**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**
**ДЕРЖАВНИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ**

# ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

# V МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ»

**(м. Київ, 31 жовтня 2024 року)**

**Київ 2024**

**УДК 159.9:351.74.08**
**А43**

**DOI https://www.doi.org/10.32782/31-10-2024**

*Рекомендовано до друку та*
*поширення через мережу Інтернет*
*Вченою радою ДНДІ МВС України*
*(протокол №8 від 12.11.2024)*

**А43 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. 360 с.

У матеріалах конференції представлено теоретико-методологічні засади та практичні розробки щодо психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів відповідно до викликів воєнного стану та післявоєнного відновлення. Наведено напрацювання вчених і досвідчених практиків, присвячені підтримці оптимальної працездатності та формуванню професійно-психологічної надійності, стійкості, готовності правоохоронців до служби в кризових умовах. Матеріали конференції можуть бути корисними науковцям та практикам, викладачам закладів вищої освіти, здобувачам наукових ступенів, психологам.

*Матеріали викладено в авторській редакції з незначною коректурою. Відповідальність за їхню якість, достовірність, академічну доброчесність, а також відсутність у них відомостей, що становлять державну таємницю та інформацію для службового користування, несуть автори.*

© Колектив авторів, 2024
© ДНДІ МВС України, 2024

# ЗМІСТ

## *СЕКЦІЯ 1:*
## НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

***Бондаренко-Берегович В. В.***
СУДОВА ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПРАВОСУДДЯ.....12
***Вербенський М. Г.***
ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ.....15
***Дідух М. М., Кравцова П. Г.***
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У НЕПОВНОЛІТНІХ ПРАВОПОРУШНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПЕРІОД ВІЙНИ.....17
***Звірянський Г. В., Михайловська О. О.***
ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦІЇ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ В УКРАЇНІ .....20
***Зінченко Д. А., Іванцов В. О.***
РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ .....24
***Іванцов В. О., Бахмат В. Г.***
ОСОБЛИВОСТІ ПРАВОВОВГО РЕГУЛЮВАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІСЛЯ УЧАСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ .....28
***Іванцов В. О., Зінченко Д. А.***
ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ .....32
***Макаренко П. В., Онищук К. І.***
ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ МЕТОДИК ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....36
***Марченко О. Г., Онипченко П. М.***
НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....41

***Шаповалова І. О., Пасько О. М.***
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕНЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ДЕТЕРМІНУЮТЬ ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ.....45
***Юрченко-Шеховцова Т. І.***
ЯК ОЦІНИТИ ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ НПУ ТА ЗВО МВС УКРАЇНИ?.....49
***Ярема В. В.***
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ НА ВЛАСНИЙ РОЗСУД СУДДЕЮ АДМІНІСТРАТИВНОГО СУДУ.....53

## *СЕКЦІЯ 2:*
## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

***Diachkova Olha***
PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF RESCUERS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR.....56
***Suprun Daria, Markus A. Launer***
INTUITIVE DECISION-MAKING AS ASPECT IN LAW ENFORCEMENT MANAGEMENT.....59
***Борисюк О. М.***
ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ПСИХОТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....63
***Будзинський М. П., Пампура І. І.***
КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ МЕНЕДЖЕРА-ПРАВООХОРОНЦЯ.....67
***Волинець Н. В., Шевчук І. В.***
ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДПСУ В УМОВАХ ВІЙНИ.....70
***Волошина О. В.***
МОБІНГ В СЛУЖБОВИХ КОЛЕКТИВАХ ПОЛІЦІЇ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД.....74
***Вуйма А. Г.***
ЗАСТОСУВАННЯ ПОТЕРПІЛООРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СЛІДЧИХ (РОЗШУКОВИХ) ДІЙ У ЗЛОЧИНАХ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ НАСИЛЬСТВОМ.....78

***Галустян О. А.***
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СВІТОВИЙ ДОСВІД.....82
***Гонтаренко Л. О., Єна П. О.***
РОЛЬ ПІДТРИМКИ ПРЕДСТАВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ СТРУКТУР ТА МВС В ПРОЦЕССІ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ.....86
***Джус А. Р., Мілорадова Н. Е.***
ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....89
***Дробишевська В. В.***
ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ДО ІНТЕГРАЦІЇ В ПРОЦЕС РОЗСЛІДУВАННЯ КРИМІНАЛЬНИХ СПРАВ.....92
***Зінченко Д. А., Іванцов В. О.***
ЕЛЕКТРОННІ ПЛАТФОРМИ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ У ПРАВООХОРОНЦІВ: ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ РОЗВИТКУ.....96
***Каріков С. А.***
КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОСИНТЕЗУ МАРГРЕТ РУФФЛЕР ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ СФЕРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....100
***Кіричевська Е. В.***
СИСТЕМА ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ КОМАНДИРСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОГО СТРАТЕГУВАННЯ ЗАСОБАМИ СТРАТЕГЕМ.....102
***Козубенко І. В.***
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВІЙНИ.....105
***Короп С. В.***
ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ДІЇ БЕЗПІЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ.....110
***Корсун І. В.***
РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГАМ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ.....114
***Криволапчук В. О.***
ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ КЕРІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....119

***Лещенко С. В.***
МЕТАПІЗНАННЯ ЯК РИСА ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА .....122
***Макарова О. П., Зелінський В. О.***
РОЛЬ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....124
***Маковська В. В., Маковський А. О.***
РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ПЕРСПЕКТИВ ЗАСТОСУВАННЯ ІНСТРУМЕНТАРІЮ БІБЛІОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З КОМБАТАНТАМИ.....127
***Манько В. М.***
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....129
***Момот М. А.***
СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ В ОСОБИСТІСНОМУ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННІ.....131
***Моргун Я. І.***
ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД АЗАРТНИХ ІГОР (ЛУДОМАНІЯ) У СЕРЕДОВИЩІ ВІЙСЬКОВОЇ МОЛОДІ .....134
***Морозова Т. Р., Морозов О. М.***
ТЕРМІНОЛОГІЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЕКСПЕРТИЗ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ПОЛІГРАФА У КОНТЕКСТІ «ПРОБЛЕМ РОСТУ» УКРАЇНСЬКОЇ ПОЛІГРАФОЛОГІЇ .....138
***Назаров О. О., Куценко Т. В.***
ПРОФІЛАКТИКА ПОЧАТКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У КУРСАНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ .....142
***Остапович В. П., Барко В. І.***
ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОФІЛІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА ВЕЛИКОЇ П’ЯТІРКИ).....145
***Остапович Д. В., Барко В. В.***
ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КЕРІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....150
***Остапович Д. В., Барко В. І.***
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ АДМІНІСТРАТОРІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ СЕРВІСНИХ ЦЕНТРІВ МВС УКРАЇНИ.....154
***Остапович І. П., Барко В. І.***
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЮВЕНАЛЬНОЇ ПРЕВЕНЦІЇ.....161

***Проценко Т. О., Остапович Д. В.***
КОМУНІКАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ВЛАСТИВІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ СЕРВІСНИХ ЦЕНТРІВ МВС УКРАЇНИ .....165
***Розов В. І.***
ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА АДАПТИВНА ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА.....169
***Сагайдак Ю. В.***
АПАТІЯ, ЯК ЗАГРОЗЛИВИЙ СТАН ПСИХІКИ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІД ЧАС ДІЇ ПРАВОВОГО РЕЖИМУ ВОЄННОГО СТАНУ.....172
***Скляр О. С., Борисова К. Є.***
АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ШІ-ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ.....177
***Скляр О. С., Кудря-Скляр Я. С., Крижній Н. Б.***
КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ В СЛУЖБОВО-БОЙОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО.....180
***Стражник Ю. І., Адамчук Ю. Д.***
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ.....183
***Ткаченко К. О.***
ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: МЕТОДИ ТА ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ.....186
***Цільмак О. М.***
МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ «SWOT-АНАЛІЗ» ПРИ УХВАЛЕНІ РІШЕНЬ.....188
***Черкасова О. В.***
ЛУДОМАНІЯ ЯК НЕБЕЗПЕЧНА ФОРМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ.....192
***Швець Д. В., Кісіль З. Р.***
ДО ПИТАННЯ РОЗВІЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ.....194
***Шинкаренко І. О., Шишкіна А. Д.***
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....199
***Шкурацький М. А.***
ПРОФАЙЛІНГ ЯК МЕТОД БОРОТЬБИ ЗІ ЗЛОЧИННІСТЮ У РАМКАХ ОРД.....202
***Шпортун А. М.***
РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПРОКУРОРА.....206

## *СЕКЦІЯ 3:*
## ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

***Амурова Я. В.***
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЇХНЬОЇ УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....209
***Андріеті А. В.***
ОКРЕМІ ПІДХОДИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....213
***Байда М. С., Приходько І. І., Брюхно О. Г.***
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ .....216
***Бондаренко Д. Н., Кріцак І. В.***
НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТОСОВНО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗВО СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ.....219
***Бондзик Д. М.***
ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ-КОМБАТАНТІВ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ.....223
***Власенко І. А.***
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ – ДІТЯМ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....225
***Голярдик Н. А., Фараонов Г. Є.***
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИКОРДОННИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....229
***Гудкова А. В.***
РОЛЬ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВІЙСКОВОСЛУЖБОВЦІВ В РЕІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ.....232
***Дідух М. М.***
ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.....236
***Доценко В. В.***
СІМ'Я ЯК РЕСУРС УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ.....239
***Жданова І. В., Шахова О. Г.***
ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ.....343

***Зінченко Д. А.***
ВПЛИВ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА РІШЕННЯ.....246
***Ільїна Ю. Ю.***
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЛАТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....250
***Коваль А. І., Мартенко О. Л.***
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....254
***Коваль І. С., Пасічник С. В.***
ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФАХІВЦІВ СИЛ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ.....258
***Когут О. О.***
РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....261
***Копотун І. М., Ivo Svoboda***
РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ .....267
***Лефтеров В. О.***
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....271
***Макаренко П. В., Захаренко Л. М.***
ТЕХНІКА «МАЙНФУЛНЕС» У ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ ВІДНОВЛЕННІ КОМБАТАНТІВ.....275
***Малишкіна С., Кріцак І. В.***
ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗВО СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ ЧЕРЕЗ ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ТА ДУХОВНО-ЦІННІСНУ СКЛАДОВУ.....279
***Микитюк М. Ю.***
ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....283
***Мілорадова Н. Е.***
СТРАТЕГІЇ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У СТАНІ БЕЗНАДІЇ.....286
***Мохнар Л. І.***
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕІНТЕГРАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ.....289
***Мохорєва О. М.***
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....292

***Олійник В. О.***
ДІАГНОСТУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО (ПОСТДОСВІДНОГО) ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ.....295
***Осуховська О. С., Гічун В. С., Лихолат В. І., Олійник О. П., Табачнікова В. С., Коваленко Н. В.***
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ КУРАЦІЇ В СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....299
***Осуховська О. С., Кононець О. М., Яремова С. О., Патрушева Г. М., Лихолат В. І., Карпунова О. В., Синіцька Т. В.***
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ.....303
***Пономаренко Я. С.***
РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ.....307
***Приходько І. І.***
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ, ЯКІ ЗАЛУЧАЮТЬСЯ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ.....311
***Проскуряков С. О.***
КОМПОНЕНТНО-КРИТЕРІАЛЬНА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ АДВОКАТА-МЕДІАТОРА.....315
***П'янківська Л. В., Бойко-Бузиль Ю. Ю.***
СТАН ТА ПОТРЕБИ ЧЛЕНІВ РОДИН ПОЛОНЕНИХ ПРАЦІВНИКІВ МВС: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ.....319
***Рябініна О. В.***
СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК СИСТЕМНА ПРАКТИКА.....322
***Сокуренко В. В.***
ДЕЯКІ ОРІЄНТИРИ У КОНЦЕПЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ В ОПТИЦІ КРИМІНОЛОГІЇ ВІЙНИ.....326
***Строков І. В.***
ОКРЕМІ ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В БОЙОВИХ УМОВАХ .....330
***Твердохвалова Ю. Л., Бондаренко Л. О.***
РОДИНА ЯК ВАГОМА СКЛАДОВА РЕІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....333

***Фомич М. В.***
ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК РАКЕТНОЇ АТАКИ ГОТЕЛЮ «ЦЕНТРАЛЬНИЙ» В МІСТІ ЧЕРКАСИ.....336
***Шамілов Р. Ш.***
ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДКВСУ ТА МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....339
***Шинкаренко І. О., Байбарза Д. В.***
ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....343
***Шинкаренко І. О., Бурмистрова Є. В.***
РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ.....345
***Юрченко Л. І.***
УМОВИ ТА ПАРАМЕТРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....348
***Якубчик Т. В.***
ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТ САМОПІДГОТОВКИ.....352
***Яремко Р. Я.***
ПРОБЛЕМАТИКАСОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА РОЛЬ ВЕТЕРАНСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ І ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ЇЇ ВИРІШЕННІ.....356

## *СЕКЦІЯ 1*
## НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

**Бондаренко-Берегович Валерія Валентинівна,**
старший судовий експерт,
I
експерт Київського науково-дослідного МВСЖитомирського державного університету імені Івана Франка України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5314-6439*

### СУДОВА ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ПРАВОСУДДЯ

У сучасній Україні судова психологічна експертиза є важливою складовою системи правосуддя. Створено низку науково-дослідних установ, які займаються розробкою та впровадженням нових методів психологічної експертизи. Вищі навчальні заклади продовжують готувати фахівців у цій галузі, забезпечуючи їх необхідними знаннями та навичками [8].

Розвиток судової психологічної експертизи в Україні також відзначається активною співпрацею з міжнародними організаціями та участю у міжнародних проектах. Це дозволяє українським фахівцям переймати передовий досвід та впроваджувати його у національну практику.

Загалом, історія розвитку судової психологічної експертизи в Україні свідчить про постійний поступ та вдосконалення цієї важливої галузі. Вона залишається ключовим елементом у забезпеченні справедливого та об'єктивного правосуддя, що враховує психологічні аспекти поведінки людини [5].

Отже інтеграція психологічної експертизи в судовий процес дозволила більш повно зрозуміти людську поведінку та психічні процеси, що зрештою сприяло вдосконаленню судової психологічної експертизи [4].

Протягом останніх років судова психологічна експертиза в Україні продовжує розвиватися, впроваджуючи нові методи та технології для підвищення її ефективності. Використання комп'ютерного поліграфа, наприклад, стало значним нововведенням у цій галузі [1]. Ця технологія дозволяє ідентифікувати значущі психофізіологічні реакції, дозволяючи встановити рівень і психологічну природу обізнаності або обізнаності людини в змістовому полі інформаційних установок [7].

Помітною рисою сучасної судово-експертної практики в Україні є також розвиток комплексної судової психолого-психіатричної експертизи [6]. Ці комплексні експертизи мають практичні переваги для судово-слідчих органів, оскільки можуть бути проведені більш ефективно та економічно вигідно порівняно з окремими судово-психологічними та судово-психіатричними експертизами [3].

Вагомий внесок у розвиток і удосконалення судової психологічної експертизи в Україні зробили деякі українські вчені. Наприклад, експерти-психологи Київського науково-дослідного інституту судових експертиз Н. В. Алікіна та Ю. Б. Ірхін брали участь у розслідуванні різноманітних кримінальних справ, у тому числі щодо релігійних культів [2]. Їхня робота допомогла встановити важливість психологічної експертизи в судочинстві та сприяла розвитку судової психологічної експертизи в Україні [10].

