів освіти і працівників університету.

Отже, з урахуванням змін, які відбулися в державі, потребам психологічного забезпечення діяльності органів Національної поліції напрямами залучення практичних психологів можуть бути:

– надання першої психологічної допомоги поліцейським;

– психоедукація поліцейських (психологічна просвіта, навчання технікам самодопомоги та ін.);

– участь у складі груп фахівців з психологічної реабілітації поліцейських;

– робота з населенням на деокупованих територіях;

– забезпечення оперативної поліцейської діяльності психологічними знаннями і тактиками;

– участь в судово-психологічних експертизах;

– участь у розшукових діях (розробка тактик допиту, опитування свідків, огляду місця події тощо);

– розробка заходів із збереження і підтримки психологічного здоров'я поліцейських.

Підготовка майбутніх психологів до реалізації вказаних заходів сприятиме збереженню і підтримці працездатності поліцейських, збереженню їхнього психологічного здоров'я та ефективному виконанню обов'язків із захисту прав і свобод громадян.

Список використаних джерел:

1. Положення «Про Національну поліцію». Постанова Кабінету Міністрів України від 28 жовтня 2015 р. № 877

Харченко Матвій,
курсант,
Київський інститут Національної гвардії України

Ярема Владислав,
викладач,
Київський інститут Національної гвардії України

ВПЛИВ ДІЯЛЬНОСТІ «ЦЕНТРІВ КУЛЬТУРИ» У ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ НА МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН КУРСАНТІВ

Морально-психологічний стан курсантів вищих військових навчальних закладів України є фактором у їх становленні як ефективних та офіцерів Національної гвардії України, особливо в умовах триваючого конфлікту та викликів національної стійкості. Сьогоденна геополітична ситуація в Україні підкреслює важливість міцного морального та психологічного фундаменту для майбутніх військових лідерів. Війна в Україні засвідчила значний психологічний вплив на військовослужбовців, і курсанти, як майбутні офіцери, повинні бути підготовлені до цих викликів. Саме тому центри культури у вищих військових навчальних закладах можуть служити матеріально-виховним осередком для формування позитивного психологічного клімату та пропагування патріотичних цінностей серед курсантів. Культурні центри у військових навчальних закладах не обмежуються лише організацією дозвілля, вони є невід'ємною складовою формування бажаного військового етосу. Ефективність військової служби залежить не тільки від технічних навичок, але й від спільних цінностей та високого морального духу. Культурні центри можуть активно культивувати ці елементи серед курсантів. Крім того, роль культурних заходів у зниженні стресу та покращенні психологічного благополуччя все більше виявляється у військовому контексті. Забезпечення здорових способів подолання стресу через культурні заходи може покращити загальний психологічний стан курсантів та їхню академічну успішність [4].

Діяльність центрів культури у вищих військових навчальних закладах України. Основні напрямки роботи центрів культури у вищих військових навчальних закладах України є різноманітними. Вони включають організацію культурних заходів, таких як концерти, театральні вистави, кінопокази та літературні вечори. Ці заходи надають курсантам можливості для дозвілля, розваг та ознайомлення з іншими формами мистецтва та культури. Центри культури також сприяють патріотичному вихованню через тематичні заходи, вставки та відвідування історико-культурних пам'яток. Такі заходи спрямовані на виховання почуття національної гордості, історичної свідомості та відданості захисту України [1].

Важливим напрямком діяльності є підтримка творчого самовираження через гуртки, студії та конкурси в різних видах мистецтва (музика, танець, образотворче мистецтво тощо). Надання можливостей для творчості може підвищити самооцінку, зменшити стрес та сприяти особистісному зростанню. Крім того, центри культури сприяють популяризації військових традицій та цінностей через церемонії, пам'ятні заходи та взаємодію з ветеранами. заходи допомагають курсантам зрозуміти історію та етос військової служби, виховуючи почуття приналежності та гордості за майбутню професію.

Форми та методи роботи центрів культури включають організацію культурних клубів та гуртків за інтересами для курсантів. Вони також проводять майстер-класи, семінари та зустрічі з митцями та діячами культури. Використання музейних колекцій та виставок з навчальною та патріотичною метою також є розширеною практикою. Інтеграція культурних елементів в академічну програму та позанавчальну діяльність покращення тому, що культурна освіта не є ізольованою, а вплітається в загальний навчальний досвід курсантів [2].

Вплив культурних заходів на морально-психологічний стан курсантів. Дослідження свідчать, що арт-терапія може бути ефективною для зменшення симптомів посттравматичного стресового розладу та покращення емоційної регуляції у військовослужбовців. Хоча ці дослідження зосереджені на ветеранах та дій військовослужбовців, їх принципи можуть бути застосовані до курсантів, пізнають стрес під час навчання. Музична терапія також показала позитивні результати у покращенні морального духу, зниженні стресу та сприянні реабілітації військовослужбовців. Музика може бути потужним інструментом для емоційного виразу та регуляції, показано корисним для курсантів, які стикаються з тиском військового життя [3].

Список використаних джерел:

1. Діяльність центрів культури у вищих військових навчальних закладах України URL: https://dduvs.edu.ua/wp-content/uploads/files/Structure/departments/vsgr/p3.pdf

2. Сеньків В.І. Культурна освіта у вищих військових навчальних закладах / Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. – 2022. – № 905.

3. Кравченко О.В. Психологічний вплив арт- та музичної терапії на військовослужбовців / Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2019. – № 180603. URL: http://znp-vo.nuou.org.ua/article/view/180603/182535

4. Як бригада «Азов» підтримує моральний дух і мотив своїх бійців. URL: https://te.20minut.ua/Podii/yak-brigada-azov-pidtrimue-moralniy-duh-i-motivatsiyu-svoyih-biytsiv-11942292.html

Червоний Павло,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки
навчально-наукового інституту № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Існує низка професій, в яких людина починає переживати почуття внутрішньої емоційної спустошеності, спричинене необхідністю постійних контактів з іншими людьми. Тобто більшою мірою схильні до емоційного вигоряння особи, діяльність яких пов'язана з великою кількістю непередбачуваних та неконтрольованих комунікацій з нерегламентованим графіком роботи, з високою мірою відповідальності за результати праці, знаходженням в емоційно насиченій атмосфері [1, с. 33].

Емоційне виснаження виявляється у почутті емоційного спустошення та втоми, які виникають унаслідок надлишкового потоку робочого перевантаження, коли емоційні ресурси людини є вичерпаними і вона відчуває себе нездатною виявити адекватну емоційну реакцію на психологічному рівні [2, с. 227].

Саме інтенсивність та тривалість негативного впливу стресу від воєнних дій, ненормованість робочого часу, постійні виклики, дефіцит часу та інформації, необхідність застосування заходів фізичного впливу, зброї, спеціальних засобів, протидія злочинному оточенню, висока відповідальність за виконання професійних завдань впливають на появу у працівників поліції постійної надпильності, втоми, виснаження та інших деструктивних впливів, що у комплексі спричиняють психічні порушення і здатні сприяти появі синдрому «емоційного вигорання» [5, с. 1358].

Попередження та керування психологічним вигоранням нині стають важливими завданнями в професійному середовищі поліцейського.

Психологічна профілактика посідає вагоме місце в системі заходів, спрямованих на забезпечення високої ефективності діяльності працівників Національної поліції України, що зазначено у наказі МВС України від 6 лютого 2019 року № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» [4].

