

Дучимінська Тамара,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики факультету
психології, Волинський національний університет імені Лесі Українки

Микитюк Мар'яна,
старший психолог відділення кадрового забезпечення
батальйону поліції особливого призначення (стрілецький),
Головне управління Національної поліції у Волинській області,
здобувач вищої освіти ступеня доктора філософії факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

В сучасних умовах проблема розвитку стресостійкості набуває особливої гостроти та соціальної значущості. Саме тому у вітчизняній психології спостерігається неабиякий інтерес до цієї проблематики. Дослідження фокусуються не лише на теоретичному аналізі явища, а й на розробці практичних інструментів формування стійкості, здатних протистояти екстремальним викликам сьогодення.

Методологічні аспекти формування стресостійкості у студентів та викладачів в умовах воєнного часу розкривають І. Бужина, Л. Кравець, М. Кудінова, В. Полякова, А. Прокопенко, Л. Прокопів, О. Ригель та ін. Г. Даниленко, О. Ігнатюк, Л. Кондрацька, О. Щербакова та ін. наголошують на створенні безпечного освітнього середовища саме через розвиток стійкості до стресу у його учасників. Особливості формування стресостійкості та психологічної готовності до участі в бойових діях висвітлюють у своїх працях І. Коваль, О. Кокун, А. Куценко, Н. Лозінська, Л. Олійник, І. Пішко, Ю. Скарбовська, В. Українець, А. Яцюрник та ін.

Метою нашої роботи є теоретичний аналіз особливостей тренінгової роботи як ефективного засобу розвитку стресостійкості в поліцейських.

Актуальним завданням сучасної психологічної науки та практики є формування високого рівня стресостійкості у працівників правоохоронних органів. Адже професійна діяльність працівників Національної поліції України пов'язана з високим рівнем психологічного навантаження, швидким прийняттям рішень та діями в умовах підвищеної небезпеки. Щоденна робота у сфері охорони громадського порядку, протидії злочинності та забезпечення безпеки населення супроводжується стресогенними чинниками, що можуть негативно впливати на психоемоційний стан поліцейських та знижувати ефективність виконання службових обов'язків.

Особливої значущості ця проблема набуває в умовах воєнного стану в Україні, коли поліцейські виконують критично важливі завдання: забезпечують громадський порядок у небезпечних зонах, реагують на надзвичайні ситуації, надають допомогу цивільному населенню та беруть участь у заходах безпеки державного рівня. Такі умови створюють надзвичайно високий рівень психоемоційного навантаження, що потребує ефективних психологічних

ресурсів і підготовки, включно з цілеспрямованими тренінговими програмами.

Одним із ефективних інструментів розвитку стресостійкості поліцейських є психологічні тренінги. Вони забезпечують розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, підвищення рівня психологічної готовності до дій у кризових та екстремальних ситуаціях. Вони включають дихальні техніки, методи м'язової релаксації, когнітивні вправи для зміни мислення та техніки пошуку ресурсів для відновлення.

М. Заушнікова, А. Коваль вказують, що одним із найзатребуваніших та найефективніших методів активного навчання є метод соціально-психологічного тренінгу [1].

На думку В. Зливкова, С. Лукомської, саме тренінг, метою якого є оптимізація та підвищення ефективності професійної діяльності співробітників, покликаний сприяти розвитку знань, умінь і навичок, необхідних для ефективної взаємодії [2].

Досліджуючи особливості розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту, О. Сорока [4; 5] підкреслює, що висока стресостійкість є не лише особистісною характеристикою, а й результатом спеціальної психологічної підготовки. Дослідниця пропонує авторську тренінгову програму, яка зосереджується на використанні психоедукаційних (формування уявлень про стресостійкість), психокорекційних (впровадження спеціальних психотехнологій для зниження негативного впливу екстремальних умов) та саморегуляційних методів (навчання методів керування емоційними станами), що покликані виконувати низку завдань, зокрема: стимулювання особистості до перебудови неконструктивних способів реагування у стресі; набуття навичок контролю емоційного стану, вироблення умінь використання ефективних стратегій поведінки у складних стресових ситуаціях тощо.

У процесі тренінгової роботи з правоохоронцями доцільно використовувати різноманітні інтерактивні методи: моделювання професійних сценаріїв, рольові та ділові ігри, психогімнастичні вправи, техніки релаксації, дихальні вправи, когнітивно-поведінкові підходи тощо.

Мета тренінгів полягає в комплексному розвитку особистості за такими напрямками: психологічна стійкість (стабілізація емоційного стану, нівелювання тривожності та вибудовування гармонійного образу «Я»); особистісна ефективність (опанування навичок саморегуляції (зокрема контролю гніву) та здатність ухвалювати раціональні рішення в екстремальних умовах); адаптивність (розвиток гнучкості до змін та вміння трансформувати стресові ситуації у корисний життєвий досвід).

Соціально-психологічний тренінг – це не лише поєднання конкретних вправ, а й їх зв'язок у цілісній структурі, де кожен його елемент є пов'язаним і підпорядкованим загальній меті, що формується на основі запитів учасників. В основу такого підходу покладено принципи групової динаміки, спрямовані на системне засвоєння знань та стале формування практичних навичок [3].

Таким чином, упровадження психологічних тренінгів у систему професійної підготовки Національної поліції України сприяє підвищенню психологічної

стійкості, розвитку професійних ресурсів та готовності поліцейських до ефективного виконання службових обов'язків навіть в умовах високого ризику. Це є критично важливим для забезпечення безпеки громадян, підтримки морального стану особового складу та збереження психічного здоров'я працівників правоохоронних органів.

Отже, психологічні тренінги є ефективним засобом формування та розвитку стресостійкості особистості. Їх використання сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, формуванню адаптивних копінг-стратегій та підвищенню рівня психологічної компетентності. Застосування тренінгових програм у практиці психологічної роботи з поліцейськими створює умови для підвищення їх здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації та забезпечує збереження психічного здоров'я в умовах підвищених соціальних вимог.

Список використаних джерел:

1. Заушнікова М. Ю., Коваль А. А. Психологічний тренінг як ефективна форма оптимізації процесу командування. *Габітус*. Вип. 69, Том 2. 2025. С. 85–89.

2. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

3. Організаційно-педагогічні аспекти проведення тренінгів з питань соціального захисту і соціальної роботи в умовах воєнного стану: навч.-метод. посібник / Василюк Т. Г. та ін. ; за ред. І. М. Трубавіної. Кривий Ріг: КДПУ, 2024. 182 с.

4. Сорока О. М. Психокорекційна складова авторської психотехнології розвитку стресостійкості корабельного фахівця. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 6 (76). С. 178–183.

5. Сорока О. М. Тренінг як психологічний інструмент розвитку стресостійкості фахівців морського транспорту. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (12–15 травня 2023 року)*. Київ: Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 85–88.