Під час розслідування або судового розгляду кримінальних справ часто виникає багато питань психологічного характеру. Для їх вирішення значною мірою достатньо фахових знань та досвіду юристів. Однак юридична практика показує, що слідчі, судді, інспектори кримінального розшуку, адвокати та інші представники правосуддя не завжди здатні врахувати сучасні дані, методи і методики психологічної науки у своїй роботі. У таких випадках працівникам правоохоронної системи необхідно звертатися до експертів-психологів для проведення судових психологічних експертиз. Під час цієї експертизи професійний психолог отримує нові факти, корисні для встановлення істини у кримінальній справі [9].

**Список використаних джерел:**

1. Areh I. Forensic assessment may be based on common sense assumptions rather than science. *International journal of law and psychiatry*. 2020. № *71*. P. 101. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ijlp.2020.101607.

2. Алексєєва А. Соціально-комунікативна компетентність як чинник професійної успішності особистості: гендерний аспект. *Психологічні перспективи*. 2020. № 35. С. 8–23. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-8-23.

3. Бабій М. М. Поняття та рівні компетенції та компетентності судового експерта. Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень : матеріали Міжнар. наук. конф. Херсон : МЦНД. 2020. С. 163–165. DOI: https://doi.org/10.36074/logos-26.02.2021.v1.34.

4. Бойко-Бузиль Ю. Професійно-психологічна компетентність як індикатор професіогенезу фахівця системи МВС. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. № 3(56). Т 2. С. 89–100.

DOI: https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-89-100.

5. Бондаренко Н., Скаленко П. Професіоналізм фахівців правоохоронних органів: теоретичний аналіз проблеми. *Психологічні перспективи*. 2022. С. 10–24. DOI: https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bon.

6. Гусєва В. О. Визначення судово-медичних експертиз під час розслідування посилань щодо працівників правоохоронного органу: проблеми та шляхи їх вирішення. *Право і безпека*. 2021. № 3 (82). С. 102–112. DOI: https://doi.org/10.32631/pb.2021.3.11.

7. Гусєва В. О. Сучасні можливості психологічних експертиз під час розслідування кримінальних правопорушень, вчинених проти працівників правоохоронних органів. *Вісник Луганського державного університету внутрішніх справ імені Е. О. Дідоренка*. 2021. № 3(95). С. 256–267. DOI: https://doi.org/10.33766/2524-0323.95.256-267

8. Кудрін Дж. Помилка проти показників точності: оцінка достовірності судового експерта. 2020. 52 с. URL: URL: https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/131211/1/KoodrinJ_2020_Hons.pdf

9. Портний В. В. Організація сервісних центрів у системі МВС України : магістерська робота. 2020. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/5024.

10. Савченко І., Бабич С., Усціла Р. Деякі питання СПЕ потерпілих від домашнього насильства (оглядова стаття). *Теорія і практика криміналістики та криміналістики*. 2020. Вип. 22. С. 538–554. DOI: https://doi.org/10.32353/khrife.2.2020.43.

**Вербенський Михайло Георгійович,**
доктор юридичних наук, професор,
заслужений діяч науки і техніки України,
директор Державного науково-дослідного інституту МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6870-5427*

# ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ

Сьогодні, в умовах воєнного стану в державі, перед правоохоронними органами системи МВС України постають нові виклики і завдання. Одним з них є необхідність суттєвого вдосконалення психологічного забезпечення їх професійної діяльності, адже від нього залежить не тільки ефективність службово-бойових дій, а й збереження життя і здоров'я персоналу, благополуччя їх родин і близьких людей.

Психологічне забезпечення діяльності правоохоронних органів України є системою заходів, спрямованих на формування й підтримання психологічної готовності особового складу до дій в особливих і екстремальних умовах війни, високої надійності і стійкості працівників, згуртування колективів і протидію інформаційно-психологічному впливу противника. Також це комплекс узгоджених за цілями, часом, послідовністю, силами та засобами заходів, що здійснюються, в першу чергу, керівниками підрозділів і психологами для досягнення високого рівня професійної життєстійкості особового складу, що забезпечує успішне виконання службово-бойових завдань в умовах мирного і воєнного часу.

Нині постає необхідність оновити підходи до реалізації деяких напрямів системи психологічного забезпечення персоналу правоохоронних органів.

Тому при здійсненні такого напряму, як психологічне вивчення персоналу, варто звернути увагу на важливість швидкої й ефективної психологічної діагностики в особи провідних індивідуально-особистісних властивостей з метою подальшого прогнозування ефективності службової діяльності працівника: стресостійкості і життєстійкості, психофізіологічних реакцій, рис характеру, мотивації, психологічної готовності до несення служби в екстремальних ситуаціях. Ефективність цього напряму можна посилити за рахунок пошуку оптимального комплексу валідних і надійних діагностичних методик (зокрема адаптації зарубіжних), які дозволять швидко і економічно діагностувати ступінь професійно-психологічної придатності особи до службової діяльності.

Інший важливий напрям – психологічна підготовка персоналу правоохоронних органів. Тут сьогодні доцільно зосередитися на формуванні у

правоохоронців, курсантів (слухачів) закладів вищої освіти МВС України професійно важливих особливостей – психологічної надійності, професійної життєстійкості, готовності до різноманітних умов службової діяльності, навичок конструктивної комунікації. Цей напрям можна посилити шляхом впровадження інноваційних технологій, особливо, сучасних зарубіжних – тренінгів, практичних занять із використанням інтерактивних форм навчання, ділових ігор, моделювання ситуацій тощо.

Ще один напрям – психопрофілактична робота з персоналом – наразі має бути спрямований на пошук і реалізацію комплексу організаційно-психологічних заходів з метою підтримки високої працездатності правоохоронців, а також курсантів (слухачів) закладів вищої освіти МВС України, зведення до мінімуму негативного впливу чинників службової діяльності, збереження психологічного та фізичного здоров'я персоналу. Напрям варто посилити за рахунок обґрунтування й розроблення комплексу психологічних заходів для проведення експрес-діагностики, індивідуального консультування, психокорекції та психологічної допомоги і реабілітації правоохоронців, зокрема тих, які перебували в екстремальних ситуаціях бойових дій (а також членів їх сімей).

Сьогодні особливо важливо науково обґрунтувати загальні теоретичні положення консультаційної практики, яка застосовується, визначити консультативні парадигми в психологічній допомозі правоохоронцям, ветеранам і членам їхніх сімей, розробити методики підготовки психологів органів і підрозділів МВС до надання психологічної допомоги правоохоронцям на основі перевірених зарубіжною практикою підходів, таких як ненасильницьке спілкування й вирішення конфліктів, метод «рівний рівному» у взаємодії груп підтримки та ін.

Важливим напрямом психологічного забезпечення є психологічне супроводження освітнього процесу у закладах вищої освіти МВС України, який становить комплекс заходів, спрямованих на забезпечення професійної адаптації курсантів (слухачів) до умов навчальної і подальшої службової діяльності, сприяння їх особистісному та професійному зростанню. Цей напрям можна суттєво посилити шляхом розробки і здійснення інноваційних психологічних заходів, наприклад, тренінгів мотиваційно-патріотичної спрямованості, а також стимулювання соціально-ціннісних потреб, саморегуляції, формування навичок адаптації до умов службової діяльності тощо.

Зазначені, а також інші напрями і функції психологічного забезпечення діяльності правоохоронних органів стануть предметом обговорення на нашій конференції. Тож бажаю усім учасникам успіху і плідного пошуку шляхів вирішення багатьох викликів та проблем, які життя сьогодні ставить перед працівниками сектору безпеки й оборони нашої держави.

**Дідух Марина Миколаївна,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри авіаційної психології,
Національний авіаційний університет
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5314-6439*

**Кравцова Поліна Григорівна,**
здобувач вищої освіти першого рівня,
Національний авіаційний університет

# ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У НЕПОВНОЛІТНІХ ПРАВОПОРУШНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПЕРІОД ВІЙНИ

Формування правопорушної поведінки серед неповнолітніх є складним і багатогранним процесом, який значно загострюється у період воєнних дій. Війна та пов'язані з нею соціально-економічні, психологічні та емоційні потрясіння створюють особливі умови, що впливають на свідомість і поведінку молоді. У цей час підвищується рівень стресу, невизначеності та тривоги, що може сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки, зокрема правопорушної. Більшість неповнолітніх опиняються в умовах порушеної соціалізації: вони втрачають доступ до стабільного навчання, спілкування з однолітками, а іноді навіть з родиною, що негативно впливає на їхню здатність адаптуватися до нових реалій.

У таких умовах молодь може вдаватися до асоціальних дій як спосіб подолання стресу або як реакцію на зруйновані життєві перспективи. Зростання насильства, нестабільність у суспільстві та відсутність ефективної державної підтримки часто створюють сприятливі умови для збільшення кількості правопорушень серед неповнолітніх. Аналіз особливостей такого процесу в умовах війни є вкрай важливим для розуміння, як мінімізувати його наслідки та сприяти соціальній реабілітації молоді.

Діти та підлітки є найбільш вразливою частиною населення, але в той же самий час і самою рушійною силою до будь-яких змін. Безперечно, відомі випадки, коли за певними злочинами стояли неповнолітні особи. І, на превеликий жаль, чисельність таких випадків та явищ неухильно зростає. Однією із основних причин цього процесу є несформована до кінця правосвідомість підлітка. Але до цього всього ще й додаються умови війни, котрі формують ще більше перешкод на шляху до формування здорової та самоусвідомленої особистості. До основних причин правопорушної поведінки, цієї категорії, осіб відносять біологічні, соціальні, психологічні, соціально-психологічні. Тож, розглянемо їх детальніше.

Біологічні чинники. Розпочнемо із того, що формуванню негативної спрямованості можуть сприяти певні функціональні порушення нервової

системи. Це може бути як набуті відхилення через важку вагітність, слабке здоров'я матері, спадкові чинники, травми в пологовий або післяпологовий період, так і наслідки пережитих хвороб. При порушені функціонування головного мозку у дитини, а згодом і у дорослої особистості, можуть не сформуватися необхідні якості, які б забезпечували безпечне існування у суспільстві. За даними, представленими у роботі «Психічні аномалії та злочинність», із загальної кількості злочинів, скоєних людьми із психічними розладами, тільки 7,5 % злочинців безпосередньо мають симптоматику психічних захворювань. Серед них 10 % мали симптоми біполярного розладу, 4 % – шизофренії та 3 % – депресії». Незважаючи на те, що в дослідженні мова більше йшла про дорослих, але перші епізоди відхилень у здоров'ї психіці, зазвичай, можна спостерігати ще у ранньому дитинстві.

Війна зі своїми наслідками, соціальні проблеми, що виникають на цьому тлі, сприяють зниженню якості життя, погіршуючи їх умови – усе це може загостри проблеми фізичного здоров'я.

Соціальні чинники. Особливості культури, соціальні ролі, виховання, інститути соціалізації та їх агенти, тиск з боку однолітків та постійний аб'юз – це лише мала кількість явищ і подій, що змушують неповнолітніх вдаватися до постійних злочинів.

Економічні та демографічні кризи, різка зміна соціальних ролей або їх дисфункція, дуже сильний підйом кримінально-злочинної діяльності, як наслідки воєнного стану, змушують дітей зіштовхуватися із більшими проблемами, аніж в мирний час. З'являються нові і здебільшого нездорові тенденції, де неповнолітні особи, на превеликий жаль, можуть стати засобами та інструментами ведення війни. Наслідування викривленої поведінки, під приводом крутості, чи мотивування дітей до протиправності через гроші чи інші психологічні слабкості, загострюється кризою цього вікового періоду.

Психологічний аспект. Основний провідний вид діяльності неповнолітніх – спілкування. Саме через нього відбувається етап соціалізації, тобто набуття суспільного досвіду, а також формування особистості. Діти, які виросли в неблагополучних сім'ях, піддавалися насиллю з боку інших однолітків, або ще гірше, ставали об'єктом знущань ворогів, мають дуже високий відсоток увійти до певних кримінальних груп чи розвитку в собі асоціальної поведінки. Отримані психологічні травми не завжди вдається пропрацювати одразу і нейтралізувати їх негативну дію. Більшість з них переростає у психологічні захворювання чи навіть психічні. Зазвичай, неповнолітні особи проявляють високий ступінь жорстокості в своїх діяннях, але насилля породжує ще більше насилля, і тому частіше діти вдаються до задоволення своїх соціальних чи психологічних проблем саме через правопорушну поведінку. Також, до причин підліткової злочинності відносяться: вживання алкогольних чи наркотичних речовин, що могли бути нав'язані соціумом; психологічні травми; несприятливий влив ЗМІ;

виникнення конфліктних ситуацій із дорослими; неефективна превентивна діяльність провоохоронних органів; бездоглядність та безпритульність дітей.

Соціально-психологічні чинники представляють собою сукупністю як соціальних, так і психологічних детермінантів. По-перше, військові дії порушують соціальні зв'язки і структури. Розпад сімей, евакуації, втрати житла, а також смерть або травми близьких створюють середовище невизначеності та стресу. В таких умовах діти часто залишаються без належного нагляду, що сприяє їхньому залученню до девіантної поведінки. Сімейні конфлікти або відсутність батьківської підтримки можуть викликати у підлітків відчуття покинутості й агресії, що збільшує ймовірність антисоціальних вчинків. По-друге, значним психологічним чинником є підвищений рівень тривоги та страху, викликаний воєнними подіями. Тривожність, стрес і посттравматичні розлади серед неповнолітніх знижують їхню здатність до критичного мислення, підвищуючи ризик імпульсивних та ризикованих дій. Війна, відсутність стабільності та контрольованості ситуації створюють сприятливі умови для прояву агресивної або асоціальної поведінки. По-третє, соціальне середовище підлітка також впливає на його поведінку. У воєнних умовах зростає рівень насильства в суспільстві, і молодь може сприймати його як норму або спосіб вирішення конфліктів. Більше того, підлітки можуть бути свідками або навіть учасниками бойових дій, що значно знижує їхній поріг чутливості до насильства та сприяє криміналізації поведінки. Також варто зазначити роль економічних труднощів. Втрата доходів сімей, безробіття або нестача базових ресурсів часто спонукає неповнолітніх до правопорушень, таких як крадіжки або інші злочини, спрямовані на виживання.

Отже, чинниками правопорушної поведінки неповнолітніх в умовах війни в Україні є складне переплетіння соціальних негараздів, психологічних чи біологічних травм і впливу насильницького середовища. Для запобігання такій поведінці важливо забезпечити підліткам належну соціальну підтримку, психологічну допомогу та доступ до освітніх і культурних інституцій, навіть у складних умовах війни.

**Список використаних джерел:**

1. Бочелюк В. Й., Головня О. А. Психологічні чинники девіантної поведінки неповнолітніх в умовах воєнного конфлікту. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Київ, № 53. С. 110–120.

2. Коваленко І. М. Соціальні передумови правопорушної поведінки підлітків в умовах збройних конфліктів. *Юридичний науковий журнал*. 2020. № 3(31), С. 45–50.

3. Савченко О. Г., Литвиненко І. М. Соціально-психологічні аспекти профілактики правопорушень серед неповнолітніх в умовах військового конфлікту. *Соціальна психологія*. 2020. Київ. № 1(73), С. 35–41.

**Звірянський Геннадій Володимирович,**
кандидат юридичних наук,
директор навчально-наукового інституту № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6687-8575*

**Михайловська Олександра Олександрівна**
здобувач вищої освіти другого рівня навчально-наукового інституту № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0002-9938-1204*

# ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦІЇ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПРАВОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ В УКРАЇНІ

Службова діяльність поліції є багатокомпонентним процесом, який вимагає високого рівня психологічної підготовки персоналу. Психологічна підтримка є необхідною для забезпечення ефективної та безпечної роботи працівників поліції, адже вони стикаються з високим рівнем стресу, ризику для життя та психоемоційними навантаженнями. В умовах сучасних викликів суспільства питання психологічного забезпечення набуває особливої актуальності. У світовій практиці широко застосовуються моделі психологічної підтримки правоохоронців, і вивчення цього досвіду є ключовим для вдосконалення національної системи.