Заходи психопрофілактики спрямовані на забезпечення психічного здоров'я особистості поліцейського, превенцію неблагополуччя та створення сприятливих психологічних умов.

П'янківська Л.В. виокремлює базові ресурси у профілактиці синдрому «емоційного вигорання» у поліцейських, такі як духовні, фізичні, мотиваційні, ресурси саморозвитку та самопізнання, ресурси тайм-менеджменту, ресурси «підтримки» та ресурси саморегуляції психічного стану [5, с. 1358].

Дослідники Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. пропонують низку підходів щодо подолання емоційного вигоряння. Насамперед, варто зменшити навантаження (на роботі або у побуті). Подумайте, хто вам у цьому може допомогти, щоб звільнити більше часу для відновлення. Робіть невеликі перерви протягом дня. Варто знизити рівень відповідальності. Попросіть колег або родичів «підстрахувати» вас у важливих справах. Визначте нову особисту мету та зробіть нижчим рівень власних очікувань. Зосередьтесь на собі. Виділіть більше часу, щоб відпочити, відімкнувши телефон. Окремим пунктом варто виділити сон, адже це найкращий спосіб поновити сили. Покращуйте стан власного здоров'я. Регулярно займайтесь спортом та гуляйте на свіжому повітрі. Пройдіть курс масажу, що розслабляє. Медитація та дихальні вправи. Це щоденні практики на очищення розуму [1, с. 36].

До загальних рекомендацій із запобігання розвитку синдрому емоційного вигоряння відносять: перший крок до подолання вигоряння – розібратися із собою, зрозуміти свої цілі та уявити образ свого майбутнього, зрозуміти сенс того, чим саме людина займається; другий (інший спосіб) – перехід у сферу, яка лежить поруч. Тоді попередні знання, уміння та навички знаходять застосування. Людина робить так звану горизонтальну кар'єру; третій – не залишаючи даного виду діяльності, зробити її інструментом для досягнення більш глобальних ідей; четвертий – людина, залишаючись у тій же ситуації, починає робити акценти не на тому, що вона вже добре знає, уміє та засвоїла, а на тому, що являється для неї проблемою. Так можна віднайти новий сенс у старій професії, а її перетворення в інструмент саморозвитку стає профілактикою вигоряння [1, с. 36].

Як зазначає П'янківська Л.В., психологічна профілактика синдрому на рівні підрозділу має бути націлена на: рівномірний розподіл навантаження серед усіх членів колективу; створення можливостей для просування по службі й саморозвитку для всіх працівників; своєчасний зворотний зв'язок і позитивну підтримку осіб, чутливих до моральних заохочень або тих, які відрізняються невпевненістю; проведення спеціальних заходів, спрямованих на адаптацію молодих працівників до особливостей службової діяльності; делегування повноважень і навчання плануванню робочого часу [5, с. 1358].

Для запобігання професійному вигоранню Карамушка Л.М. пропонує використовувати такі умови: усвідомте і прийміть відповідальність за свій психічний стан, не перекладаючи цю відповідальність на інших людей (рідних, друзів, своїх керівників і колег, лікарів); чітко організуйте свій робочий день, включаючи «реальні» завдання; заплануйте перерви в роботі, робіть їх до того, як відчуєте напруженість і втому; зосередьтеся лише на одній справі протягом певного проміжку часу; старайтесь не виконувати кілька справ одночасно; навчіться говорити «Ні» тим завданням, які не входять у Ваші прямі обов'язки; якщо у Вас щось не виходить в роботі, звертайтесь до свого довоєнного, позитивного досвіду; не прагніть у своїй роботі до постійного змагання з іншими, не виявляйте при цьому агресивність, нетерпіння, постійний поспіх, посилаючись на умови воєнного часу; робіть свою роботу спокійно, виважено, постійно здійснюйте співвідношення завдань, які Ви хочете виконати, і наявних у Вас для цього ресурсів (фізичних, емоційних, інтелектуальних, матеріальних); визнайте, що в житті нічого немає завершеного. Ви помиляєтеся, якщо вважаєте, що зможете закінчити абсолютно все, що потрібно, вчасно й нічого не забувши; навчіться «нюхати троянди», навіть в умовах війни (робіть собі невеличкі подарунки, милуйтесь природою, відкривайте нові для Вас місця); формуйте у себе звичку дякувати долі (радіти тому приємному, що Ви маєте сьогодні, у дуже непростих життєвих ситуаціях); регулярно намагайтеся побути на самоті, навіть якщо Ви в умовах війни не маєте достатніх для цього умов в приміщенні, де Ви живете (вийдіть в кафе попити каву, послухайте музику, прогуляйтесь, зробіть фізичні вправи); посміхайтесь якомога більшій кількості людей для того, щоб знизити рівень напруженості в умовах війни, дякуйте людям, коли вони роблять Вам щось приємне [3, с. 38].

Таким чином, головний вибір методів профілактики емоційного вигорання належить самій особистості. Важливо бути відкритим до нового, прагнути отримати різноманітний досвід, досягти позитивних результатів в роботі та житті. Нині ризик може бути зменшений завдяки інноваційним перетворенням внутрішнього середовища організації, навчанню працівників веденню здорового способу життя, навичкам ефективного ділового спілкування, стратегіям поведінки в конфліктних ситуаціях, підвищенню стресостійкості.

Список використаних джерел:

1. Бовдир О.С., Вельдбрехт О.О., Самкова О.М. Психопрофілактика та подолання синдрому емоційного вигоряння *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Том 32 (71) № 6 2021. С. 32-38.

2. Говорун М.В. Диференціація понять «професійне вигорання» та «професійна деформація» в діяльності педагогічних працівників

загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія. Зб. наук. пр. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. №19. С. 226-229.

3. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. К.: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

4. Наказ МВС від 06.02.2019 № 88 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19.

5. П'янківська Л.В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції *Журнал «Наукові інновації та передові технології»* № 3(31) 2024 С. 1355-1368.

Шевчук Юрій,
здобувач ступеня вищої освіти магістр за спеціальністю «053-Психологія»
кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

Галустян Олена,
кандидат юридичних наук,
доцент кафедри психології навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВЧИНЕННЯ СЕКСУАЛЬНИХ ДЕВІАЦІЙ ЩОДО НЕПОВНОЛІТНІХ

Тема сексуальних девіацій щодо неповнолітніх становить підвищену суспільну небезпеку, а положення про те, що неповнолітні внаслідок їх фізичної та розумової незрілості потребують посиленої охорони й піклування, давно отримало загальне визнання.

У наукових дослідженнях під девіантною поведінкою розуміють поведінку, що не відповідає установленим у соціумі нормам поведінки, тобто, таку поведінку, яка порушує будь-яку соціальну норму чи низку норм. Цей спектр може включати як злочинні дії, так і неформальні порушення соціальних норм. Найбільш небезпечні форми аморального поводження, пов'язані з порушенням суспільного порядку та сформованого укладу статевих відносин, переростають межі аморальної провини і кваліфікуються як злочин.

Сексуальні девіації відрізняються від інших злочинів тим, що вони представляють найбільш небезпечні форми грубого порушення основних принципів статевої моральності суспільства, а такі девіації щодо неповнолітніх становлять все більшу суспільну небезпеку. Внаслідок неправомірних дій сексуального характеру у неповнолітніх часто порушується нормальний психічний розвиток, формується морально викривлене ставлення до статевих стосунків, що призводить до деформації особистості. Особливо небезпечними є сексуальні девіації щодо неповнолітніх з аномалією сексуального потягу.

