

національного університету. Серія: Право. 2022. URL: <https://visnyk-pravo.uzhnu.edu.ua/article/view/321274>

2. Національна асоціація адвокатів України. Стрес-менеджмент та стресостійкість особистості в діяльності адвоката. URL: <https://unba.org.ua/publications/10066>

3. Літвінова Г. С. Комунікативна культура та етика адвоката. *Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2021. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/3457>

4. Лисенко І. О. Психологічна готовність адвокатів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Журнал прикладної психології*. 2023. URL: <https://journal-app.uzhnu.edu.ua/article/view/324030>

Каріна Ємчук,

аспірант кафедри юридичної психології
Національної академії внутрішніх справ

НАСЛІДКИ ВОЄННИХ ДІЙ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Повномасштабна війна в Україні стала потужним стресогенним фактором, що трансформує психологічний стан суспільства, зокрема тих, хто безпосередньо залучений до забезпечення правопорядку. Правоохоронці виконують свої обов'язки в умовах підвищеної небезпеки, невизначеності, дефіциту ресурсів та постійного контакту з травматичними подіями. Це зумовлює потребу в науковому осмисленні наслідків воєнних дій та шляхів збереження психічного здоров'я працівників системи МВС, що є предметом юридичної психології [8].

Війна є екстремальним чинником, який формує три вектори впливу на психіку: позитивний (посттравматичне зростання), нейтральний (потреба у визнанні й соціальній підтримці) та негативний (розвиток депресій, тривожних і поведінкових порушень) [1; 4]. Учасники бойових дій і працівники правоохоронних органів демонструють подібні механізми

адаптації – формування гіперпильності, емоційного відчуження, зниження толерантності до стресу [7].

Правоохоронці в умовах воєнного стану перебувають у постійному контакті з наслідками насильства, смертю, пораненнями, зруйнованими долями людей. Це призводить до вторинної травматизації, емоційного вигорання, хронічного стресу та зниження професійної ефективності [9]. Дослідження свідчать, що понад 40% співробітників поліції в умовах війни відчувають симптоми емоційного виснаження, дратівливості, апатії, безсоння та тривоги. За відсутності належної психологічної підтримки такі стани можуть перерости у професійну деформацію особистості [3].

Серед ключових напрямів психологічного супроводу правоохоронців у воєнних умовах доцільно виокремити:

- проведення регулярного психологічного моніторингу стану працівників;
- створення системи кризового консультування та груп підтримки;
- організацію короткочасних тренінгів емоційної саморегуляції;
- запровадження програм психоедукації для керівного складу [4; 6].

Важливим є формування психологічної культури колективу, зниження стигматизації щодо звернення за допомогою, створення безпечного середовища для обговорення емоційних станів. У системі МВС України активно впроваджуються тренінги психологічної витривалості, базові курси з надання самопомоги при стресі, а також залучення кризових психологів до підрозділів, що працюють у зоні ризику [5; 6].

Збереження психічного здоров'я правоохоронців передбачає поєднання індивідуальних і системних заходів. На індивідуальному рівні – розвиток навичок емоційної стабільності, когнітивної гнучкості, управління стресом, підтримання фізичної активності. На організаційному рівні – впровадження політики турботи про психічне здоров'я персоналу, скорочення надмірних навантажень, чергування

режимів служби, підтримка командного духу та довіри у колективі [2; 10].

Таким чином, військові дії суттєво впливають на психічне здоров'я правоохоронців, провокуючи підвищення рівня стресу та професійне вигорання. Збереження психологічної стійкості особистості в умовах воєнного стану є важливим завданням юридичної психології та системи правоохоронних органів. Комплексна система підтримки має включати профілактичні, психоосвітні, терапевтичні й реабілітаційні заходи, що сприятимуть відновленню психічної рівноваги та ефективному виконанню службових обов'язків у кризових умовах.

Список використаних джерел

1. Безверхий О. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру*. Київ, 2020. С. 24–25.

2. Бриндіков Ю. Л. Організаційно-педагогічні умови дієвості реабілітаційної діяльності з військовослужбовцями. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2018. № 1(15). С. 69–75.

3. Гуменюк Л. Й., Федчук О. В. Дослідження посттравматичного стресового розладу і напрямків психореабілітації постраждалих. *Науковий вісник ЛДУВС*. 2016. № 1. С. 228–239.

4. Кокурн О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теоретичні основи посттравматичного зростання військовослужбовців. К. : ТОВ «7БЦ», 2023. 148 с.

5. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців. *Наука і техніка ПС ЗСУ*. 2018. № 2(31). С. 137–144.

6. Кучеренко С. М., Хоменко Н. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до умов мирного життя. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 66–74.

7. Лозінська Н. С. Особливості психологічної травматизації військовослужбовців-учасників АТО : дис. ... канд. псих. наук. Харків, 2019. 260 с.

8. Олексієнко Б. Реадаптація учасників бойових дій: психологічний аспект. *Збірник наукових праць НАДПСУ*. 2019. № 1(121). С. 204–210.

9. Пузирьов Є., Ізвєков В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. № 1. С. 203–209.

10. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.

Анна Зейферт,

здобувач ступеня вищої освіти магістра інституту заочного та дистанційного навчання Національної академії внутрішніх справ

Науковий керівник:

Марина Галич,

доцент кафедри юридичної психології Національної академії внутрішніх справ, доктор філософії в галузі психології, доцент

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Проблема професійного вигорання поліцейських має багатовимірний характер і становить серйозну загрозу як для фізичного та психічного здоров'я працівників правоохоронних органів, так і для ефективності роботи служб загалом. Вигорання як професійний синдром проявляється емоційним виснаженням, деперсоналізацією (цинізмом у ставленні до роботи або колег) та зниженням почуття власної результативності. У професії поліцейського поєднання хронічного стресу, високої відповідальності, ризику для життя, нерегулярного режиму роботи і часто недостатньої соціальної підтримки створює сприятливі умови для розвитку цього синдрому. Діагностично найпоширеніше використовуваним інструментом є методика Масляч – Індикатор вигорання (Maslach Burnout Inventory, MBI),