Міжнародний досвід психологічного забезпечення поліцейських сил ґрунтується на багаторічних дослідженнях, програмних розробках та інноваційних підходах до підтримки психоемоційного стану правоохоронців. Оскільки робота поліції пов'язана зі значним фізичним та емоційним навантаженням, питання підтримки психологічної стійкості працівників є одним із ключових аспектів у забезпеченні ефективності їхньої діяльності [1].

У Сполучених Штатах Америки існує розвинена система психологічної підтримки поліцейських. Зокрема, активно впроваджуються програми з управління стресом, зокрема на основі кризових інтервенцій. Вони включають регулярні консультації зі спеціалістами, навчальні тренінги з розвитку стресостійкості, а також підтримку після участі в операціях, що пов'язані з високими ризиками. Крім того, велика увага приділяється профілактиці та лікуванню посттравматичного стресового розладу, який є поширеною проблемою серед працівників, що регулярно стикаються з надзвичайними ситуаціями. Країни Європейського Союзу, такі як Німеччина та Франція, також активно розвивають психологічні програми для поліцейських. Вони включають не тільки післякризову допомогу, але й превентивні заходи,

спрямовані на підтримку здорового психологічного стану на всіх етапах кар'єри. Наприклад, регулярні психологічні обстеження є обов'язковою умовою для багатьох працівників у цих країнах. Це дозволяє виявляти перші ознаки емоційного або фізичного вигорання та своєчасно надавати необхідну допомогу. Великий акцент робиться на безперервній підтримці поліцейських протягом їхньої служби, а також на інтеграції психологічних програм у щоденну роботу правоохоронців.

Швеція та Норвегія відзначаються особливою увагою до превентивних заходів у сфері психологічної підтримки. Підхід у цих країнах ґрунтується на концепції довіри між працівниками поліції та спеціалістами у сфері психології. Тут важливою є роль команди підтримки, яка не лише реагує на кризові ситуації, але й активно працює з поліцейськими в межах рутинних завдань. Створення сприятливого середовища для відкритого обговорення психічних проблем є пріоритетом, що значно зменшує стигматизацію теми психологічної допомоги серед правоохоронців. Окремо варто зазначити моделі психологічної підтримки в Австралії та Канаді, де активно розвиваються системи менторства та психоосвітні програми. Поліцейські регулярно проходять тренінги з розвитку емоційної стійкості, що допомагає їм краще реагувати на стресові ситуації. Особливої уваги в цих країнах набули спеціальні програми для ветеранів служби, які спрямовані на адаптацію до життя після виходу на пенсію та подолання можливих психологічних травм.

На нашу думку, міжнародний досвід свідчить про важливість системної психологічної підтримки працівників поліції, починаючи від процесу їхнього відбору та навчання і завершуючи завершенням кар'єри. Інтеграція таких програм у щоденну діяльність поліції сприяє зменшенню ризику виникнення професійного вигорання, посттравматичних розладів і підвищує загальний рівень ефективності роботи правоохоронців.

Психологічне забезпечення поліції є важливим елементом для ефективної та безпечної роботи правоохоронних органів, особливо в умовах сучасних викликів. В Україні це питання перебуває на стадії розвитку, і хоча окремі аспекти психологічної підтримки поліцейських частково регулюються нормативними актами, відсутність цілісної законодавчої бази стає перепоною для систематичного впровадження необхідних програм [2]. Правове регулювання психологічного забезпечення поліції є перспективним напрямком розвитку законодавства, оскільки воно може суттєво покращити загальний рівень підготовки та психоемоційного стану правоохоронців.

Перспективи впровадження комплексного правового регулювання в Україні передбачають, перш за все, розробку законодавчого акта, який би систематизував усі аспекти психологічної допомоги поліцейським. Такий акт має охоплювати різні етапи службової діяльності, починаючи з відбору кандидатів і завершуючи підтримкою працівників після виходу на пенсію [3].

Важливим є також запровадження обов'язкових психологічних оглядів, які дозволять своєчасно виявляти ознаки емоційного чи професійного вигорання та реагувати на них. Це може бути реалізовано шляхом введення положень про регулярні перевірки психічного здоров'я для поліцейських, особливо тих, хто бере участь у надзвичайних або бойових операціях [4]. Однією з перспектив є розробка державних програм, що передбачають інтеграцію психологічної допомоги в процес підготовки поліцейських. Психологічна підтримка має стати обов’язковою частиною навчальних програм в академіях поліції та інших навчальних закладах. Це дозволить не лише підвищити рівень професійної підготовки, але й сприятиме формуванню навичок стресостійкості, які є необхідними для службової діяльності [5]. Важливим аспектом є також забезпечення постійного доступу до кваліфікованої психологічної допомоги як для новобранців, так і для досвідчених працівників.

Міжнародний досвід показує, що впровадження правових норм, які регулюють питання психологічної підтримки поліції, є ефективним інструментом у боротьбі з емоційним вигоранням та іншими психічними розладами. Тому в Україні варто врахувати найкращі практики з інших країн та адаптувати їх до національного контексту. Сучасні умови вимагають від правоохоронців високого рівня психологічної стійкості, і це має бути відображено у законодавстві, яке забезпечить належні стандарти психологічної підтримки. Крім того, слід передбачити створення інституту незалежних психологів, які надаватимуть послуги працівникам поліції поза межами відомчих структур. Це сприятиме підвищенню довіри до психологічної допомоги та зменшенню стигматизації таких послуг серед правоохоронців. Важливим кроком також є впровадження норм, які б гарантували конфіденційність психологічної допомоги, що є необхідним для забезпечення ефективності цих послуг.

Ми вважаємо, що перспективи правового регулювання психологічного забезпечення поліції в Україні виглядають надзвичайно важливими для розвитку системи правоохоронних органів. Впровадження законодавчих норм, що враховують міжнародний досвід і відповідають сучасним викликам, сприятиме підвищенню рівня безпеки та ефективності службової діяльності поліцейських.

Отже, психологічне забезпечення є ключовим аспектом у забезпеченні ефективної роботи поліцейських, особливо в умовах високого рівня стресу та небезпеки, з якими вони стикаються щоденно. Міжнародний досвід свідчить про важливість інтеграції системної психологічної підтримки на всіх етапах службової діяльності правоохоронців, від навчання до виходу на пенсію. В Україні існує нагальна потреба у вдосконаленні правового регулювання цього питання, що передбачає створення комплексної системи психологічного забезпечення. Це може включати обов’язкові психологічні огляди, постійну

підтримку на робочому місці та впровадження сучасних методик, адаптованих до українських реалій. Запровадження таких норм підвищить не тільки рівень безпеки працівників поліції, але й сприятиме зміцненню їхньої професійної стійкості, що врешті-решт позитивно вплине на загальну ефективність правоохоронної системи України.

**Список використаних джерел:**

1. Зінченко Д. А. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх працівників поліції. *Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів.* Міністерство юстиції України. Академія державної пенітенціарної служби. Чернігів. 2023. С. 234–236.

2. Зінченко Д. А., Висоцький М. О. Вплив війни на психологічний стан працівників правоохоронних органів: Аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : матер. IV міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 31 жовт. 2023 р.

3. Зінченко Д. А., Бутко А. О. Стрес та психічна стійкість працівників поліції під час війни. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів :* матер. IV міжнар. науково- практ. конф., м. Київ, 31 жовт. 2023 р.

4. Зінченко Д. А., Гопко Д. О. Сучасні технології у сфері психологічного забезпечення працівників правоохоронних органів. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів :* матер. IV міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 31 жовт. 2023 р.

5. Зінченко Д. А., Сидоренко В. М. Аналіз психологічного відбору під час вступу до закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Психологічні читання :* матер. IX науково-практ. конф. молодих вчених. м. Харків. 1 груд. 2023 р. С. 80-82.

**Зінченко Даніїл Анатолійович,**
здобувач вищої освіти третього рівня, старший лейтенант поліції,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8089-0511*

**Іванцов Володимир Олександрович**
кандидат юридичних наук, майор поліції,
начальник відділу аспірантури (ад'юнктури) та докторантури,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2904-0466*

# РОЗВИТОК СТІЙКОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Професійна діяльність працівників Національної поліції України пов'язана з постійним впливом стресових факторів, які можуть негативно впливати на психічний стан та професійну ефективність. Освітній процес у вищих навчальних закладах, які готують фахівців для роботи в Національній поліції, повинен забезпечити не лише високий рівень професійної підготовки, але й сформувати у здобувачів освіти стійкість до стресових ситуацій. Особливі умови навчання, які створюються у таких закладах, мають на меті розвивати психологічну стійкість, здатність контролювати емоції, ухвалювати швидкі рішення у критичних умовах, а також підтримувати фізичну та психічну рівновагу. Формування цієї стійкості є одним із ключових аспектів підготовки майбутніх поліцейських до виконання професійних обов'язків у складних та непередбачуваних ситуаціях.

Професійна підготовка поліцейських передбачає не лише освоєння спеціалізованих знань і навичок, але й формування психологічної стійкості до стресових ситуацій. У процесі службової діяльності працівники поліції стикаються з численними факторами, які можуть спричиняти емоційне та психічне напруження: загроза фізичної безпеки, екстремальні ситуації, необхідність приймати рішення в умовах невизначеності. Ці умови висувають особливі вимоги до особистісних якостей поліцейських, зокрема до їх здатності зберігати рівновагу та ефективність у складних обставинах. Психологічні аспекти стресостійкості тісно пов'язані з розвитком саморегуляції, емоційного контролю, здатності до рефлексії та адаптивності. Саморегуляція відіграє вирішальну роль у здатності працівників поліції управляти своїми емоціями та поведінкою під час кризових ситуацій. Поліцейський повинен вміти миттєво реагувати на загрози, зберігаючи при цьому ясність мислення та здатність

ухвалювати оптимальні рішення. Цього можна досягти шляхом навчання методам психологічної релаксації, управління стресом, а також розвитку навичок швидкого відновлення після емоційних навантажень. Емоційний контроль є ще одним ключовим компонентом психологічної стресостійкості. Поліцейські часто стикаються з провокаціями, агресією, непередбачуваною поведінкою громадян [1]. Здатність контролювати власні емоції, не піддаючись негативним впливам, є важливою передумовою для професійної поведінки. Тренування в умовах, наближених до реальних, дозволяють здобувачам освіти відпрацювати стратегії емоційної саморегуляції та навчитися діяти зважено навіть під час сильного емоційного тиску.

Рефлексія та адаптивність є невід'ємними складовими психологічної підготовки поліцейських. Аналіз власних дій та реакцій на стресові ситуації сприяє більш глибокому розумінню власних можливостей та обмежень. Адаптивність передбачає здатність гнучко реагувати на зміни ситуації, переосмислювати свої стратегії поведінки та швидко приймати рішення в умовах невизначеності. Ці якості є особливо важливими у роботі поліцейських, які часто повинні діяти в умовах непередбачуваності та ризику. Для ефективного розвитку стресостійкості в професійній підготовці поліцейських застосовуються різноманітні методи, включаючи психологічні тренінги, симуляції, тактичні вправи, індивідуальну та групову психотерапію. Психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок управління стресом, допомагають майбутнім поліцейським виявляти свої стрес-фактори та оволодівати методами їх подолання [1]. Симуляції, що моделюють реальні професійні ситуації, дозволяють відчути напруженість умов і навчитися діяти ефективно під тиском. Індивідуальна та групова психотерапія сприяють вирішенню внутрішніх конфліктів, підвищенню самооцінки та розвитку більшої стресостійкості.

Ми вважаємо, що психологічна підготовка до професійних стресових ситуацій є багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу. Формування стресостійкості у здобувачів освіти Національної поліції України є необхідною умовою для підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно виконувати свої обов'язки в умовах підвищеного емоційного та психічного навантаження.

Розвиток стійкості до стресу у здобувачів освіти у вищих навчальних закладах, що готують майбутніх працівників поліції, є критично важливим завданням. Особливі умови навчання в таких закладах включають використання комплексних методик, спрямованих на підготовку студентів до роботи в умовах підвищеної психологічної та емоційної напруги [2]. Однією з основних методик є застосування практичних занять, які імітують реальні стресові ситуації, з якими можуть зіткнутися працівники поліції під час виконання службових обов'язків. Ці заняття включають тактичні вправи,

симуляції, рольові ігри, що моделюють складні сценарії, наприклад, затримання злочинців, реагування на надзвичайні ситуації, вирішення конфліктів. Такі методи дозволяють здобувачам освіти випробувати свої психологічні ресурси та сформувати адаптивні стратегії поведінки в стресових умовах

Тактичні вправи розвивають здатність до швидкого прийняття рішень і дій у критичних ситуаціях, покращують навички командної роботи, підвищують готовність до роботи в умовах невизначеності. Симуляції та рольові ігри дозволяють студентам відчути реалістичність умов професійної діяльності, що сприяє розвитку емоційної стійкості, здатності контролювати свої реакції та діяти впевнено під тиском. Важливим елементом цих методик є обговорення та аналіз результатів вправ, що дозволяє студентам рефлексувати над власною поведінкою, виявляти слабкі місця та удосконалювати свої навички управління стресом.

У навчальних програмах зі специфічними умовами навчання також застосовуються психологічні тренінги, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, емоційного контролю, управління стресом. Ці тренінги допомагають студентам навчитися визначати та розуміти свої реакції на стресові фактори, розробляти індивідуальні стратегії подолання стресу. В рамках тренінгів використовуються техніки релаксації, дихальні вправи, когнітивно-поведінкові методи, спрямовані на зміну негативних мисленнєвих патернів та розвиток позитивного мислення. Такі заняття сприяють підвищенню впевненості у власних силах, розвитку здатності залишатися спокійним та сконцентрованим навіть у найскладніших ситуаціях.

Фізична підготовка є невід'ємною частиною методик розвитку стійкості до стресу. Регулярні фізичні вправи, спрямовані на підвищення витривалості, сили, координації, позитивно впливають на загальний психофізичний стан здобувачів освіти, допомагають знизити рівень тривожності та підвищити стресостійкість. Спортивні заходи, які проводяться у вищих навчальних закладах, включають командні ігри, змагання, різноманітні види тренувань, що не лише покращують фізичну форму, але й сприяють розвитку навичок командної роботи, взаємодії, підтримки. Крім практичних та психологічних методик, важливу роль у розвитку стійкості до стресу відіграє організація системи психологічної підтримки у вищих навчальних закладах [3]. Студенти повинні мати можливість звернутися до кваліфікованих психологів для отримання консультацій, вирішення особистих проблем, подолання психологічних труднощів. Групові заняття з психологом, індивідуальні консультації, спеціальні програми з розвитку емоційної інтелектуальності та самосвідомості сприяють підвищенню стресостійкості та покращенню загального психологічного клімату серед здобувачів освіти.

Комплексний підхід до розвитку стійкості до стресу включає поєднання практичних, психологічних, фізичних методик та системи підтримки, що дозволяє забезпечити ефективну підготовку майбутніх працівників поліції до виконання службових обов'язків у складних і непередбачуваних умовах [4]. Такий підхід сприяє формуванню цілісної особистості, здатної ефективно діяти в умовах стресу, зберігати психічну рівновагу та підтримувати високу професійну ефективність.