Відповідно до ст. 10 Закону України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року проголошує, що кожній дитині гарантується право на захист її свободи, особистої недоторканності та гідності [1].

Серед міжнародно-правових документів, ратифікованих Україною, головне місце посідає Конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства від 25 жовтня 2007 року [2].

Суспільна небезпека сексуальних девіацій полягає в тому, що в більшості випадків дії девіантів є відкритим чи прихованим сексуальним насильством, котре завдає серйозних довготривалих травм психіці жертви, призводить до різноманітних психічних розладів та ускладнень в особистому та соціальному житті жертви в майбутньому.

У Кримінальному кодексі (далі - КК) України акти статевих стосунків з неповнолітніми (педофілія), як щодо протилежної, так і щодо своєї статі, які не мають ознак статевого акту, називаються «розпусними діями», відповідальність за які передбачена ст. 156 КК України «Розбещення неповнолітніх» та ст. 156-1 КК України «Домагання дитини для сексуальних цілей». Відповідальність за статеві зносини з неповнолітніми настає як у випадку зґвалтування за ст. 152 КК України «Зґвалтування», так і у випадку добровільних статевих зносин, незалежно від статі, за ст. 155 КК України «Статеві зносини з особою, яка не досягла статевої зрілості». Відповідно до цієї статті, вікова межа встановлюється не суто за віком, а за біологічним віком, в якому потерпіла особа досягає статевої зрілості. Також, існує відповідальність за ст. 153 КК України «Задоволення статевої пристрасті неприродним способом», в якому потерпілою є неповнолітня особа [3, с. 361-372].

У більшості випадків КК України також пов'язує віковий критерій потерпілого з ознаками основного складу злочину, а також кваліфікуючими та особливо кваліфікуючими ознаками. Так, ч. 1 ст. 155 КК України регламентує вчинення статевих актів щодо осіб, які не досягли 16-річного віку. Також ч. 3, ст. 152 КК України, передбачає вчинення злочину щодо неповнолітньої особи як кваліфікуючу ознаку зґвалтування, а ч. 4 ст. 152 КК України - вчинення злочину щодо особи, яка не досягла 14-річного віку, за її добровільною згодою або без такої.

Неповнолітньою потерпілою від зґвалтування або насильницького задоволення статевої пристрасті неприродним способом є особа у віці від 14 до 18 років, а малолітньою слід вважати особу, якій на момент вчинення злочину не виповнилося 14 років [3, с. 134].

При вивченні сексуальних девіацій щодо неповнолітніх, необхідно встановлювати наступні відомості про особу потерпілого: вік, стать, фізичні особливості, сімейний стан, соціальна адаптованість, інтелект, взаємовідносини, успішність у навчальному закладі, стиль життя та недавні зміни у стилі життя, особливості особи, її темпераменту, манера поведінки, місце проживання, репутація вдома та в соціумі, історія хвороби, особисті звички соціальні звички, захоплення тощо.

Визначено, що основними психологічними чинниками, які можуть за несприятливих обставин призвести до потрапляння неповнолітньої особи у роль жертви зґвалтування, є індивідуально-психологічні особливості в емоційно-вольовій та комунікативній сферах, індивідуально-типологічні та вікові особливості, особливості негативного досвіду ранньої соціалізації, ціннісні орієнтації на маргінальні групи та соціальна тривожність. Інша група потенційних легких жертв сексуального девіанта – неповнолітні особи, які страждають на олігошизофренію, розумову відсталість, педагогічну та соціальну занедбаність.

Вважаємо, що недоречно говорити про реальну роль жертви в механізмі протиправних діянь, коли жертвою є малолітня дитина або підліток, який не здатний оцінити ситуацію через інтелектуальну недостатність.

Водночас, дослідження особистості злочинців та факторів, що визначають їхню поведінку, сприятиме розробці ефективних заходів запобігання сексуальним девіаціям. Як різновид загальнолюдської істоти, особа злочинця має як загальні ознаки (стать, вік, рід занять, освіта, соціальний статус і роль у суспільстві), так і специфічні, притаманні лише особистості злочинця, які визначають і виражають характер і ступінь його суспільної небезпеки.

Вітчизняні науковці поділяють ці ознаки на такі основні групи: а) соціально-демографічні ознаки; б) кримінально-правові ознаки; в) соціальна роль і статус; г) морально-психологічні ознаки [4, с. 19].

При дослідженні характеристик, притаманних особам, які вчиняють злочини проти статевої свободи та статевої недоторканості неповнолітніх, встановлено, що мораль та психологія людини формують бажання, інтереси та мотиви, які породжують злочинну поведінку, а на мотивацію вчинення злочинів може також впливати наявність психічного розладу особи. У наукових дослідженнях психологічних особливостей осіб, які вчиняють злочини проти статевої свободи та статевої недоторканості неповнолітніх, частіше йдеться про дорослих чоловіків, котрі часто мають психічні захворювання або органічні розлади мозку, є малоосвіченими, фізично міцними, безробітними, зловживають алкоголем і часто мають судимість. Хоча аномалії статевого потягу в деяких випадках є симптомами психічних хвороб, переважно особи із сексуальними девіаціями, осудні, а спектр рис особистості таких осіб визначає мотиви та способи вчинення злочину.

Для науки актуальним є питання вивчення девіантної поведінки осіб, що призводить до вчинення злочинів сексуального характеру, а обставини, що передують кримінальній мотивації, мають розглядатися як чинник при

досліджені питань осудності особи, ознак суб'єктивної сторони злочинів, а також розробці та проведенні профілактичних заходів.

Список використаних джерел:

1. Закону України «Про охорону дитинства» від 26.04.2001р. Джерело: URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show.

2. Конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства 2007року. Джерело: URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show.

3. Кримінальний кодекс України. Науково-практичний коментар. / За заг. ред. Копотуна І. М. -Київ: Вид. «Центр учбової літератури», 2025. 708 с.

4. Світличний О.О. Кримінологічна характеристика особи розбещувача неповнолітнього. Нац. тех. ун-т. «Дніпровська політехніка». Вип. 2, 2023. С 18-20.

Шашкова Анна,
здобувачка ступеня вищої освіти бакалавр
навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

Христюк Оксана,
магістр психології,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
Національна академія внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД АДАПТАЦІЇ КУРСАНТІВ ДО УМОВ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Актуальність дослідження особливостей психологічної адаптації курсантів до умов навчання в закладах вищої освіти Міністерства внутрішніх справ України зумовлена сучасними викликами, що постають перед системою підготовки фахівців для органів Національної поліції України. Особливої значущості зазначена проблематика набуває у зв'язку зі значним посиленням психологічного навантаження на майбутніх поліцейських в умовах воєнного стану, зростання рівня соціальної відповідальності та наявності професійних ризиків у їхній майбутній діяльності.

Підвищений рівень дисципліни, особлива організація освітнього процесу, поєднана зі службовою діяльністю, вимоги режиму та чітка професійна орієнтація об'єктивно вимагають від курсантів високого рівня саморегуляції, розвиненого почуття відповідальності та значної емоційної стійкості. Саме тому початковий етап навчання курсантів нерідко супроводжується кризою адаптації, яка може проявлятися у різноманітних стресових реакціях, зниженні академічної успішності, виникненні труднощів у комунікативній сфері та появі внутрішньо-особистісних конфліктів, що є наслідками розбіжностей між особистісними очікуваннями та реаліями освітнього та професійного середовища. Ефективний психологічний супровід адаптації курсантів до специфічних умов навчання у закладах вищої освіти МВС є ключовим фактором їхнього успішного становлення як майбутніх правоохоронців.

Проблематика вивчення особливостей психологічної адаптації курсантів у закладах вищої освіти МВС України знайшла своє відображення у наукових розробках таких вітчизняних вчених та практиків, як О.Г. Азаренков, Ю.О. Бохонкова, С.М. Зінченко, І.В. Короткова, І.В. Ромашенко, А.І. Черкашин, І.В. Розіна, Н.В. Осадча, А.О. Грибок, І.В. Батуріна, О.В. Шаповалов, С.М. Ірхіна, Ю.Б. Ірхін, В.В. Рибалка, О.В. Тімченко, Ю.М. Швалб. На думку С.О. Ларіонова,

психологічна адаптація курсантів до умов навчання у закладах вищої освіти МВС значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик, в цьому контексті психодіагностичне оцінювання особистісних рис курсантів на етапі професійного відбору та подальша корекційно-розвивальна робота мають велике значення для ефективного функціонування системи психологічного супроводу в ЗВО МВС України [1].

З метою оптимізації цього процесу ми пропонуємо застосовувати комплексний підхід, що включає діагностичний, профілактичний, розвивальний, корекційний, підтримуючий та організаційно-методичний етапи:

I. *Діагностичний етап включає*:

- первинну психодіагностику штатними психологами ЗВО: комплексне оцінювання індивідуально-психологічних особливостей абітурієнтів/першокурсників (тривожність, стресостійкість, самооцінка, комунікативні навички, мотивація, емоційна стабільність, схильність до девіантних форм поведінки, прояви адикцій) з використанням стандартизованих та валідних методик, адаптованих до специфіки контингенту, із забезпеченням вимог етичного кодексу психолога;
- раннє виявлення курсантів груп ризику: з високим ризиком дезадаптації на основі первинної діагностики та інформації від кураторів/викладачів для розробки індивідуальних планів супроводу;
- моніторинг процесу адаптації: опитувальники, анкетування, спостереження, індивідуальні бесіди для відстеження динаміки адаптації, рівня психологічної комфортності, задоволеності навчанням та соціальної інтеграції протягом першого року навчання.

II. *Профілактичний та розвивальний етапи містять наступні заходи*:

- проведення орієнтаційних тижнів/днів, зустрічей з керівництвом, представниками кафедр, психологами та старшокурсниками; організація тренінгів з розвитку комунікативних навичок, саморегуляції, управління стресом та тайм-менеджменту;
- розробка та впровадження систематичних тренінгових програм, спрямованих на підвищення стресостійкості, емоційної компетентності, розвитку лідерських якостей, командоутворення та профілактики девіантної поведінки із залученням кваліфікованих психологів та інтерактивних методів навчання;
- підвищення ролі наставників (викладачів, старшокурсників) у підтримці першокурсників, забезпечення їхньої підготовки з питань психологічної підтримки та особливостей адаптаційного періоду, створення умов для регулярної та ефективної взаємодії;
- формування сприятливого соціально-психологічного клімату в підрозділах та навчальних групах за допомогою: сприяння розвитку позитивних

міжособистісних стосунків, заохочення спільної навчальної, позанавчальної та дозвіллєвої діяльності, забезпечення ефективної комунікації між усіма учасниками навчального процесу, оперативне реагування на негативні явища.

III. *Корекційний та підтримуючий етап включають*:

– забезпечення доступності індивідуальних консультацій з психологом для курсантів з труднощами в адаптації або психологічними проблемами, гарантування конфіденційності та професійності;

– організація груп психологічної підтримки для курсантів зі схожими проблемами/переживаннями, використання групових методів для обміну досвідом та вироблення ефективних стратегій подолання труднощів;

– залучення батьків/родичів до процесу адаптації, надання інформації про особливості навчання та можливі труднощі, проведення інформаційних зустрічей та надання рекомендацій щодо підтримки курсантів.

IV. *Організаційно-методичне забезпечення*:

– укомплектування психологічної служби кваліфікованими фахівцями з досвідом роботи з молоддю та розумінням специфіки навчання в закладах МВС, забезпечення регулярного підвищення їхньої кваліфікації;

– налагодження ефективної взаємодії психологічної служби з керівництвом закладу, кураторами, медичною службою, вихователями та іншими підрозділами для комплексного підходу до підтримки курсантів, обмін інформацією з дотриманням етичних норм.

V. *Науково-методичне забезпечення*:

– проведення наукових досліджень з питань психологічної адаптації курсантів, розробка та впровадження методичних рекомендацій, посібників та інших матеріалів для психологів, викладачів та наставників;

– регулярна оцінка ефективності психологічного супроводу впроваджених заходів за допомогою зворотного зв'язку та аналізу статистичних даних (рівень відсіву, успішність, кількість звернень за психологічною допомогою) для виявлення проблемних зон та внесення коректив.

Отже, впровадження зазначених рекомендацій сприятиме створенню більш сприятливих умов для психологічної адаптації курсантів, підвищенню їхньої академічної успішності, покращенню емоційного стану та формуванню стійкої професійної ідентичності, що є важливим для якісної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України.

Список використаних джерел:

1. Ларіонов С. О. Психологічні чинники адаптації курсантів до умов навчання у вищому навчальному закладі МВС України. *Актуальні питання організації навчального процесу у вищих навчальних закладах МВС України* : *зб. тез наук. конф.*, Харків, 7 квіт. 2017 р. Харків: ХНУВС, 2017. С. 82–84.

Шинкаренко Інна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Лукомська Аліна,
інспектор відділу комплектування управління кадрового забезпечення,
Головне управління Національної поліції в Дніпропетровській області,
старший лейтенант поліції

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ АГРЕСІЇ У ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Воєнний стан, як надзвичайна форма організації суспільного життя, супроводжується підвищеною загрозою життю, зростанням соціального напруження, невизначеністю майбутнього та необхідністю швидкої адаптації до зміненої реальності. За таких екстремальних соціально-політичних умов працівники правоохоронних органів виконують функцію ключового елементу забезпечення громадської безпеки та правопорядку, несучи відповідальність за стабільність соціального середовища та реагуючи на загрози в умовах підвищеного ризику й стресу. Це, у свою чергу, призводить до значного психоемоційного навантаження, що підвищує ризик деструктивних форм емоційного реагування, зокрема агресії.

Агресія як емоційно-поведінкова реакція є складовою частиною базового адаптаційного репертуару людини [1, с. 35]. Вона має глибоко вкорінені біологічні та психологічні витоки, пов'язані із самозбереженням, домінуванням та встановленням меж міжособистісної взаємодії. У звичайних умовах функціонування суспільства агресія може слугувати механізмом мобілізації ресурсів у відповідь на загрозу або фрустрацію. Проте у професійному середовищі, зокрема в діяльності правоохоронних органів, агресивна поведінка, що виходить за межі соціально прийнятного, становить серйозну загрозу як для суб'єкта дії, так і для об'єктів його взаємодії.