Отже, розвиток стійкості до професійних стресових ситуацій серед здобувачів освіти Національної поліції України є ключовим елементом у підготовці компетентних та психологічно готових фахівців. Особливі умови навчання, які створюються у вищих навчальних закладах МВС, спрямовані на формування в майбутніх поліцейських здатності ефективно діяти в умовах підвищеної напруженості, зберігати психічну рівновагу та ухвалювати виважені рішення. Комплексний підхід, що поєднує практичні заняття, тактичні вправи, психологічні тренінги, фізичну підготовку та систему психологічної підтримки, дозволяє забезпечити всебічний розвиток стресостійкості. Такий підхід сприяє формуванню у здобувачів освіти навичок саморегуляції, емоційного контролю, швидкого відновлення після стресових ситуацій. Це, своєю чергою, підвищує їхню готовність до виконання службових обов'язків у складних і непередбачуваних умовах, що є необхідною передумовою ефективної діяльності в правоохоронній сфері. У результаті, стійкість до професійних стресів стає важливим чинником підвищення якості роботи поліції, сприяючи захисту прав і свобод громадян та забезпеченню громадської безпеки.

**Список використаних джерел:**

1. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. МВС України. Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 242–244.

2. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 78–81.

3. Макарова О. П. Психологічні аспекти вивчення екстремальних ситуацій і станів. *Проблеми сучасної поліцеїстики*. МВС України. Харків, 2022. С. 258–261.

4. Макарова О. П. Розвиток образу професійного «Я» під час навчання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*. МВС України. Київ. 2022. С. 186–188.

**Іванцов Володимир Олександрович**
кандидат юридичних наук, майор поліції,
начальник відділу аспірантури (ад'юнктури) та докторантури,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2904-0466*

**Бахмат Володимир Григорович**
здобувач вищої освіти другого рівня навчально-наукового інституту № 3,
рядовий поліції,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-4912-8084*

# ОСОБЛИВОСТІ ПРАВОВОВГО РЕГУЛЮВАННЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ ПІСЛЯ УЧАСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Реабілітація працівників поліції, які беруть участь в екстремальних ситуаціях під час військового стану, стає однією з найбільш актуальних проблем сучасної правової та соціальної політики України. Військовий стан, введений у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України, став випробуванням для багатьох правоохоронних органів, зокрема поліції. Поліцейські, залучені до виконання завдань у небезпечних умовах, потребують не лише медичної, але й психологічної допомоги та реабілітації. Однак існуюча нормативно-правова база не завжди забезпечує достатню підтримку та реабілітацію для таких працівників.

Правове регулювання реабілітації поліцейських, які беруть участь у виконанні службових обов'язків під час військового стану, є важливим аспектом державної політики, спрямованої на захист та підтримку правоохоронців. Військовий стан передбачає не лише значне навантаження на працівників поліції, але й ризики для їхнього здоров'я, особливо у контексті фізичних та психологічних травм. Українське законодавство передбачає певні правові механізми для захисту і підтримки поліцейських у таких випадках, однак існуючі норми потребують вдосконалення з огляду на сучасні виклики [1]. Закон України «Про Національну поліцію» визначає основні положення щодо забезпечення соціальних гарантій для працівників поліції, проте реабілітаційні заходи для поліцейських, які брали участь у надзвичайних ситуаціях під час військового стану, вимагають більш детального регулювання. Поліцейські, які виконують завдання у небезпечних умовах, повинні мати доступ до спеціалізованих медичних та психологічних програм, які націлені на швидке і ефективне відновлення їхнього здоров'я. Законодавство у цій сфері має передбачати обов'язкове фінансування таких програм, щоб уникнути ситуацій, коли реабілітація є недоступною через брак коштів або ресурсів. Крім

того, законодавчі акти, такі як Закон України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей», частково регулюють питання реабілітації, але не в повному обсязі охоплюють специфіку служби поліції під час воєнного стану. Поліцейські, на відміну від військових, виконують завдання не лише у бойових умовах, а й в умовах соціальної нестабільності, що вимагає комплексної допомоги, зокрема з психологічної точки зору.

Існує також потреба у впровадженні нормативно-правових актів, які б враховували міжнародний досвід у реабілітації працівників правоохоронних органів після виконання службових обов'язків у надзвичайних умовах. Такі акти повинні передбачати довготривалу підтримку, включаючи реабілітацію, адаптацію та навчання нових професій для тих працівників поліції, які через травми не можуть повернутися до виконання своїх службових обов'язків [2]. На додаток до медичних і психологічних аспектів, правове регулювання повинно охоплювати питання соціальної адаптації. Поліцейські, які зазнали травм або стресових розладів під час виконання обов’язків, потребують допомоги в адаптації до мирного життя після служби. Важливо, щоб законодавство забезпечувало створення спеціалізованих центрів, які могли б надавати комплексні послуги з реабілітації та адаптації поліцейських.

На нашу думку, для ефективної реабілітації поліцейських під час військового стану необхідні зміни в чинному законодавстві. Це має бути не лише розширення існуючих правових норм, але й створення нових механізмів, які б забезпечували належну підтримку поліцейських на всіх етапах реабілітації – від надання медичної допомоги до соціальної адаптації та реінтеграції у суспільство.

Реабілітація працівників поліції, які брали участь в екстремальних ситуаціях, є складним і багатогранним процесом, що охоплює не лише медичний, але й психологічний, соціальний та професійний аспекти. Поліцейські, які виконують свої обов’язки під час військового стану, знаходяться в умовах підвищеного ризику і часто стикаються з надзвичайно важкими ситуаціями, такими як бойові дії, забезпечення правопорядку в зонах конфлікту, допомога постраждалим внаслідок обстрілів та інші небезпечні завдання [3]. Це призводить до значних навантажень як на фізичний, так і на психічний стан правоохоронців, що вимагає особливої уваги до їхньої реабілітації після виконання службових обов’язків. Однією з основних особливостей реабілітації працівників поліції є те, що вони, на відміну від військовослужбовців, постійно перебувають на передовій не лише під час активних бойових дій, але й у контексті підтримання громадського порядку у зонах з підвищеною соціальною напругою. Це вимагає від поліцейських великої стійкості та готовності діяти в умовах непередбачуваних і часто небезпечних обставин. Водночас це призводить до високого рівня стресу, емоційного виснаження та психологічних травм, які можуть розвиватися навіть

після завершення активних дій. Проблеми реабілітації поліцейських після участі в екстремальних ситуаціях значною мірою пов'язані з обмеженими можливостями системи охорони здоров'я і соціального забезпечення [4]. Наявні реабілітаційні програми, на жаль, не завжди достатньо адаптовані до потреб правоохоронців, які часто стикаються з унікальними проблемами, зокрема посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), вигоранням, депресією та фізичними травмами. Сучасна система реабілітації нерідко зосереджена на фізичному відновленні, в той час як психологічні проблеми залишаються недооціненими. Ще однією проблемою є недостатнє фінансування і недостатня кількість спеціалізованих центрів, які могли б надавати комплексну допомогу. Такі установи мають забезпечувати не лише лікування і фізичне відновлення, але й довготривалу психологічну допомогу, а також сприяти соціальній адаптації та поверненню до активного життя. Відсутність належної кількості фахівців, які б спеціалізувалися на роботі з поліцейськими, що пережили екстремальні ситуації, також ускладнює процес їхньої реабілітації. Більшість працівників поліції змушені звертатися до загальних медичних або психологічних закладів, де фахівці не завжди розуміють специфіку роботи в умовах війни [5].

Також варто звернути увагу на соціальні аспекти реабілітації. Поліцейські, які зазнали серйозних фізичних чи психологічних травм, можуть зіштовхнутися з труднощами при поверненні до активної служби або адаптації до цивільного життя. Це може включати втрату професійної кваліфікації через тривалі періоди реабілітації, а також відчуття ізоляції або нерозуміння з боку суспільства. Соціальна підтримка повинна включати програми перекваліфікації, якщо продовження служби стає неможливим, а також сприяти поверненню таких працівників до нормального життя. Ще одним важливим аспектом є правова невизначеність щодо тривалості та видів реабілітаційних заходів, які мають бути надані поліцейським. У деяких випадках правоохоронці стикаються з проблемами отримання компенсацій або доступу до реабілітаційних послуг через недосконаліть законодавства або бюрократичні перепони.

Ми вважаємо, що реабілітація поліцейських після участі в екстремальних ситуаціях потребує системного підходу, що включає як реформу законодавства, так і розширення можливостей надання спеціалізованих послуг. Важливо створити умови, за яких правоохоронці могли б отримувати якісну допомогу в будь-який момент, починаючи від перших днів після травматичних подій і до повного відновлення.

Отже, правове регулювання реабілітації працівників поліції після участі в екстремальних ситуаціях під час військового стану в Україні потребує комплексного підходу і вдосконалення. Існуючі нормативно-правові акти не повною мірою охоплюють всі аспекти відновлення здоров’я і працездатності

правоохоронців, які стикаються з високими ризиками в умовах війни. Важливими напрямками розвитку законодавства мають стати забезпечення доступу до спеціалізованих медичних і психологічних послуг, створення програм соціальної адаптації та реінтеграції працівників поліції після служби, а також підвищення рівня фінансування та координації між різними державними структурами, відповідальними за реабілітацію. Поглиблене розуміння особливостей праці поліцейських в умовах військового конфлікту та впровадження відповідних змін до законодавства допоможе ефективніше захищати їх права та забезпечити необхідну підтримку для відновлення після виконання небезпечних завдань.

**Список використаних джерел:**

1. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. МВС України. Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 242–244.

2. Зінченко Д. А. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України, Харків. НА НГУ. 2023. С. 131–134.

3. Зінченко Д. А. Теоретичні дослідження громадянської ідентичності. *Питання сучасної науки і права*. МВС України. Сум. осередок ELSA Україна. Суми. СФ ХНУВС. 2023. С. 185–187.

4. Зінченко Д. А., Висоцький М. О. Вплив війни на психологічний стан працівників правоохоронних органів: Аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів* : Матеріали IV між нар. науково- практ. конф. Київ, 31 жовт. 2023 р. С. 156–158.

5. Зінченко Д. А. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 134–137.

**Іванцов Володимир Олександрович**
кандидат юридичних наук, майор поліції,
начальник відділу аспірантури (ад'юнктури) та докторантури,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2904-0466*

**Зінченко Даніїл Анатолійович,**
здобувач вищої освіти третього рівня факультету № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8089-0511*

# ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СПІВРОБІТНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Професійне вигорання є одним із найактуальніших викликів у сфері правоохоронної діяльності, що негативно впливає на ефективність виконання службових обов'язків. Співробітники поліції щодня стикаються з фізичними і психологічними навантаженнями, що призводить до виникнення синдрому вигорання. Враховуючи це, необхідність правового регулювання профілактики професійного вигорання стає пріоритетним завданням у забезпеченні належних умов праці та захисту прав працівників. В Україні вже існує правова база для регулювання умов праці співробітників поліції, але вона потребує доповнення з акцентом на превентивні заходи проти вигорання.

Професійне вигорання є серйозною проблемою, що виникає у правоохоронній діяльності через постійний стрес та високі вимоги до співробітників поліції. Цей синдром характеризується емоційним виснаженням, зниженням продуктивності, втратою мотивації та відчуттям безпорадності, що суттєво впливає на особисте та професійне життя поліцейських. Особливість роботи в поліції полягає в постійному контакті з ризиками, небезпечними ситуаціями, конфліктами та складними моральними виборами [1]. Постійне перебування у напруженій обстановці з високими вимогами до психоемоційної стійкості спричиняє накопичення стресу, що поступово призводить до розвитку вигорання.

Причини професійного вигорання в правоохоронній діяльності можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Зовнішні фактори включають роботу в умовах постійного стресу, нестабільності та загрози життю, недостатнє матеріальне та технічне забезпечення, надмірне навантаження, що часто супроводжується необхідністю працювати понаднормово. Окрім цього, працівники поліції часто стикаються з недосконалою організацією праці, неузгодженістю у прийнятті рішень та відсутністю належної підтримки з боку керівництва. До внутрішніх факторів можна віднести

особистісні риси співробітників, такі як високий рівень відповідальності, перфекціонізм та внутрішній конфлікт між етичними переконаннями та професійними вимогами.

Наслідки професійного вигорання є багатогранними. На індивідуальному рівні це призводить до погіршення фізичного та психічного здоров'я працівників. Виникають проблеми зі сном, підвищується ризик розвитку депресії, тривожних розладів, що може стати причиною зловживання алкоголем або іншими речовинами. Окрім того, у співробітників поліції знижується концентрація уваги, погіршується здатність до прийняття правильних рішень, що може призвести до помилок у виконанні службових обов'язків [2]. У результаті це негативно впливає на ефективність роботи всієї організації, адже співробітники, що страждають від вигорання, частіше допускають порушення, знижують рівень відповідальності та втрачають мотивацію до виконання своїх обов'язків. В контексті суспільства наслідки вигорання співробітників поліції також є суттєвими. Це може призвести до зниження рівня громадської безпеки, погіршення стосунків між поліцією та громадянами, втрати довіри до правоохоронних органів. Випадки неправомірних дій з боку поліції, невмотивована агресія або байдужість до проблем громадян часто є наслідком професійного вигорання. Тому важливо вчасно виявляти ознаки вигорання та запроваджувати профілактичні заходи для його уникнення.

Правові аспекти профілактики професійного вигорання співробітників поліції є важливим елементом забезпечення належних умов праці та збереження психічного здоров'я працівників правоохоронних органів [1]. Сучасне українське законодавство містить певні положення щодо охорони праці поліцейських, проте профілактика професійного вигорання потребує більшої уваги як на нормативному рівні, так і на рівні внутрішньої організації роботи поліції. Закон України «Про Національну поліцію» передбачає загальні умови праці поліцейських, включно з гарантіями їхнього здоров'я, але не містить детальних положень щодо профілактики вигорання, що залишає значні прогалини у правовому регулюванні цього питання. Одним із ключових аспектів профілактики є забезпечення регулярних психологічних оглядів співробітників поліції, що мають стати обов'язковою частиною їхньої службової діяльності [2]. Незважаючи на те, що існуючі нормативні акти передбачають проведення медичних оглядів, цей процес має бути доповнений обов'язковим оцінюванням психоемоційного стану співробітників. Така ініціатива може бути закріплена на рівні підзаконних актів Міністерства внутрішніх справ, а також у відповідних відомчих наказах. Важливо забезпечити, щоб такі огляди не були формальними, а ставали інструментом для вчасного виявлення ознак вигорання та його попередження.

Крім того, правове регулювання має включати положення про створення спеціальних програм підтримки психічного здоров'я, які включають регулярні тренінги, семінари та інші заходи для розвитку стресостійкості у співробітників поліції. Участь у таких програмах має бути обов'язковою і періодичною, що дозволить не тільки попереджати вигорання, а й підвищувати загальну ефективність роботи. На рівні міжнародного права існують рекомендації Міжнародної організації праці, що стосуються профілактики стресу на робочому місці, і Україна може адаптувати ці положення у своє національне законодавство, зокрема через інтеграцію відповідних міжнародних стандартів у нормативні акти, що регулюють діяльність поліції [3]. Важливою складовою профілактики є чітке регулювання робочого часу та відпочинку співробітників поліції, зокрема забезпечення можливості для відновлення сил після інтенсивної роботи. Закріплення у законодавстві норм, що обмежують надмірну кількість годин роботи та передбачають додаткові відпустки для працівників, які зазнають значних психоемоційних навантажень, може значно знизити ризики виникнення вигорання. Запровадження гнучких графіків роботи та можливості ротації співробітників також є важливим інструментом у боротьбі з вигоранням, і ці питання можуть бути врегульовані через внесення змін до трудового законодавства [4].

Ми вважаємо, що важливо підкреслити, що профілактика професійного вигорання вимагає комплексного підходу, що включає як правове регулювання, так і внутрішні організаційні заходи. Поліція повинна мати чітко визначені стандарти роботи з психічним здоров'ям своїх співробітників, а держава має забезпечити створення умов для їх ефективної реалізації через удосконалення законодавчої бази та впровадження сучасних практик у сфері охорони праці.