Агресивна поведінка в діяльності правоохоронців є багатогранним феноменом: з одного боку, певний рівень агресивності може бути адаптивним, проявляючись у рішучості, цілеспрямованості, здатності до оперативного реагування в небезпечних ситуаціях. З іншого боку, неконтрольована або надмірна агресія є чинником ризику як для самого правоохоронця, так і для громадянського населення. Актуальність дослідження особливостей агресії у цій професійній категорії в умовах воєнного стану зумовлюється необхідністю

формування системи профілактики деструктивних проявів і підтримки психоемоційної стійкості працівників поліції.

Низка вітчизняних дослідників, зокрема Н. М. Теслик і Н. В. Коляда, розглядають агресивність не лише як потенційну загрозу деструктивної поведінки, але й як адаптивний ресурс, що може мати позитивне значення у професійній діяльності працівників правоохоронних органів. У своїх працях вони акцентують увагу на тому, що за умови нормативного, контрольованого прояву агресивність здатна виступати важливим психологічним інструментом у діяльності поліцейського. Зокрема, у даному контексті агресивність інтерпретується як прояв психологічної стійкості, внутрішньої сили особистості, наполегливості у досягненні цілей, здатності до швидкого прийняття рішень у складних або небезпечних ситуаціях, а також як готовність активно захищати правопорядок і законні інтереси громадян.

Таким чином, контрольована агресивність може сприяти ефективнішому реагуванню на виклики службової діяльності, особливо у конфліктогенних ситуаціях, де потрібні рішучість, самовладання та готовність до активних дій. Вона виступає своєрідним внутрішнім ресурсом, що дозволяє протистояти зовнішньому тиску, мобілізувати сили у критичних обставинах та не допустити пасивності або розгубленості.

Однак ті ж автори підкреслюють, що агресивність може мати й негативні наслідки, особливо в умовах надмірного або тривалого стресу. У таких випадках, коли поліцейський перебуває у стані хронічного психоемоційного напруження, агресія втрачає свою регуляторну функцію і набуває деструктивних рис. Вона починає проявлятись у формі імпульсивних або непропорційних реакцій, втрати контролю над емоціями, надмірної жорстокості, що може призвести до порушення етичних та правових норм у службовій діяльності. У таких ситуаціях агресивність вже не є адаптивним механізмом, а, навпаки, перетворюється на чинник девіантної поведінки, що несе загрозу як для самого працівника, так і для суспільства загалом [3, с. 100].

З метою мінімізації таких ризиків на етапі професійної підготовки майбутніх працівників поліції активно залучаються фахівці психологічного профілю, які здійснюють цілеспрямовану психокорекційну та психопрофілактичну роботу. Основним завданням такої діяльності є формування у правоохоронців здатності до розпізнавання емоційних тригерів, керування агресивними імпульсами, а також розмежування емоційної та професійної складових службової діяльності. Це дозволяє уникнути переносу суб'єктивної оцінки ситуацій на об'єктивну правозастосовну практику, що є критично важливим у контексті недопущення перевищення службових повноважень.

Окремо варто зазначити феномен так званої «кумулятивної агресії», яка виникає внаслідок тривалого накопичення негативних емоцій, пов'язаних із

професійною діяльністю в умовах підвищеної небезпеки, емоційної нестабільності та соціальної напруги. У результаті така агресія може перенестися з професійної сфери до приватного життя, проявляючись у міжособистісній жорстокості, конфліктах із близькими, підвищеній дратівливості та навіть у психосоматичних розладах [2, с. 34].

Тому ми вважаємо, що для зниження ймовірності проявів деструктивної агресії серед представників правоохоронних органів особливої уваги заслуговує формування в них розвинених навичок емоційної саморегуляції. Це передбачає не лише здатність контролювати власні емоції у стресогенних ситуаціях, а й активне опанування технік конструктивного управління агресивними імпульсами. Одним із найефективніших способів такого перенаправлення емоційної напруги є залучення до систематичної фізичної активності. Зокрема, заняття спортом сприяють фізіологічному вивільненню надлишкової енергії, нормалізації психоемоційного стану, зміцненню стресостійкості та слугують профілактикою емоційного вигорання. Такий підхід не лише запобігає накопиченню негативних емоцій, а й сприяє загальному поліпшенню психічного здоров'я та підвищенню ефективності професійної діяльності в умовах небезпеки та ризику.

Узагальнюючи результати аналізу, можна дійти висновку, що прояви агресії у працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану набувають специфічних форм, зумовлених як екстремальними умовами професійної діяльності, так і впливом зовнішніх стресогенних чинників. Агресія в такому контексті постає як двосічний феномен: за належного контролю вона може виступати джерелом професійної ефективності, однак у випадках порушення механізмів саморегуляції – перетворюється на загрозу як для правопорядку, так і для особистості самого правоохоронця. Особливу увагу слід приділити формуванню навичок емоційної саморегуляції, психоемоційної стійкості, а також впровадженню системної психологічної підтримки на всіх етапах професійної підготовки та служби. Це дозволить не лише мінімізувати ризики деструктивної агресії, але й сприятиме підвищенню загального рівня довіри до правоохоронних органів у суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Галустян О.А., Захаренко Л.М., Юрченко-Шеховцова Т.І. Особливості професійного спілкування патрульних поліцейських з різними категоріями осіб. Методичні рекомендації. К. : НАВС, 2017. 40 с.

2. Ковач О.В. Психологічні засади легітимізованої агресії в професійній діяльності поліцейських. *Юридична психологія*. 2021. № 2. С. 28-35.

3. Теслик Н.М., Коляда М.В. Агресивність у структурі особистісних компетентностей патрульних поліцейських у період первинної підготовки. *Вісник національного університету оборони України.* 2018. № 1 (49). С. 95-102.

Шумейко Тетяна,
доктор юридичних наук,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти
Національна академія внутрішніх справ,
підполковник поліції

АДАПТИВНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ У КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Сучасна поліцейська діяльність є однією з найбільш складних та високовідповідальних професій, яка вимагає від правоохоронців постійного реагування на змінювані обставини та ефективного виконання службових обов'язків навіть у найекстремальніших ситуаціях. Соціальна напруга, політичні та економічні виклики, збройна агресія, ставлять перед поліцейськими особливі вимоги до їхньої професійної підготовки. Крім високого рівня правової підготовленості, поліцейські повинні володіти й особливими психологічними та когнітивними якостями, що дозволяють їм ефективно реагувати на кризові ситуації, зберігати психічну стійкість і приймати зважені рішення в умовах високого стресу і невизначеності.

Адаптивність, або здатність поліцейського ефективно реагувати на зміни обставин і підтримувати професіоналізм за будь-яких умов, є важливим чинником для забезпечення якості роботи правоохоронців. Ця здатність, що охоплює швидкість прийняття рішень і гнучкість в умовах стресу, відіграє важливу роль у збереженні стабільності правоохоронної діяльності та психічного здоров'я поліцейських. З огляду на це, тема адаптивності в контексті поліцейської діяльності є надзвичайно актуальною.

Поліцейська діяльність характеризується високим рівнем стресу та непередбачуваності, адже правоохоронці постійно стикаються з небезпечними ситуаціями, де необхідно ухвалювати термінові рішення. Зокрема, під час проведення спеціальних операцій, боротьби з організованою злочинністю, реагування на надзвичайні ситуації або забезпечення громадського порядку в умовах масових заворушень, поліцейські опиняються в ситуаціях, коли традиційні методи реагування не завжди є ефективними. Тут на перший план виходить здатність адаптуватися, тобто швидко змінювати стратегії відповідно до нових обставин, що дозволяє підтримувати високий рівень професіоналізму, навіть у кризових умовах.

Адаптивність поліцейського є не лише важливою когнітивною функцією, але й психологічною якістю, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу в умовах високого стресу. Як зазначають С. Лазарус і Р. Фолкман, процес адаптації охоплює когнітивне оцінювання ситуації та вибір найбільш ефективних стратегій для її подолання. В умовах роботи поліцейських це означає, що вони повинні збути здатні оцінити загрозу, розробити тактику та діяти в умовах обмеженої інформації та терміновості. Крім того, здатність зберігати психологічну стійкість і емоційну рівновагу дозволяє поліцейському підтримувати професіоналізм, навіть коли зовнішні умови змушують його діяти під тиском.

Окрім того адаптивність передбачає не лише здатність змінювати свої тактики чи стратегії реагування, але й вміння приймати оптимальні рішення за обмежених ресурсів та в умовах інформаційного дефіциту. У кризових ситуаціях, коли необхідно діяти швидко, здатність поліцейського миттєво оцінити ситуацію, ухвалити рішення та адаптуватися до нових умов є життєво важливою. Важливим складником адаптивних стратегій є також розвиток стресостійкості, тобто здатності ефективно працювати в умовах високого фізичного та психологічного навантаження, а також підтримувати емоційну рівновагу, що дозволяє уникати помилок, які можуть негативно вплинути на хід операції.

Емоційна стабільність є важливим компонентом адаптивності, адже вона дозволяє поліцейському діяти у кризових ситуаціях без втрати контролю над своїми емоціями. Дослідження Дж. Хілла показують, що емоційна стабільність є основою для розвитку стійкості до стресу та підтримки психічного здоров’я в умовах екстремального навантаження. Поліцейські, які здатні зберігати внутрішній баланс під час стресових ситуацій, менш схильні до емоційного вигорання, депресії чи інших психічних порушень, що можуть виникнути внаслідок постійного впливу стресових факторів.

Важливо наголосити, з метою підвищення адаптивності серед поліцейських, необхідно впроваджувати відповідні стратегії та практики в процес підготовки. Це психологічні тренінги, які сприяють розвитку стресостійкості, здатності до швидкої оцінки ситуації та гнучкості у прийнятті рішень. Крім того, важливим є створення організаційної культури, яка підтримує адаптацію правоохоронців до змінюваних обставин і надає їм необхідні ресурси для підтримки психологічного благополуччя. Тренінги з розвитку адаптивних стратегій мають містити кейси, імітаційні ситуації, що дозволяють поліцейським відточувати свої навички прийняття рішень та реагування в умовах стресу.

Отже, адаптивність є ключовим фактором професійної ефективності поліцейських у кризових ситуаціях. Вона дозволяє поліцейським не тільки підтримувати емоційну рівновагу та стресостійкість, але й забезпечує високий рівень професіоналізму в умовах змінюваних та непередбачуваних ситуацій. Розвиток адаптивності має важливе значення для підтримки психічного здоров'я правоохоронців, збереження їхньої ефективності і запобігання професійному вигоранню. Для забезпечення високого рівня адаптивності поліцейських важливо розвивати відповідні стратегії та інтегрувати їх в систему професійної підготовки, що сприятиме не лише підвищенню індивідуальної ефективності правоохоронців, але й зміцненню загальної ефективності правоохоронної системи в умовах сучасних викликів. Адаптивність є важливим компонентом професійної діяльності поліцейського, що потребує системного підходу до її розвитку на всіх етапах їх кар'єри, адже вона забезпечує не лише ефективність виконання службових обов'язків, але й збереження ментального здоров'я поліцейських.

Щербина Наталія,
здобувачка вищої освіти ступеня доктора філософії,
Національна академія внутрішніх справ

Литвин Вікторія,
кандидат юридичних наук,
провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти,
Національна академія внутрішніх справ,
лейтенант поліції

ПРОФІЛАКТИКА ДОМАШНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО НАСИЛЬСТВА ЯК НАПРЯМ ДІЯЛЬНОСТІ ПІДРОЗДІЛІВ НПУ

Проблема домашнього психологічного насильства в сучасному суспільстві набуває все більшої гостроти та соціального значення. На відміну від фізичного насильства, психологічне має менш помітні, але не менш руйнівні наслідки для особистості, особливо коли йдеться про довготривале емоційне тиснення, приниження гідності, ізоляцію, маніпулювання або контроль над поведінкою жертви. Часто такі випадки залишаються невидимими для громадськості, не фіксуються офіційно та не потрапляють у поле зору правоохоронних органів. Зважаючи на це, зростає потреба у вдосконаленні профілактичної діяльності, спрямованої на виявлення, запобігання та мінімізацію проявів домашнього психологічного насильства. У цьому контексті важлива роль належить підрозділам поліції, зокрема працівникам превентивної служби та служби дільничних офіцерів поліції, які першими стикаються з подібними ситуаціями на місцях.

Актуальність теми зумовлюється також змінами у законодавстві України, орієнтованими на протидію домашньому насильству, зокрема ухваленням Закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству», що підсилює відповідальність правоохоронних органів за захист прав постраждалих осіб. Однак ефективна реалізація положень закону потребує як посилення професійної підготовки працівників поліції, так і запровадження нових механізмів міжвідомчої взаємодії, просвітницької роботи з населенням, а також розвитку системи раннього виявлення випадків психологічного насильства.

Дослідженням різних аспектів домашнього насильства займались низка українських вчених: аналіз стандартів ООН, українські реалії щодо запобігання насильству в сім'ї та проблеми кримінальної відповідальності розглянуто в

працях Н. Орловської, М. Панова, Т. Тодорошко; запобігання домашньому насильству підрозділами Національної поліції України О. Дмитращук, Р. Перелигіна, У. Митник, Ц. Баранова; аналіз зарубіжного досвіду протидії домашньому насильству та насильству за ознакою статі та насильницькі дії, що вчиняються щодо жінок висвітлено в працях Н. Ліщук, О. Ломакіної, Н. Аніщук.

За визначанням домашнє насильство – це діяння (дії або бездіяльність) фізичного, сексуального, психологічного або економічного насильства, що вчиняються в сім'ї чи в межах місця проживання або між родичами, або між колишнім чи теперішнім подружжям, або між іншими особами, які спільно проживають (проживали) однією сім'єю, але не перебувають (не перебували) у родинних відносинах чи у шлюбі між собою, незалежно від того, чи проживає (проживала) особа, яка вчинила домашнє насильство, у тому самому місці, що й постраждала особа, а також погрози вчинення таких діянь [1]. Відповідно до українського законодавства, психологічне насильство є формою домашнього насильства і карається відповідно до закону України «Про запобігання та протидію домашньому насильству».

Психологічне насильство це форма домашнього насильства що проявляється у систематичному впливі на психіку жертви шляхом приниження, погроз, маніпуляцій, контролю чи ізоляції з боку члена родини [2]. Серед форм прояву виділяють наступні: постійна критика, приниження гідності; ізоляція від друзів, родичів, суспільного життя; залякування, погрози, емоційний шантаж; ігнорування, байдужість, мовчазне покарання; контроль за особистими діями, фінансами чи пересуванням.

Для реалізації основних завдань виявлення та протидії домашнього психологічного насильства варто задіювати освітні кампанії щодо ознак психологічного насильства, систематичного проводити профілактичну та просвітницьку роботу шкільних психологів та соціальних служб.