Отже, правове регулювання профілактики професійного вигорання серед співробітників поліції є важливим аспектом забезпечення ефективної та безпечної роботи правоохоронних органів. В умовах постійного стресу, з яким стикаються поліцейські, необхідно створити комплексну систему заходів, що включає як психологічну підтримку, так і чітке регулювання робочих умов. Існуюче законодавство потребує доповнення, яке б сприяло запровадженню спеціальних програм збереження психічного здоров’я працівників поліції, впровадженню регулярних психологічних оглядів та забезпеченню відповідних умов для відновлення після стресових ситуацій. Гарантії захисту від професійного вигорання повинні стати частиною нормативно-правових актів на рівні держави, оскільки це не лише впливає на добробут співробітників, а й підвищує загальну безпеку та довіру до правоохоронних органів з боку суспільства.

**Список використаних джерел:**

1. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. МВС України.«Наука та безпека». Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 242–244.

2. Зінченко Д. А. Теоретичні дослідження громадянської ідентичності. *Питання сучасної науки і права*. МВС України. Суми. СФ ХНУВС. 2023. С. 185–187.

3.Макарова О. П. Дослідження професійної ідентичності майбутніх правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. МВС України. Харків. 2016. С. 81–84.

4. Макарова О. П. Розвиток образу професійного «я» під час навчання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі Сил оборони України*. МВС України. Київ: Людмила. 2022. С. 186-188.

**Макаренко Павло Валентинович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету,
Національна академія Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9055-3287*

**Онищук Крістіна Іванівна,**
здобувач вищої освіти третього рівня кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету,
Національна академія Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0005-7108-4218*

# ПРОБЛЕМИ ОПТИМІЗАЦІЇ МЕТОДИК ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДБОРУ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Питання професійно-психологічного відбору кандидатів на службу та психологічного вивчення військовослужбовців Національної гвардії України набуває специфічних рис в умовах постійного виконання особовим складом бойових завдань, що супроводжуються загрозами безпеки життя та травматизації. Наразі, в умовах воєнного стану, розв’язання завдання оптимізації і оновлення арсеналу методик психологічної діагностики для використання в системі МВС є надзвичайно актуальним [1].

Підвищена психологічна напруга та тривалий стрес, з якими стикаються кандидати та військовослужбовці, вимагають адаптації психодіагностичних методик до нових реалій, що включає гнучке використання даного інструментарію, враховуючи психоемоційний стан особистості. Психічний стан – це психологічна характеристика людини, що відображає її тривалі, статичні душевні переживання [2]. Військовослужбовці, в свою чергу, стикаються з надзвичайними психологічними навантаженнями, пов'язаними з безпосередньою участю у бойових діях, загрозою для життя та наслідками посттравматичних стресових розладів (ПТСР).

Професійно-психологічний відбір (ППВ) має на меті забезпечити формування надійного, стійкого до стресів особового складу, здатного ефективно виконувати службово-бойові завдання в екстремальних умовах, а також прогнозування подальшої службово-бойової діяльності військовослужбовців [3]. Значно зростає важливість мотиваційних факторів, оскільки в умовах війни кандидати можуть обирати професію під впливом зовнішніх обставин, що потребує особливої уваги при оцінці їхніх намірів і цілей. Набуває актуальності необхідність інтеграції психологічної підтримки та

супроводу в процес відбору, що дозволяє не лише оцінити готовність до служби, але й забезпечити необхідну допомогу для адаптації до нових умов, знижуючи ризики виникнення психологічних проблем у військовослужбовців.

Згідно з Положенням про психологічне забезпечення (Наказ МВС № 1285 від 08.12.2016) та Інструкцією про порядок організації ППВ (Наказ КНГУ № 196 від 31.03.2017), процес відбору включає комплексне психологічне обстеження, що передбачає використання стандартизованих психодіагностичних методик. Однак, у зв'язку з масовими випадками довготривалого стресу серед кандидатів, викликаного воєнними діями, класичні підходи до тестування можуть виявитися недостатньо ефективними.

Зокрема, виникає необхідність перегляду критичних меж результатів тестів оскільки багато кандидатів, попри психологічні труднощі, мають високий потенціал адаптації до умов бойової діяльності. У цьому контексті, важливо оцінити доцільність використання всіх восьми тестів програмного забезпечення Pdiagnost, адже не всі вони можуть давати релевантні результати в умовах воєнного стану.

Для успішного вирішення завдань військовий психолог повинен розуміти, що процес дослідження слід ґрунтувати на важливому методичному принципі – комплексності. Неможливо будувати серйозні діагностичні висновки на окремій психодіагностичній методиці, вони завжди мають ґрунтуватися на використанні як об'єктивних, так і суб'єктивних методів [4].

Ключовим принципом для військового психолога в такій ситуації є гнучкість підходу до дослідження. Важливо використовувати всі можливості психодіагностики в рамках керівних документів, які дозволяють врахувати індивідуальні особливості та контекст, у якому перебувають кандидати. Лише через такий багатогранний підхід можна отримати достовірні діагностичні висновки, що враховують специфіку та виклики, з якими стикаються кандидати та військовослужбовці в умовах війни.

Наприклад, в умовах сьогодення методики, що вивчають глибинні мотиваційні фактори, можуть показувати зміщені результати через специфічну суспільну реальність. Оцінка мотивації військовослужбовців є надзвичайно важливою складовою ППВ. Методики, такі як «Закрита анкета вивчення мотивації професійного вибору абітурієнтів ВНЗ МВС» допомагають визначити глибокі мотиви кандидатів і виявити, наскільки вони усвідомлюють цілі та вимоги професії. Вона складається з восьми шкал, які дозволяють глибоко вивчити мотиви вибору професії, включаючи такі фактори, як мотиви, пов'язані з об'єктивними соціально заданими цілями і змістом професії (шкала 1); з особистісним розвитком і професійним удосконалюванням (шкала 2); самостійний чи несамостійний вибір професії (шкали 3,4 ); із зовнішнім престижем професії і матеріальним благополуччям (шкала 5); романтична привабливість професії (шкала 6); прагнення компенсувати характерологічні

недоліки (шкала 7); асоціальні мотиви (ставлення до професії як до засобу задоволення особистих асоціальних потреб) – шкала 8.

У воєнний час особливо актуальними є мотиви, пов'язані з соціальною значущістю та відповідальністю за вибір професії. Проте, методика може потребувати корекції, оскільки у багатьох кандидатів можуть домінувати короткострокові мотиваційні фактори, зокрема компенсація характерологічних недоліків та романтичну привабливість військової служби.

Поряд із цим, розповсюдженою мотивацією для призову на контракт до Національної гвардії України в сучасних реаліях є зовнішні фактори, які мають переважно негативне забарвлення. Загроза мобілізації та небажання вступати до лав Збройних сил України формують у багатьох кандидатів хибне уявлення, що можливо частково уникнути виконання військового обов'язку. У цьому контексті військова служба в НГУ стає привабливішою альтернативою, оскільки подекуди дозволяє виконувати обов'язки поряд із домом, забезпечуючи більшу стабільність і безпеку для особистого життя військовослужбовців.

В сучасних умовах мотиваційні профілі кандидатів можуть змінюватися як в позитивному ключі так і в негативному. Але необхідно враховувати, що головною причиною прийняття рішення про підписання контракту є воєнний стан, що вимагає перегляду доцільності використання встановлених методик спрямованих на дослідження мотивації вибору професії.

Відповідно до Інструкції з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України (Наказ КНГУ № 555 від 01.09.2017) Поглиблене психологічне вивчення військовослужбовців здійснюється з використанням 10 психологічних тестів та спрямоване на охорону психологічного здоров'я військовослужбовців, зведення до мінімуму впливу стрес-факторів службово-бойової діяльності, створення підґрунтя для проведення своєчасної психокорекційної роботи [5].

Насамперед проблемою, яка лежить на поверхні здається кількість часу, що необхідно витратити для проходження діагностичного комплексу, визначеного для проведення планового поглибленого психологічного вивчення. Це створює умови для додаткового навантаження на досліджуваного, особливо якщо мова іде про процес відновлення після участі в бойових діях. У такому випадку більш актуальною здається психодіагностика направлена на визначення ступеня впливу бойового стресу на психіку, що проводиться під час проходження військовослужбовцями програми відновлення [6].

Розглянемо ще одну методику, яка входить до переліку, що встановлений для поглибленого психологічного вивчення (Наказ КНГУ № 555 від 01.09.2017, додаток 3, пункт 9 розділу II): Методика вивчення мотиваційного профілю

особистості (Ш. Річі та П. Мартін) [7]. Дослідження мотивації передбачає оцінювання основних потреб військовослужбовця, зокрема основні потреби людини, які спонукають її до праці, професійної діяльності [4].

Перевагами методики є: дозволяє виявити індивідуальні потреби, що мотивують людину до виконання певної діяльності, включаючи потребу у стабільності, самостійності, престижі або різноманітності; примусовий розподіл балів між альтернативами допомагає зменшити ймовірність того, що відповіді будуть навмисно соціально схвальними, що важливо для вивчення реальних мотивацій військовослужбовців; адаптованість під різні культури, має потенціал для використання в Україні, зокрема серед військових, для виявлення індивідуальних потреб. Але чи є вказані потреби найбільш актуальними в наш час?

Недоліками вивчення мотиваційного профілю даною методикою є очевидні заміщення потреб в умовах війни. Актуалізуються потреби у безпеці та стабільності. В умовах постійної загрози життю, бойових дій та непередбачуваності війни базові потреби, такі як безпека та виживання, можуть вийти на перший план, значно знижуючи важливість інших потреб, які досліджує методика, зокрема престиж або різноманітність у роботі. Військовослужбовці, які перебувають під постійним стресом через бойові дії, можуть не усвідомлювати або не акцентувати увагу на мотиваційних аспектах, які є важливими в умовах мирного часу, що може вплинути на достовірність їхніх відповідей. Також необхідно враховувати, що у військовій сфері, особливо в умовах бойових дій, колективні мотиви, такі як командна робота та служіння Батьківщині, можуть відігравати важливішу роль, ніж індивідуальні потреби, які досліджує ця методика.

В умовах воєнного стану заходи психодіагностики кандидатів на службу та військовослужбовців Національної гвардії України потребує адаптації класичних методик до сучасних реалій, зокрема врахування тривалого стресу та бойових навантажень. Потребує перегляду методи комплексного підходу, що застосовується для оцінки мотивації та психологічної стійкості кандидатів та діючих військових. Традиційні мотиваційні методики можуть не враховувати вплив зовнішніх факторів, таких як загроза життю та травматизації, що вимагає додаткової уваги психологів. Психодіагностика має бути гнучкою і доповнюватися супроводом та підтримкою військовослужбовців для забезпечення їхньої адаптації до екстремальних умов служби та зменшення ризиків виникнення психологічних проблем.

**Список використаних джерел:**

1. Барко В. І., Барко В. В., Макаренко П. В. Можливості адаптованого україномовного опитувальника «Міні-Мульт» для використання в роботі з персоналом поліції. *Вісник Національного університету оборони України*.

2023.-№ 3 (73).С. 5-17. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-5-17

2. Грабна С. А., Борисюк О. М. Вплив збройних конфліктів на психологічний стан особистості. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій* : матеріали IV Міжнар. науково-практ конф. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2023. С. 69. URL: https://lpnu.ua/sites/default/files/2022/pages/21484/zbirnik-tez-iv-mizhnarodnoi-naukovo-praktichnoi-konferencii-psikhologichni-umovi-blagopoluchchya.pdf.

3. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : Наказ М-ва внутр. справ України від 08.12.2016 № 1285. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0080-17#Text.

4. Колесніченко О.С., Приходько І.І., Мацегора Я.В., Юр'єва Н.В., Лиман А.А., Байда М.С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. Харків: НАНГУ, 2020. С. 95.

5. Інструкція про порядок організації та здійснення професійно-психологічного відбору у Національній гвардії України та Інструкція про порядок організації та проведення вивчення соціально-психологічного клімату, соціометричних досліджень у військових колективах та психологічної оцінки надзвичайних подій у Національній гвардії України: затв. наказом КНГУ від 31.03.2017 № 196. С. 4.

6. Приходько І.І., Мацегора Я.В., Байда М.С. Психологічне відновлення українських військовослужбовців після тривалої участі у бойових діях. *Честь і закон*. 2023. № 4 (87). С. 121. URL:http://chiz.nangu.edu.ua/article/view/295208/288093

7. Інструкція з організації психологічного супроводу виконання службово-бойових завдань особовим складом Національної гвардії України : затв. наказом від КНГУ від 01.09.2017 № 555-ІІ, додаток 3, п. 9. С. 2.

**Марченко Ольга Геннадіївна,**
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1007-9560*

**Онипченко Павло Миколайович,**
кандидат педагогічних наук, доцент,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії льотного факультету,
Харківський національний університет
Повітряних Сил імені Івана Кожедуба
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4497-327X*

# НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Нормативно-правові засади організації професійної підготовки фахівців для підрозділів і частин сектору безпеки та оборони України визначені у Конституції України, Законах України «Про вищу освіту», «Про освіту», «Про внесення змін до деяких законів України щодо військової освіти та науки», «Про Національну гвардію України», «Про Національну поліцію України» та ін., підзаконних нормативно-правових актах (зокрема, «Положенні про особливості організації освітнього процесу у вищих військових навчальних закладах Міністерства оборони України, військових навчальних підрозділах закладів вищої освіти, закладах фахової передвищої військової освіти»), установчих документах закладів освіти та ін. Як слушно зазначає провідна фахівчиня в галузі професійної освіти Т. Плачинда, закон України «Про вищу освіту» є одним із базових складників законодавства України про освіту, що формулює нормативно-правові вимоги до організації та функціювання системи вищої освіти в Україні, її правові, організаційні, фінансові й інші засади. Зміни у законі відображають перебіг процесів урегулювання суспільних відносин у галузі навчання, виховання, професійної підготовки громадян України [4].

Вивчення положень Закону України «Про вищу освіту» (із змінами) дозволило визначити новелу, яка розмежовує сутність понять «вищий військовий навчальний заклад» (ВВНЗ) і «заклад вищої освіти (ЗВО) із специфічними умовами навчання». Так, «ВВНЗ – заклад вищої освіти державної форми власності, який здійснює на певних рівнях вищої освіти

підготовку курсантів (слухачів, студентів), ад'юнктів для подальшої служби на посадах офіцерського (сержантського і старшинського) складу з метою задоволення потреб Збройних Сил України, інших утвореннях відповідно до законів України військових формувань, центральних органів виконавчої влади із спеціальним статусом, Служби безпеки України, Служби зовнішньої розвідки України, інших розвідувальних органів України, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері охорони державного кордону» (п. 6 ст. 1 закону України «Про вищу освіту»), тоді як «ЗВО із специфічними умовами навчання – заклад вищої освіти державної форми власності, який здійснює на певних рівнях вищої освіти підготовку курсантів (слухачів, студентів), ад'юнктів для подальшої служби на посадах середнього та вищого складу Національної поліції України, начальницького складу з метою задоволення потреб Міністерства внутрішніх справ України, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері виконання кримінальних покарань» (п. 61 ст. 1 Закону України «Про вищу освіту») [1]. Зазначена вище новела зафіксована в законі України «Про внесення змін до деяких законів України щодо військової освіти та науки» [2] і на законодавчому рівні визначає відомчу підпорядкованість, специфіку умов професійної підготовки фахівців сектору безпеки та оборони та України, що впливають на освітнє середовище навчальних закладів як просторово-часове та функціональне об'єднання суб'єктів освітньої діяльності. Внесення згаданих змін зумовлене розбіжностями у профілі професійної підготовки та колі компетенцій фахівців сектору безпеки та оборони та України, оскільки саме профіль конкретного ЗВО є однією із його основних функційних характеристик, що визначає тенденції системного розвитку як мети та наслідку освітньо-професійної діяльності [4, с. 125].