Серед основних напрямів профілактичної діяльності підрозділів НПУ у роботі з домашнім психологічним насильством виділено раннє виявлення випадків психологічного насильства, робота з повідомленнями громадян про порушення, проведення опитувань, соціального моніторингу в громадах, співпраця з соціальними службами, школами, медичними закладами. Також обов'язковим є індивідуальна профілактична робота з особами групи ризику, облік осіб, які вчиняли насильство, попереджувальні бесіди та контроль поведінки. У роботі з жертвами домашнього психологічного насильства поліцейські надають інформацію про права жертв та подальший алгоритм дій, сприяють у винесенні термінових заборонних приписів а також надають інформують жертву про діяльність центрів соціально-психологічної допомоги.

Отже, вивчення та впровадження ефективних моделей профілактики домашнього психологічного насильства у діяльність поліції є не лише науково обґрунтованим, але й соціально необхідним кроком у напрямку зміцнення безпеки, правового захисту та добробуту громадян. Профілактика психологічного насильства в сім'ї потребує системного підходу та міжвідомчої взаємодії, головним завданням яких є не лише реагування на факти правопорушень, а й здійснення активної просвітницької діяльність, створюючи умови для безпечного середовища в суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Про запобігання та протидію домашньому насильству : Закон України від 07.12.2017 № 2229-VIII : станом на 19 груд. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2229-19#Text

2. Botnarenko I., Hrynkiv O. Психологічне насильство як форма домашнього насильства. *Law review of kyiv university of law*. 2023. № 2. С. 104–109. URL: https://doi.org/10.36695/2219-5521.2.2023.21

Ярема Владислав,
викладач,
Київський інститут Національної гвардії України

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ У МАЙБУТНЬИХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів є складним процесом, що базується на розвитку особистісних та професійних компетенцій. Цей процес визначається взаємодією когнітивних, емоційних, мотиваційних та соціальних чинників, що сприяють ефективному управлінню військовими колективами, оперативному прийняттю рішень та забезпеченню боєздатності підрозділів. Науковий аналіз ґрунтується на дослідженнях.

Сучасна оборонно-безпекова ситуація в Україні вимагає підготовки офіцерів, здатних оперативно реагувати на виклики та ефективно керувати військовими формуваннями. Формування лідерських якостей є багатофакторним процесом, що інтегрує внутрішні особистісні характеристики та сучасні педагогічні методики. Інтеграція цих компонентів є запорукою створення компетентного керівного складу.

Ефективна комунікація забезпечує ясну передачу інформації між командиром та підлеглими, що сприяє встановленню довіри й оперативній координації дій. Це дозволяє майбутньому офіцеру швидко отримувати та аналізувати дані [1, с. 35-42].

Організаторські здібності. Уміння планувати, систематизувати заходи і координувати роботу підрозділу є ключовим для управління складними ситуаціями. Системний підхід сприяє ефективному використанню ресурсів [3, с. 45-46].

Емоційна стійкість. Збереження спокою у високостресових ситуаціях дозволяє приймати обґрунтовані рішення та уникати імпульсивних дій. Емоційна стійкість є вирішальним чинником успішного командування [4, с. 78].

Мотиваційні аспекти. Внутрішня мотивація сприяє зростанню рішучості й розвитку управлінських навичок. Високий рівень мотивації стимулює прагнення до професійного вдосконалення та позитивно впливає на прийняття ризикованих, але обґрунтованих рішень [2, с. 112-121].

Соціальні впливи. Соціальне оточення, думки колег та встановлені культурні норми відіграють суттєву роль у формуванні лідерських якостей. Підтримка наставників та обмін досвідом сприяють розвитку управлінських здібностей, що підтверджується даними [5, с. 34].

Інтегративний підхід та його практична реалізація. Інтегративна модель формування лідерських якостей базується на синтезі психологічних чинників та педагогічних методик, що реалізується через:

Оцінку індивідуальних особливостей. Проведення психологічних тестувань та анкетування для визначення вихідного рівня компетенцій [4 , с. 78].

Розробку модульних навчальних програм. Комбінування теоретичних курсів із практичними завданнями, симуляціями та кейс-аналізами сприяє закріпленню лідерських навичок [2, с. 112-121].

Організацію системи наставництва. Залучення досвідчених керівників для обміну практичним досвідом дозволяє адаптувати теоретичні знання до реальних умов служби [2, с. 115].

Аналіз психологічних аспектів формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів свідчить про ефективність інтегративного підходу, який об'єднує розвиток когнітивних, організаторських, емоційних та мотиваційних характеристик, доповнених соціальними впливами. Така модель сприяє становленню офіцерського складу, здатного приймати оперативні та обґрунтовані рішення в умовах сучасних викликів безпеки.

Список використаних джерел:

1. Лебедик Л., Стрельніков В. Формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів Національної гвардії України // Теорія і практика управління соціальними системами. 2021. № 3.С. 35-42.

2. Луценко Б. Педагогічні умови формування лідерських якостей у майбутніх офіцерів-командирів Національної гвардії України // Педагогіка та психологія. 2020. № 1. С. 112-121.

3. Northouse P.G. Leadership: Theory and Practice (7th ed.). – Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2019. С. 45-46.

4. Бойко О.Л. Лідерство в сучасній організації: психологічні аспекти підготовки керівників. Харків: Наукова думка, 2017. С. 78.

5. Коваленко Н.В. Соціальні впливи у прийнятті рішень: психолого-педагогічний аспект. Київ: Видавництво «Освіта», 2020. С. 34.

ТРИБУНА НАУКОВЦЯ – ПРАКТИКАМ

Пономаренко Яна Сергіївна

доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ

ЗАДОВОЛЕННЯ ТА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНІ МАРКЕРИ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОЇ ЗДІЙСНЕННОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

У системі особистісно-професійної здійсненності працівників поліції важливе місце посідає розуміння як емоційних, так і когнітивних маркерів професійного благополуччя. Ці два виміри – емоційний і когнітивний – взаємодіють у процесі осмислення особистістю своєї професійної ролі, прийняття викликів і переживання досягнень. Саме вони дозволяють зрозуміти, наскільки діяльність відповідає внутрішнім очікуванням, цінностям, життєвим цілям та уявленням працівника про власну успішність. У цьому контексті концептуальне розмежування понять «задоволення» і «задоволеності» виступає теоретично і практично важливим. Воно дозволяє глибше осмислити психологічні умови, які сприяють або, навпаки, перешкоджають реалізації поліцейського як фахівця й особистості, забезпечуючи основу для розробки інтервенцій, що підвищують рівень професійної здійсненності.

Задоволення, насамперед, варто розглядати як моментальну емоційну реакцію на позитивний досвід. Це тимчасовий психоемоційний стан, який виникає у відповідь на приємні події, досягнення бажаних результатів або визнання з боку соціального оточення. У професійній діяльності працівника поліції задоволення може проявлятися через різні ситуації: відчуття успіху після вдалої операції, емоційне піднесення внаслідок позитивної оцінки керівництва, миттєву радість від допомоги постраждалому або відновлення справедливості. Ці позитивні переживання відіграють важливу роль у підтримці короткострокової мотивації, особливо в умовах постійної зміни завдань, підвищеного ризику та високої відповідальності. Однак, як свідчать дані емпіричних досліджень, задоволення має короткотривалий характер і не завжди формує стійке відчуття професійного щастя чи цілісності.