Визначення специфіки професійної підготовки фахівців різних частин і підрозділів сектору безпеки та оборони України є предметом окремого дослідження. Зараз визначимо загальні риси професійної підготовки фахівців сектору безпеки та оборони у ВВНЗ і ЗВО із специфічними умовами навчання:

– здобувачі освіти переважно набувають статусу курсанта;

– підтримуються особлива статутна дисципліна, службова ієрархія, жорсткий контроль з боку керівництва за виконанням наказів;

– у процесі розробки навчальних планів надається пріоритет інтересам державної безпеки та оборони;

– підтримується постійна бойова готовність особового складу, відповідний уклад життя учасників освітнього процесу;

– реалізуються режим захисту державної таємниці, робота з таємними документами, закритість ЗВО як військової частини;

– переважають навчальні та виховні цілі над розвивальною метою в освітньому процесі;

– усвідомлюється необхідність узгодження принципів гуманізації та гуманітаризації освіти із специфічними засадами підготовки фахівців, здатних виконувати бойові завдання зі знищення противника, його озброєння, військової техніки;

– підтримуються особливі правила спілкування та понятійного апарату в контексті спеціальності (спеціалізації);

– здійснюється обов'язкова первинна військова підготовка курсантів, виконуються службові обов'язки протягом навчання (наряди, чергування тощо). Зауважимо, що виконання професійних і службових обов'язків моделює реальну фахову діяльність і передбачає реалізацію компонентів загальної та професійної компетентності, одержаних у процесі набуття освіти;

– підтримується загальновстановлений розпорядок дня, що регламентує практично весь час курсантів, визначає невеликий термін для дозвілля, що проводиться переважно в місці дислокації ВВНЗ або ЗВО із специфічними умовами навчання;

– обов'язковим є проживання в гуртожитках казарменого типу (1-2 роки навчання), що супроводжується систематичним контролем за поведінкою та діяльністю курсантів з боку офіцерів курсової ланки;

– спостерігається різновіковий склад курсантських груп з різною професійною мотивацію, соціальним походженням, різними рівнями загальноосвітньої підготовки;

– підтримується особливий зовнішній вигляд, надається спеціальне екіпірування для виконання службових завдань, експлуатації спеціалізованої техніки, їжа приймається в їдальні у форменому одязі;

– спостерігається специфіка викладацьких колективів, підтримується особливий клімат у кожному колективі, чоловічий контингент переважає над жіночим як серед науково-педагогічних працівників, так і серед курсантів;

– висуваються високі вимоги до стресостійкості та адаптивності особистості внаслідок психологічної напруженості [2, с 185-186].

Зауважимо, що освітня діяльність у ВВНЗ і ЗВО із специфічними умовами навчання проваджується згідно з положеннями установчих документів. Так, у Статуті Харківського національного університету внутрішніх справ зазначено, що «головними завданнями Університету є, зокрема, забезпечення культурного та духовного розвитку особистості, виховання в осіб, які навчаються в Університеті, поваги до ідеалів до громадянського суспільства, правової держави, найвищих соціальних цінностей та верховенства права з метою підвищення освітньо-культурного рівня та патріотичного виховання громадян» [5, с. 2].

Тож, вирішення комплексної проблеми професійної підготовки компетентних фахівців сектору безпеки та оборони України вмотивовує аналіз діяльності ВВНЗ, які готують спеціалістів для Збройних Сил України, Служби безпеки України, Служби зовнішньої розвідки України, Державної прикордонної служби України та ін., і ЗВО із специфічними умовами навчання, які забезпечують кадрові запити Національної поліції України, сфери цивільного захисту, органів виконання покарань та ін. Визначено загальні риси освітніх установ, в перспективі передбачається визначення особливостей професійної підготовки фахівців для різних підрозділів і частин різної відомчої підпорядкованості у ВВНЗ і ЗВО із специфічними умовами навчання.

**Список використаних джерел:**

1. Про вищу освіту : Закон України від 01.07.2014 № 1556-VII : станом на 16 серп. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text.

2. Про внесення змін до деяких законів України щодо військової освіти та науки : Закон України від 17.12.2021 № 1986-IX. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1986-20#Text.

3. Марченко О. Г. Теоретичні і методичні засади формування освітнього середовища у вищих військових навчальних закладах авіаційного профілю : дис. … д-ра пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2020. 553 с.

4. Плачинда Т. С. Особливості організації освітнього середовища ЗВО авіаційного профілю. *Педагогічні науки: теорії, історія, інноваційні технології*. 2019. № 6(90). С. 120–129.

5. Статут Харківського національного університету внутрішніх справ. URL: https://univd.edu.ua/files/generaldocs/regulations.pdf?ver=2021.

**Шаповалова Інна Олександрівна,**
кандидат юридичних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри державно-правових дисциплін,
Одеський державний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5607-2837*

**Пасько Ольга Миколаївна**
доктор юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки,
Одеський державний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-9555-1101*

# ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕНЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ, ЯКІ ДЕТЕРМІНУЮТЬ ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ДО ДІЯЛЬНОСТІ

Однією з актуальних проблем сучасної освіти виступає фахова підготовка психолога, підвищення його рівня компетентності, які б відповідали реаліям сьогодення, та спроможністю надавати допомогу в умовах воєнного стану, що потребує додаткових вимог до готовності на високому рівні виконувати професійні обов'язки. В рамках цього, майбутній психолог має оволодіти не тільки системою знань, умінь та практичних навичок, а також мотивацією до професійної діяльності, індивідуально-психологічними якостями, спроможністю та готовністю до здійснення ефективної психодіагностичної, психокорекційної, консультаційної, психотерапевтичної, тренінгової та психопрофілактичної роботи.

Окрім того, пріоритетним фактором виступає сукупність найбільш характерних професійно важливих якостей, які детермінують готовність до виконання професійних функцій на будь-якому етапі професіогенезу особистості майбутнього психолога. Це зумовлює зміну вимог і до процесу його професіоналізації, оскільки саме у ньому відбувається не лише розвиток особистісних структур, але й специфічна інтеграція особистісних властивостей та якостей, а також формування професійної самосвідомості особистості.

Відповідно, науковець Н. Й. Метельська на першому плані визначає питання не про підвищення рівня теоретичної професійної підготовки студентів-психологів, а насамперед, створення умов для практичної насиченості педагогічного процесу, професійного становлення майбутніх фахівців, зокрема розвитку їх професійно важливих якостей та професійної самосвідомості [2].

Формування особистості – це процес соціального розвитку людини, в якому вона бере на себе відповідальність за максимально повну реалізацію свого потенціалу, становлення як суб'єкта діяльності, члена суспільства. Ось

чому в інтерпретації поняття «формування» треба виходити з того, що воно відображає спектр історичних чинників життя індивіда і тих суспільних норм, в яких відбувається процес засвоєння знань, норм, цінностей і активного відтворення людиною досвіду [4].

Слід звертати увагу на такі індивідуально-психологічні якості особистості [3]:

1. Первинні – тобто такі, що вибудовуються із різних психічних процесів і станів, тобто ці якості мають вихідний функціональний початок та пов'язані із пізнавальними, емоційними, комунікативними функціями людини. Вони формуються на ранніх етапах онтогенезу та регулюють рівень активності і поведінки людини, серед них [3]:

– пізнавальні (які містять у собі відношення людини до пізнання тієї чи іншої інформації, творчості);

– вольові (які реалізують різні відношення людини до труднощів, подолання перешкод, у завершенні розпочатої діяльності);

– емоційні (які виражають ступінь прийняття або неприйняття себе чи інших людей, а також зовнішніх або внутрішніх впливів тих чи інших об'єктів).

2. Вторинні (цей клас складають морально-смислові вторинні якості характеру, вони найбільш тісно пов'язані із суспільними відносинами людини). Вони формуються на пізніх етапах онтогенезу, коли людина входить у ширший діапазон виконання різних видів діяльності. До цього класу входять групи якостей, які виражають відношення до [3]:

– себе (до них відносять такі якості: самокритичність, скромність, самолюбство, зазнайство, егоцентричність, гордість).

– об'єктів матеріального та духовного світу (до них відносять: акуратність, ощадливість, щедрість, скупість та ін.);

– природи (до них відносяться: турботливість, дбайливість, бережливість);

– діяльності (до них відносяться: а) мотиваційні – які спонукують, направляють та підтримують діяльність. До них слід віднести: прагнення та бажання виконувати якісно діяльність, потреба у досягненні успіху; б) інструментальні – які визначають стиль та манеру виконання діяльності. До них відносяться: працьовитість, ініціативність, сумлінність, а також безвідповідальність, хаотичність, недисциплінованість);

– людей (до цієї групи якостей слід віднести підгрупи: а) соціально спрямовані – які визначають соціальну взаємодію людини. До них відносяться: патріотизм, суспільна та громадська активність; громадянська морально-етична зрілість, справедливість, уважність, колективізм тощо, а також – байдужість, невігластво, неповага; б) комунікативні – які виражають ставлення людини до процесів міжособистісної взаємодії. До них відносяться: контактність, товариськість, відкритість, доступність, дипломатичність,

тактовність та доброзичливість, упевненість та невимушеність у спілкуванні, толерантність, а також – аутизм, замкнутість, закритість, сором'язливість; в) лідерські – які реалізують прагнення людини до влади, тобто переваги над іншими. До них слід віднести: самостійність, авторитетність, харизматичність, діловитість, винахідливість, готовність брати на себе відповідальність та приймати нестандартні рішення тощо, а також – зверхність, нагліть тощо; г) моральні – які забезпечують соціалізацію людини. До них відносяться: дисциплінованість, відповідальність, добросовісність, чесність, надійність, професійна етика, розвинута правосвідомість.

Відповідно, розглянувши індивідуально-психологічні якості, слід звернути увагу на професійно важливі якості, оскільки вони є дотичними і взаємо обумовлюються між собою.

Як відомо, кожній професії відповідає певний набір психологічних і фізичних якостей індивіда, а успішність професійної діяльності та задоволеність професією прямо залежать від ступеня відповідності індивідуальних якостей вимогам професії. Так з'явилося поняття «професійно важливі якості», яке в подальшому стало відігравати провідну роль у дослідженнях професійного становлення та професійного розвитку особистості [2].

І. Мартинюк визначає професійно важливі якості як пристосовані до певної професійної діяльності компоненти цілісної особистості, що формуються на основі природно заданих біопсихічних властивостей під дією зовнішніх впливів і власної активності суб'єкта. Професійно важливі якості складають ті внутрішні психологічні характеристики суб'єкта, в яких відображаються вимоги професійної діяльності до різних складників особистості: мотиваційно-потребових, когнітивних, психомоторних, емоційно-вольових тощо [1].

Вимоги до професійно важливих якостей практичного психолога умовно можна охарактеризувати крізь призму чотирьох блоків. Перший блок професійно важливих якостей включає в себе спрямованість та мотиви професійної діяльності. Це, передусім, гуманістична спрямованість особистості, специфічна професійна спрямованість і гнучка «Я-концепція». Другий блок – це вимоги, які ставляться до соціально-перцептивних якостей людини, до здатності правильно відображати соціальні об'єкти, зокрема до психологічної спостережливості. Третій блок – вимоги до якостей особистості, що пов'язані з процесом опрацювання та осмислення соціальної інформації. Це вимоги до соціального мислення, його критичності, професійної рефлексії. Четвертий блок – вимоги до якостей, пов'язаних із передачею інформації, з впливом на інших людей, спілкуванням [2].

Отже, професійно важливі якості практичного психолога являються стрижнем його успішності у професійній діяльності і тому потребують спеціальних умов для розвитку у психологів загальних та спеціальних компетентностей, які їм повинні бути притаманні з метою готовності до діяльності на найвищому рівні.

Слід підкреслити, що успішність професійної діяльності безпосередньо пов'язана індивідуально-психологічними якостями особистості майбутнього психолога, а також з ефективно-дієвими навчальними програмами, які б містили психотехнології для розвитку професійно важливих якостей та в подальшому знайшли своє ефективне застосування у практичній професійній діяльності.

Потребує подальшого дослідження професійно важливі якості, які детермінують готовність майбутнього психолога до якісного та ефективного виконання професійних завдань. У зв'язку із цим необхідно здійснювати підготовку психологів шляхом формування в них певних груп професійно важливих якостей і відповідно, під час кадрового відбору, проходити перевірку на притаманність певного рівня сформованості даних якостей.

**Список використаних джерел:**

1. Мартинюк І. А. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх психологів для роботи в початковій школі : дис. … канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 205 с.

2. Метельська Н. Й. Розвиток професійно важливих якостей майбутніх психологів як чинник формування їх професійної самосвідомості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. Вип. 3. Том 2. С. 58–62.

3. Пасько О. М., Цільмак О. М. Психологія : схеми, таблиці, коментарі: навч.-наоч. посібник. Одеса: ОДУВС, 2013. 270 с..

4. Чепа М.-Л. А. Українська психологічна термінологія : словник довідник. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.

**Юрченко-Шеховцова Тетяна Іванівна,**
кандидат психологічних наук,
науковий співробітник наукової лабораторії
з проблем психологічного забезпечення та
психофізіологічних досліджень,
Національна академія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6541-3410*

# ЯК ОЦІНИТИ ДІЯЛЬНІСТЬ ПСИХОЛОГІВ НПУ ТА ЗВО МВС УКРАЇНИ?

Наказом МВС України від 15.01.2024 № 27 затверджено План здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, членів їх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor). Підпунктом 1 пункту 12 цього плану «Моніторинг стану надання послуг із психологічної допомоги та оцінка їх якості» передбачено розробку критеріїв оцінювання якості надання психологічної допомоги та підтримки [2].

Які ж критерії для оцінки наданої психологами психологічної допомоги та підтримки?

Аналіз джерел з проблематики моніторингу стану надання послуг із психологічної допомоги та критеріїв оцінювання її якості в межах професійної діяльності психологів Національної поліції України (далі – НПУ) та психологів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання (далі – ЗВО) дозволив виявити наступне.

Згідно з розділом ІІ «Організація системи психологічного забезпечення» наказу МВС України від 06.02.2019 № 88, моніторинг надання послуг із психологічної допомоги та оцінку їх якості здійснюють:

– структурний підрозділ з питань психологічного забезпечення центрального органу управління Національної поліції України (оцінює діяльності психологів НПУ);

– структурний підрозділ з питань психологічного забезпечення апарату Міністерства внутрішніх справ України (оцінює діяльність психологів ЗВО) [3].

Мета моніторингу та оцінювання надання психологічних послуг із психологічної допомоги полягає у [1]:

1) визначенні відповідності наданих послуг передбачених нормативними документами, що регламентують діяльність психологів

НПУ, психологів ЗВО МВСУ та умовам і потребам отримувачів послуг (об'єктів психологічної допомоги);

2) забезпеченні надання якісних послуг їх отримувачам (об'єктам психологічної допомоги);

3) підвищенні ефективності роботи з організації та надання послуг;

4) узагальненні результатів та звітуванні про наданні послуги;

5) плануванні подальшої роботи з розвитку системи надання послуг;

6) стимулюванні цілеспрямованого безперервного підвищення рівня професійної компетентності психологів, росту їх професійної майстерності, розвитку творчої ініціативи, підвищення престижу й авторитету.

Моніторинг та оцінювання сприяють:

- координації діяльності суб'єктів надання послуг;

- отриманню інформації про діяльність суб'єктів надання послуг, їх методи роботи, кількість та кваліфікацію залучених фахівців [1].