На відміну від задоволення, задоволеність являє собою більш стабільне та усвідомлене психоемоційне утворення. Це довготривалий стан, який формується у процесі осмислення власної діяльності, її результатів, відповідності професійного шляху індивідуальним очікуванням, цінностям і внутрішнім переконанням. Задоволеність у діяльності працівника поліції може

виражатися у відчутті внутрішньої узгодженості з професійною роллю, усвідомленні досягнень як значущих, балансі між зусиллями та отриманою винагородою, а також у сприйнятті роботи як джерела самореалізації та особистісного зростання. Таким чином, задоволеність виступає не лише індикатором професійного успіху, а й важливою психологічною опорою, що дозволяє протистояти хронічному стресу, вигоранню, втраті сенсу та іншим ризикам, характерним для професій сфери безпеки.

Для теоретичного обґрунтування розмежування цих понять та їхньої ролі у професійному благополуччі було проаналізовано низку концепцій і підходів. Однією з них є теорія двофакторної мотивації Ф. Герцберга (1959), яка розділяє чинники задоволення на гігієнічні (умови праці, заробітна плата, відносини з колегами) та мотиватори (досягнення, визнання, професійний ріст). Згідно з цією теорією, наявність гігієнічних факторів запобігає невдоволенню, однак лише мотиватори здатні забезпечити справжнє задоволення від роботи та сформувати професійну залученість, що наближається до задоволеності.

Важливою також є теорія самодетермінації Е. Дісі та Р. Раяна, яка підкреслює значення автономії, компетентності й причетності як базових психологічних потреб, необхідних для формування внутрішньої мотивації. У поліцейському контексті це означає, що задоволеність діяльністю можлива лише за умов, коли працівник відчуває власну спроможність впливати на результати праці, володіє необхідною кваліфікацією та інтегрований у професійну спільноту [1].

З точки зору позитивної психології М. Селігмана, модель PERMA (позитивні емоції, залучення, стосунки, зміст, досягнення) окреслює основні складові життєвого благополуччя. У професійному вимірі ці компоненти формують підґрунтя для відчуття задоволеності: поліцейський, який переживає позитивні емоції від діяльності, залучений до процесу, має підтримуюче оточення, бачить сенс у своїй роботі та досягає конкретних результатів, з більшою ймовірністю буде відчувати задоволення й глибоку задоволеність своєю професією [2].

Крім того, теорія транзакційного стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман (1984) дозволяє розглядати професійні виклики не лише як джерело загрози, а як потенційні можливості для розвитку. Ця перспектива набуває особливого значення в умовах воєнного стану, коли звичні професійні схеми порушуються, а працівники змушені оперативно адаптуватися до нових обставин. У такій ситуації відчуття задоволеності може стати ключовим ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість та орієнтацію на пошук рішень.

Не менш цінною є теорія викликів і перешкод, яка диференціює типи стресорів: одні можуть стимулювати особистісне зростання, інші – спричиняти емоційне виснаження. Рівень задоволеності прямо залежить від того, як саме поліцейський інтерпретує професійні труднощі: як завдання, які варто

подолати, чи як бар'єри, що гальмують розвиток.

У власному дослідженні ми виходимо з концептуального поля особистісно-професійної здійсненності як інтегрального феномену, що відображає рівень самореалізації, психологічної сталості й смислової наповненості професійної діяльності. Задоволення в цій системі – це сигнал, що працівник рухається в правильному напрямку, тоді як задоволеність – підтвердження того, що цей напрям відповідає його глибинним переконанням, життєвим цілям і цінностям.

З огляду на специфіку поліцейської діяльності в умовах воєнного стану, вміння підтримувати високий рівень задоволеності професійним життям виступає не лише показником ефективності, а й важливим чинником психологічного виживання, стійкості та високої етичної інтегрованості. Працівники, які досягають задоволеності, краще адаптуються до змін, демонструють вищий рівень самозбереження в умовах стресу, виявляють здатність до довготривалого професійного зростання та конструктивної взаємодії з командою.

Отже, задоволення та задоволеність – це не синоніми, а два різні психологічні явища, які відіграють критично важливу роль у забезпеченні професійного благополуччя. Якщо задоволення здебільшого фіксує короткочасні емоційні стани, то задоволеність інтегрує особистісні смисли, довіру до себе та системну мотивацію. Саме задоволеність може розглядатися як психологічна ознака глибшої особистісно-професійної здійсненності. У зв’язку з цим особливо важливим завданням психологічного супроводу є не лише створення умов для моментального емоційного піднесення, а й формування сприятливого середовища для розвитку стабільної задоволеності.

Інтеграція сучасних теорій мотивації, стресу, позитивної психології та самореалізації дозволяє створити цілісну модель професійного розвитку поліцейського. Така модель має враховувати не лише зовнішні умови діяльності, але й внутрішні ресурси особистості, її здатність до рефлексії, ціннісну орієнтацію та емоційно-вольову регуляцію. У підсумку, саме глибоке усвідомлення задоволеності як внутрішнього маркера здійсненності має стати пріоритетом у системі психологічного забезпечення діяльності поліції в Україні.

Список використаних джерел:

1. Ryan R.M., Deci E.L. Brick by brick: The origins, development, and future of self-determination theory. Advances in motivation science / Ed. A.J. Elliot. Elsevier Academic Press, 2019. P.111–156. https://doi.org/10.1016/bs.adms.2019.01.001

2. Seligman M.E. et al. Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. American Psychologist. 2005. №60(5). P.410–421. https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.5.410

НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ «ЮРИДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

Науковий журнал «Юридична психологія» заснований у 2007 році Національною академією внутрішніх справ.

Журнал включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія «Б») за спеціальністю 053 «Психологія» відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 17 березня 2020 року № 409.

Офіційна реєстрація як суб'єкта у сфері друкованих медіа здійснена на підставі рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення від 11 січня 2024 року № 26. Ідентифікатор медіа: R 30-02447.

Журнал виходить двічі на рік.

Мови видання: українська, англійська.

Розділи журналу

1. Теоретичні та методологічні проблеми юридичної психології

2. Психологічні проблеми роботи з делінквентами

3. Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності

Контакти

03035 м. Київ, пл. Солом'янська, 1
e-mail: rvc@naiau.kiev.ua
телефон: (044) 520-08-47

Офіційний сайт https://psychped.navs.edu.ua/index.php/psychped/main

Запрошуємо до публікації!

Редакція журналу запрошує науковців, практиків, аспірантів (ад'юнктів) і всіх зацікавлених долучитися до публікації результатів своїх досліджень у наступних випусках видання. Ми відкриті до наукового діалогу та поширенні сучасних теоретичних і прикладних напрацювань у галузі юридичної психології.

Наукове видання
(авторська редакція)

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДІЯЛЬНОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ ТА ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Збірник тез
VII міжвідомчого науково-практичного круглого столу
(м. Київ, 17 квітня 2025 року)

Відповідальні за випуск:
працівники науково-дослідної лабораторії з проблем управління правоохоронною діяльністю та її психологічного супроводження навчально-наукового інституту післядипломної освіти Національної академії внутрішніх справ

Видавець і виготовлювач
Національна академія внутрішніх справ
Адреса: 03035 м. Київ-ДСП, пл. Солом'янська, 1
Телефон: (044) 246 94 91
post@navs.edu.ua