Оцінювання може проводитися за допомогою:

- опитування/анкетування отримувачів послуг (об'єктів психологічної допомоги) та/або їх законних представників;

- спостереження за процесом надання послуг (за згодою отримувача послуг/об'єкта психологічної допомоги);

- аналізу результатів психологічної діагностики після надання психологічної допомоги;

- бесіди/співбесіди з персоналом суб'єкта надання послуг;

- вивчення документації, зокрема звернень отримувачів послуг (об'єктів психологічної допомоги);

- опитування/анкетування психологів щодо визначення результатів проведеної роботи.

Для найбільш об'єктивного оцінювання ефективності професійної діяльності психолога слід брати до уваги співставлені результати: самооцінки самого психолога, оцінки посадових осіб і кваліфікованих фахвців (експертів) та відгуки осіб.

Критерії оцінки діяльності психолога поділяються на об'єктивні та суб'єктивні, містять низку зовнішніх та внутрішніх показників: експертну оцінку (керівництва, колег, клієнтів, фахівців-психологів) та самооцінювання результатів діяльності психолога. Поряд з цим повинна враховуватися оцінка діяльності психолога працівниками колективу, яким опікується психолог. У ролі експертів можуть виступати висококваліфіковані психологи, викладачі психологічних дисциплін провідних ЗВО МВС, практичні психологи тощо. Експертне оцінювання може носити характер комплексного іспиту, що дозволяє оцінити різні сторони загальнопрофесійної та спеціальної підготовки психолога. За результатами оцінювання рівня кваліфікації фахівця експертна комісія може рекомендувати психологу пройти додаткове навчання,

підвищення кваліфікації тощо.

До об'єктивних критеріїв можна віднести характеристику відповідності особистості психолога-фахівця вимогам професійної діяльності:

– об'єктивні показники успішності здійснення діяльності (продуктивність, якість, надійність);

– рівень професійної кваліфікації та відповідність самого процесу діяльності соціально прийнятним способам її здійснення (точність, швидкість, повнота виконання операцій, відсутність помилок, міра узагальнення і освоєння, ступінь впевненості фахівця, самостійність, наявність творчості).

Дані, отримані в результаті діагностики фахівця, повинні співвідноситися з нормативними вимогами професії, результатами діяльності інших психологів, на предмет позитивної динаміки професіоналізму за певний період.

Критерій оцінювання власної професійної діяльності та компетентності ґрунтується на сформованій професійній самосвідомості та продуктивній Я-концепції психолога.

До суб'єктивних критеріїв можна віднести характеристику ступеня відповідності професії вимогам спеціаліста:

– задоволеність психолога професійною діяльністю;

– задоволеність умовами діяльності;

– задоволеність досягнутими результатами;

– адекватність професійного самовизначення психологом.

В оцінці професійної діяльності психолога ЗВО МВС (експертна оцінка) можуть брати участь посадові особи (керівники) та кваліфіковані фахівці, які володіють критеріями та методиками оцінки професійної компетентності психолога.

Оцінювання здійснюється комплексно, враховуючи визначений комплекс критеріїв та сукупність показників (об'єктивних і суб'єктивних).

Суб'єктивна оцінка ефективності діяльності психолога з боку керівників та співробітників ґрунтується на наступних показниках:

– ставлення керівників та співробітників до значення психологічної служби;

– характер взаємовідносин психолога з особовим складом підрозділів;

– ступінь взаємодії керівників та психологів;

– стан соціально-психологічного клімату у підрозділах;

– оцінка результатів участі психолога в службовій діяльності правоохоронців.

– До об'єктивної оцінки ефективності діяльності психолога НПУ та ЗВО МВС включають такі показники:

– результати діяльності, зафіксовані у різних нормативних документах, посадових інструкціях, методичних рекомендаціях, розроблених психологами;

– рівень організації та проведення ними навчальних, практичних занять, тренінгів з працівниками підрозділів системи МВС та курсантами ЗВО МВС;

– професійне володіння та адекватне використання психологами у своїй роботі тестів, методик та іншого інструментарію;

– кількість і якість проведених ними психологічних консультацій, тренінгів, психодіагностичних вивчень;

– наявність у психолога певного досвіду практичної діяльності;

– наявність у психолога професійно-важливих якостей.

– Таким чином, для адекватної оцінки ефективності діяльності психологів НПУ та ЗВО необхідно використовувати комплекс критеріїв та сукупність показників (об'єктивних і суб'єктивних).

**Список використаних джерел:**

1. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» : Постанова Каб. Міністрів України від 29.11.2022 № 1338 : станом на 26 жовт. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-п#Text

2. Про затвердження Плану здійснення психологічного супроводу військовослужбовців Національної гвардії України, Державної прикордонної служби України, поліцейських та осіб рядового і начальницького складу служби цивільного захисту, членів їх сімей під час дії воєнного стану та професійного відбору психологів (mental tutor) : наказ Міністерства внутрішніх справ України від 15.01.2024 № 27.

3. 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 : Наказ М-ва внутр. справ України від 06.02.2019 № 88 : станом на 23 черв. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text

**Ярема Владислав Валерійович,**
викладач кафедри соціально-гуманітарних та правових дисциплін
факультету забезпечення державної безпеки,
Київський інститут Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1401-0077*

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ НА ВЛАСНИЙ РОЗСУД СУДДЕЮ АДМІНІСТРАТИВНОГО СУДУ

Прийняття судового рішення є складним процесом, що поєднує не лише знання закону, а й суб'єктивний досвід, індивідуальні психологічні особливості судді, вплив соціальних чинників, емоційний стан та когнітивні упередження. Це особливо актуально для адміністративного судочинства, де значну роль відіграє розсуд судді у вирішенні справ з публічно-правовими елементами. Судді адміністративних судів часто зіштовхуються з ситуаціями, де на перший план виходять особисті оцінки обставин справи. Психологічні аспекти, що впливають на прийняття рішень, потребують глибокого дослідження.

Одним із ключових факторів, що впливають на суддю при ухваленні рішення, є його особистісні риси. Психологи вказують на те, що такі риси, як емоційна стабільність, аналітичні здібності, емоційний інтелект і рівень самоконтролю, можуть впливати на процес прийняття рішень. Наприклад, емоційний інтелект, що включає здатність до розуміння й регулювання власних емоцій, допомагає судді залишатися неупередженим і контролювати емоційні реакції на складні ситуації під час розгляду справ.

Також важливим є вплив стресу та професійного вигорання. У стресових ситуаціях суддя може ухвалювати менш обґрунтовані або поспішні рішення. Дослідження показують, що стрес та емоційне вигорання можуть знижувати рівень когнітивної ефективності суддів та збільшувати їх схильність до когнітивних помилок.

Когнітивні упередження також відіграють важливу роль у судовій практиці. Наприклад, упередження підтвердження, яке полягає у схильності шукати або інтерпретувати інформацію так, щоб вона підтверджувала вже наявні уявлення або рішення судді, може суттєво вплинути на справедливість судового рішення. Іншим поширеним когнітивним упередженням є ефект якорування, коли суддя покладається на першу інформацію, яку він отримав, навіть якщо вона є частково або повністю неправильною. Це може призводити до прийняття рішень, що не враховують повного обсягу доказів або фактичних обставин справи.

Крім індивідуальних факторів, на суддю можуть впливати зовнішні соціальні й контекстуальні чинники. Наприклад, суспільна думка, особливо у резонансних справах, може чинити тиск на суддю, спонукаючи його ухвалити

рішення, яке буде популярним у суспільстві, але не обов'язково відповідатиме закону. Важливим фактором є також медійний тиск, коли засоби масової інформації можуть впливати на сприйняття суддею конкретної справи або підсудних. Вплив колег і вищих судів теж може відбиватися на незалежності судді. Наприклад, суддя може відчувати тиск, аби прийняти рішення відповідно до попередніх рішень у подібних справах, навіть якщо він не згоден з ними.

Емоційний стан судді суттєво впливає на процес прийняття рішень. Під впливом негативних емоцій, таких як тривога або роздратування, суддя може ухвалювати необґрунтовані або навіть помилкові рішення. Натомість позитивні емоції можуть покращити когнітивні здібності, підвищити гнучкість мислення та сприяти прийняттю збалансованих рішень. Емоційний інтелект є важливим фактором у збереженні об'єктивності та самоконтролю. Судді з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще контролювати свої емоції та запобігати впливу негативних емоцій на процес ухвалення рішень.

Судді адміністративних судів часто стикаються з моральними дилемами, коли закон суперечить їхнім особистим моральним переконанням або загальноприйнятим етичним нормам. Це може створювати внутрішні конфлікти та впливати на об'єктивність ухвалення рішень.

Важливим є здатність судді абстрагуватися від власних моральних поглядів і діяти виключно в межах правового поля.

Для зниження впливу психологічних факторів на прийняття рішень судді можуть використовувати різні стратегії. Однією з таких стратегій є самоаналіз, коли суддя свідомо аналізує власні емоції та упередження перед ухваленням рішення. Впровадження психологічної підтримки та тренінгів для суддів також може допомогти знизити стрес і запобігти професійному вигоранню.

Психологічні аспекти відіграють важливу роль у процесі прийняття рішень суддями адміністративних судів. Особистісні риси, когнітивні упередження, емоційний стан та соціальні фактори можуть суттєво впливати на якість і об'єктивність судових рішень. Задля забезпечення неупередженості та справедливості правосуддя, важливо враховувати психологічні фактори та розробляти стратегії для їх мінімізації.

**Список використаних джерел:**

1. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод : Конвенція Ради Європи від 04.11.1950 : станом на 1 серп. 2021 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004#Text.

2. Про судоустрій і статус суддів : Закон України від 07.07.2010 р. № 2453-VI : станом на 15 квіт. 2020 р. № 41-42. Ст. 529. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2453-17#Text.

3. Захаров В. О. Когнітивні упередження в судовій практиці: психологічний аспект. *Вісник національної академії правових наук України*. 2020. № 2. С. 25-34.

4. Кодекс адміністративного судочинства України : Кодекс України від 06.07.2005 р. № 2747-IV : станом на 19 лип. 2024 р. № 35-36, № 37. Ст. 446. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2747-15#Text.

5. Конституція України. Відомості Верховної Ради України (ВВР). 1996. № 30. Ст. 141.

6. Лемак В. В. Суддівська незалежність і прийняття рішень в адміністративному судочинстві. Львів : Астролябія, 2019. 240 с.

7. Рекомендація CM/Rec (2010) 12 Комітету Міністрів Ради Європи державам-членам щодо суддів: незалежність, ефективність та обов'язки : Рек. Ради Європи від 17.11.2010 р. № (2010)12. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_a38#Text.

8. Ричардс П. Соціальний тиск і прийняття судових рішень в адміністративному праві. *Journal of Law and Society*. 2018. № 5. С. 112-130.

9. Сміт Дж. А. Судове прийняття рішень: роль когнітивних упереджень та регуляція емоцій. *Psychology, Crime & Law*. 2017. № 23. С. 315–328.

10. Тихонова Л. М. Емоційний інтелект і судова діяльність: психологічні засади розвитку. Київ : Центр навчальної літератури, 2018. 215 с.

11. Kahneman D. Thinking, Fast and Slow. New York: Farrar, Straus and Giroux, 2011. 499 p.

12. Lerner J.S., & Tiedens L.Z. Portrait of the Angry Decision Maker: How Appraisal Tendencies Shape Anger's Influence on Cognition. *Journal of Behavioral Decision Making*. 2006. № 12. С. 35-45

## *СЕКЦІЯ 2*
## СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

**Diachkova Olha,**
PhD (Pedagogy),
associate professor of the department of psychology of activity in specific conditions
Cherkasy Institute of Fire Safety named after Chornobyl Heroes
of National University of Civil Defense of Ukraine
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5164-3522*

### PSYCHOLOGICAL TRAINING OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF RESCUERS OF THE STATE EMERGENCY SERVICE OF UKRAINE IN THE CONDITIONS OF WAR

The professional psychological training is a scientifically organized and effectively implemented process of forming, increasing and support of a high level of psychological readiness of specialists to solve official tasks [2; 4; 5].

The professional psychological training of rescuers of State Emergency Servica is especially necessary in the conditions of war as it provides a specialist with a stable psycho and emotional state, which affects the effective and high-quality performance of professional tasks.

The professional psychological training aim is: formation and development of a stable psychological attitude to protect the interests of society; directing a specially organized system of motivation of specialists to stable actions in solving professional problems and performing duties; formation of a system of value orientations aimed at peaceful solution of official tasks, perfect performance of professional duties that meets the requirements of a civilized, legal society; the development of professionally significant psychological qualities necessary for successful actions in difficult and extreme conditions: thoroughness, mobilization, concentration, efficiency and accuracy of thinking, observation, courage, endurance etc; development of professionally significant skills and abilities of psychological analysis of the situation, picturing a psychological portrait, exercising psychological influence, manifestation of psychological observation, ability to psychologically skillful negotiation etc [3].

The main tasks of professional psychological training are: obtaining of thorough applied psychological knowledge, which is main for meaningful actions in extreme conditions of solving problems; formation of the professionally

psychological skills; development of the psychological abilities and qualities that are key for the successful performing of professional activities; raising the level of professional and psychological stability of specialists; improvement of professional skills and abilities by modeling the special working conditions as close as possible to real professional ones; development of the professional and psychological orientation of personality, which is demonstrated in the careful attention, the habit of identifying and taking into account the psychological aspects while performing the professional tasks [1].

Despite the intensity of the professional activity of the rescuers with the extreme working conditions, danger, risks, threats and difficulties, elimination of the consequences of missile attacks, the rescuer not only decides to perform professional duties independently, but can achieve certain success if he or she changes the own attitude to special working conditions [4]. Considering them from the standpoint of necessity, treating them as a mandatory element of the own profession will improve the focus of this activity and, accordingly, change the quality of the specialist's training. In this case, the desire to overcome "extremity" will disappear, and instead, there will be a motive to learn about it, evaluate it, comprehend it, and creatively modify it. Thus, we can conclude that the extreme working conditions of emergency service specialists do not oppose them, but rather determine their professional activities. They become a necessary component of the professional life of specialists [1].

There are theoretical, practical and experimental stages in the process of training the rescuers of State Emergency Service to act in the extreme conditions. The theoretical stage is a basis for the development of the unified methodological approach to research. The practical stage is actually aimed at selecting tools and preparing for practical activities. During the practical stage, it becomes possible to study the content and situational factors, patterns, conditions of dynamics, mechanisms of professionally important qualities of specialists necessary for professional activity in the conditions of emergencies [1].

Modeling of the tasks of future professional activity, its conditions and difficulties is the main constituent in the methodology of professional and psychological training of rescuers. Modeling of professional situations helps to activate the functions of thinking, imagination, memory etc., which contributes to the enrichment of knowledge and the formation of the necessary skills. Such modeling is realized through the use of the psychological and pedagogical tools, methods and techniques [1].

The experimental stage is during the classes of professional training, as part of psychological trainings and workshops. It is very advisable to test and identify the level of effectiveness of the methods that are used, as well as to detail training programs with further refinement of the obtained results.

The psychological training stage should be understood as a complex psychological training. Here the skills and abilities to modify extreme conditions into acceptable ones for work are formed, as well as the level of mobilization and resistance of the specialist and the group as a whole. The ultimate goal of such modification is to adaptively immerse the psyche of specialists in the situation of future professional activity. The expected result is the successful and rapid adaptation of specialists to actions in the emergencies. It is necessary to use the factors of unexpectedness, unusualness, rapid change in the conditions of activity, duration of physical, emotional and mental stress [1; 5].

The special conditions of professional activity are the combination and unity of external conditions, their subjective interpretation, characterized by time constraints and encouraging a specialist to be selectively active, self-assess the possibility of overcoming the unsual, sometimes the extreme situation and using internal resources (a variety of structural and functional properties of an individual that provide specific forms of behavior, adaptation and response).

The psychological preparation for activity in the emergencies is a systematic, methodologically based development of knowledge, skills, abilities, improvement of professionally significant qualities of specialists, characteristics of a professional group that are extreme psychological in nature. The rescuers should be psychologically trained for the specificul working conditions, as they have to be able to solve the professional tasks effectively and overcome the psychological difficulties, create an individual way of interacting with the emergency especially in the conditions of war.

**References:**

1. Diachkova O., Fomych M., Holovchenko S., Hrubeniuk H. and others. The psychology of activity in special conditions: manual; Cherkasy: publ. O.Tretiakov, 2021. 120 p.

2. Lazarus R. S. Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*. 2000. No 55. P. 665–673.

3. Nash W. Combat Stress InjuryTheory, Research, and Management. United Kingdom: 2015. 368 p.

4. Peterson C, Seligman M.E.P. Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification. New York : Oxford University Press, 2004. 800 p.

5. Rees O., Hurlock K., Crowley J. Combat Stress in Pre-modern Europe. Springer Springer International Publishing AG. 2022. 204 p.

**Suprun Daria,**
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Social Work and Rehabilitation
National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4725-094X*

**Markus A. Launer,**
Professor at Department of Trade and Social Science,
Ostfalia University of Applied Sciences
*ORCID ID: https://orcid.org/ 0000-0001-9384-0807*

## INTUITIVE DECISION-MAKING AS ASPECT IN LAW ENFORCEMENT MANAGEMENT

Considering the internationalization of education as an aspect of the formation of the global space of higher education, it becomes necessary to outline the issue of the European choice: educational and management values at the world and national level. The expansion of international relations and integration into the European community, the need to find constructive ideas for solving the problem of forming the management skills, taking into account an intuitive approach to decision-making, is the objective reality of the development of educational management at the law enforcement too.

Currently, we have the opportunity to share the experience of the exchange of scientific achievementsbetween the Department of Social Work and Rehabilitation of the Humanitarian and Pedagogical Faculty of the NULES of Ukraine and profiling faculties of European countries (Sapienza University, Rome, Italy; The John Paul II Catholic University, Lublin, Poland; Gent University, Belgium; Ostfalia, Germany).

In the researches of modern socialists, psychologists and educators, the problem of formation of the competitiveness of manager in context of International Educational Management is delighted in the process of professional training (Suprun, 2018; 2019; 2023), in extracurricular work, in social activities (Sopivnyk, 2023). A Facilitator's Guide to Shared Decision Making was developed by Sam Keiner (2020). A new achievement in the English-language educational and methodological support of the management programs became the educational manual «Social leadership and team building» authored by R. Sopivnyk, I. Sopivnyk, D. Suprun, T Hryhorenko (2023).

Let’s mention Intuitive decision-making as a concept that has been studied across various disciplines, such as management, sociology, psychology, and philosophy (Lauren, 2022). To develop measurement scales on different types of intuition for the use in business research and teaching the following building blocks are used: rational choice theory, intuitive decision making, emotional decisions,

quick heuristic decisions, unconscious thinking and anticipation. Based on the individual approaches, the new multi-disciplinary approach (Launer & Çetin, 2022) will be used to develop a more holistic approach. By classifying intuitive processes into five categories, managers can receive training tailored to their specific roles and the depth of their knowledge needs. When it comes to completing their work responsibilities, people in various fields require differing levels of intuitive aptitude. The police, fire brigade, and emergency doctors need a spontaneous heuristic intuition. In the healthcare sector, an emotional intuition is salient. In management, the unconscious thought theory may explain decisions taken over time. There is a blend of emotional intuition, anticipation, and unconscious thinking that makes up intuition for strategic decision-making. Using these mental faculties well should be the mainstay of management development. To explain intuitive decision making at the workplace it was necessary to combine different approaches of rational thinking and intuition, neuroscience, and parapsychology.

A person with developed management skills is usually called a strong personality. It is determined by the presence of intellectual energy and the focus on the realization of this energy in the management sphere. A psychologist must possess the necessary willpower, be purposeful and ready to constantly make the necessary efforts. Leadership can be defined as a person's ability to influence individuals and groups of people to motivate them to work towards achieving goals that make the management process more effective.

Leadership and management skills reflect the degree of a professionalist's desire to dominate in situation. They determine success, effectiveness of management behavior and management decisions in complex, non-standard situations, for which there are no typical techniques. A professional person cannot think about success in his professional activity if he does not have self-confidence, that is, a well-founded belief in his ability to perform tasks. So, this person is characterized by self-control and a critical attitude towards own personality, an unbiased assessment of capabilities and behavior. He identifies his own mistakes, analyzes causes and takes measures to eliminate them (Tamozhska, 2023).

A professional leaders, among other positive qualities, have to possess desision-making skills, be able to work in a team, be adapted to changes and social challenges, including foreign language competence; have the ability to influence other in the direction of achieving a defined goal, making them not «subordinates», but co-executives (Iatsyshyn, 2024).

Let's focus on decisionmaking ability, especially on styles. Thus, general decision-making style proposes rational, avoidant, intuitive, dependent, and spontaneous styles. Rational style bases on logical decisions by searching information; intuitive style depends on hunches or feelings; dependent style is

related with searching advice from others; avoidant style means hesitating to decide; spontaneous style indicates quick decisions. According to The Approach by Launer and Cetin (2022) who combine various theories and approaches from different fields, combine or divide styles from different studies, add new styles which is not much mentioned before, and test styles for finding a comprehensive valid and reliable instrument. Scientists named and propose twelve types of styles as Analytic, Planning, Knowing, Holistic Unconscious, Spontaneous, Heuristic, Slow Unconscious, Emotions, Body Impulses, Moods, Anticipation, and Support by Others. These styles need to coordinate and corelate with Learning Styles according to international educational management (Sopivnyk, 2023).

Training programs for managers of different sphere should be competency-oriented and aimed at improving professional competencies and developing the TOP-10 "soft" skills for a successful career including intuitive decision-making. The programs are conducted both as separate modules and as complex courses. The topics of the programs (taking into account the mutual integration and complementarity of forms and methods) provide for the provision of a theoretical and practical component.

In conclusion, the development of professional managerial skills and thinking, especially intuition as a component of rational and intuitive decision making in the context of Educational Management has great importance for providing abovementioned aspects in law enforcement. The specified standards are not implemented without the appropriate professional training, which should be provided to future spesialists in the leading universities of the country. Mentioned programs should help to create for the specialist' personality stable meaningful life orientations, as one of the aspects for futher research, in a changing world, a personal meaning of professional self-realization in from the standpoint of modernization of management education in Law Enforcement Sphere, taking into account the gains of world experience.

**References:**

1. Bloshchynskyi I, Griban G. & Okhrimenko I. Formation of Psychophysical Readiness of Cadets for Future Professional Activity. *The Open Sports Sciences Journal*, 2021. 14(14), 1-8. DOI: https://doi.org/10.2174/1875399X02114010001

2. Griban G. & Varetska O. Formation of the Primary School Teachers' Information Competency in Postgraduate Education. *Postmodern Openings*, 2020. 11(3), 41-72. DOI: https://doi.org/10.18662/po/11.3/199

3. Iatsyshyn A., Atamanyuk S. Knowledge Management in the Context of Digital Transformation of Education and Science in Ukraine: *Challenges in Professional Training Digital Technologies in Education Selected Cases Springer Cham*, Switzerland AG, 2024. 28 April. Pp 165–184. DOI:

https://doi.org/10.1007/978-3-031-57422-1_12. URL: https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-031-57422-1

4. Launer M. Conference Proceeding 6th international Conference on Contemporary Studies in Management (CoSiM), *Suderburg Working Paper* No. 16, November 2022. URL: https://www.ostfalia.de/cms/en/pws/launer/working-papers

5. Mamicheva O. & Sheremet M. Trends of modernization of psychologists' professional training in the system of special education. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 2020. 24 (6), 13010-13029, DOI: https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I6/PR261270

6. Okhrimenko, I. & Sprynchuk, S. Future psychologists' readiness to work in conditions of social cohesion in education. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2021. 9(9), p 40-48. URL: http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1137

7. Sopivnyk R., Sopivnyk I., Suprun D. & Hryhorenko,T. Social leadership and team building. 2023. Kyiv: NULES.

8. Suprun D. Psychology of Management. 2023. Kyiv : DUSU. 423 p.

9. Suprun D. Modernization of the content of psychologists' professional training in the field of special education. 2019. Kyiv : Drahomanov NPU.

10. Suprun D. Academic mobility perspective in the context of professional internationalization in the field of special education. *Науковий часопис. Корекційна педагогіка*. 2018. Kyiv. 40, p. 83-89
DOI: 10.31392/NPU-nc.series19.2020.40.13. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/34962/Sheremet_83-89.pdf?sequence=1

11. Sheremet M. Motivation development of mental health preservation of specialists in the field of special and inclusive education: european practices. *Pol Merkur Lek, ALUNA Publishing House 1.* 2023. p. 30-34 DOI: https://doi.org/10.36740/Merkur202301104

12. Tamozhska I. & Lehan I. Functioning and development of national and european adult education systems: a comparative aspect. *Conhecimento & Diversidade*. 2023. 15(40), p. 45-61 DOI: https://doi.org/10.18316/rcd.v15i40.11275

**Борисюк Ольга Миколаївна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної психології,
Львівський державний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2337-4489*

# ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ ЗАСОБАМИ ПСИХОТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

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 Національної поліції України (НПУ) навичок та вмінь, які дозволять їм адекватно, швидко реагувати, приймати рішення у самих небезпечних ситуаціях.

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.

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.

Тренінгові заняття як ефективна форма навчання і метод розвитку управлінської компетентності в майбутніх працівників поліції дають змогу вирішити такі завдання:

1) структурувати уявлення курсантів про управлінську діяльність офіцера та сформувати адекватне сприйняття свого місця і ролі у вирішенні її завдань;

2) сформувати у курсантів позитивну мотивацію досягнення успіху та спрямованість на ефективне вирішення завдань у ситуаціях управлінської взаємодії;

3) виробити в них навички та вміння емпатійного включення в управлінське спілкування;

4) розвинути навички, вміння та культуру аналізу та прогнозування розвитку управлінських ситуацій і гнучкого комунікативного та поведінкового реагування на них;

5) розвинути навички та вміння до саморегуляції та самоконтролю;

6) виробити навички самоаналізу та критичного ставлення до себе;

7) сформувати здатність до рефлексійного застосування набутого досвіду компетентного розв'язання управлінських завдань у майбутній професійно-управлінській діяльності;

8) розвинути творчий індивідуальний стиль управлінської діяльності в умовах моделювання квазіуправлінських завдань з урахуванням індивідуально-психологічних якостей кожного поліцейського [1; 4].

Результати, які очікуються від реалізації програми тренінгу, такі:

1. Позитивна динаміка розвитку рівнів управлінської компетентності у майбутніх офіцерів Національної поліції України.

2. Розвиток оптимальних стратегій взаємодії в типових і нетипових управлінських ситуаціях.

3. Розвиток рефлексії в майбутніх офіцерів поліції щодо цілей, смислу і результатів власної управлінської діяльності.

4. Розвиток саморегуляції майбутніх офіцерів поліції.

5. Формування навичок самоаналізу та критичного ставлення до себе.

6. Розвиток професійно важливих якостей, необхідних майбутньому офіцеру поліції.

7. Актуалізація особистісних смислів у реалізації управлінських функцій.

8. Активізація прагнення до творчого оволодіння та реалізації управлінської діяльності.

9. Формування творчого, індивідуального стилю управлінської діяльності.

Основні методи тренінгової роботи такі: тематичні та інтеракційні дискусії; методи групового розв'язування проблемних ситуацій; ділові та рольові ігри; система психотехнічних вправ (змістовні, зворотного зв'язку та корегування психічного стану) тощо.

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].

При відпрацюванні плану тренінгу розвитку управлінської компетентності та його змістовного наповнення ми використовували досвід і рекомендації практичних психологів – тренерів як до технології ведення тренінгу, так і до застосування окремих видів вправ на розвиток певних властивостей (І. Вачков, Н. Кострица, В. Лефтеров, В. Свистун, В. Ягупов, Т. Яценко та ін.) [2; 3; 4].

Кожне заняття було новим за метою та застосованими видами тренінгової роботи, але ми намагалися дотримуватися типової такої його методики:

1. Привітання учасників заняття (ігрові вправи, спрямовані на знайомство та емоційне налаштування учасників тренінгу на роботу).

2. Основна частина (змістовні тренінгові вправи, спрямовані на досягнення основної мети заняття).

3. Робота групи над квазіуправлінським завданням за темою заняття.

4. Рефлексія учасників занять.

5. Підведення підсумків (підсумкове обговорення досягнень і невдач, що виявилися у занятті, визначення особистих висновків і практичної значущості вироблених навичок і вмінь).

Отже, тренінг активізує процес навчання, посилює його практичну орієнтацію, допомагає перебороти деструктивні форми поведінки людини, у повній мірі сприяє оволодінню ними ефективними прийомами та способами

самовираження, управлінськими методиками та технологіями, оптимально формує теоретичну, практичну та психологічну види готовності до професійної діяльності, ефективно формує управлінську компетентність майбутнього офіцера НПУ.

**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. Кострица Н. М., Свистун В. І., Ягупов В. В. Ділові ігри в підготовці фахівців до управлінської діяльності : навч.-метод. посіб. Київ: Наук. метод. центр аграрної освіти, 2005. 53 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.

4. Мацевко Т. М. Психологічні особливості розвитку управлінської компетентності майбутніх магістрів військового профілю: дис. … канд. психол. наук: 19.00.09. Київ, 2007. 225 с.

**Будзинський Микола Петрович,**
кандидат юридичних наук, старший дослідник,
заслужений юрист України,
заступник директора,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-3345-8408*

**Пампура Ігор Іванович,**
магістр психології,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7202-1391*

# КРЕАТИВНІСТЬ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ЯКІСТЬ МЕНЕДЖЕРА-ПРАВООХОРОНЦЯ

Загальновідомим є той факт, що результативність та успішність діяльності в будь-якій професії багато в чому залежать від того, чи відповідають індивідуальні особливості конкретної людини умовам і характеру діяльності, що виконується. Адже саме ступінь цієї відповідності значною мірою і визначає вірогідність ефективного та успішного виконання професійних обов'язків.

Відмінною рисою сьогодення є постійно зростаючий обсяг завдань, які висуваються перед правоохоронними органами. Ефективна реалізація відповідних завдань вимагає більш підготовленого, кваліфікованого і працездатного персоналу, здатного діяти за новими методами і прийомами та гнучко адаптувати наявні організаційно-адміністративні структури до сучасних вимог. Особливої актуальності набуває усе, зазначене вище, коли йдеться про персонал, який перебуває на керівних посадах.

Успішність діяльності в будь-якій професії, передусім, залежить від відповідності індивідуально-типологічних та особистісних якостей конкретної людини вимогам діяльності, що виконується.

Сучасні тенденції професійної управлінської діяльності вимагають від менеджерів: домінування не раціонально-прагматичних аспектів управління, а соціально-психологічних аспектів, особистісних компонентів діяльності; здатності здійснення безперервного спілкування, орієнтованого на передачу управлінської інформації, здобуття і обробку зворотного зв'язку та зворотної інформації; знання основ та технологій менеджменту, які сприяють підвищенню ефективності та результативності діяльності організації і рівня задоволеності працівників працею, формуванню відчуття причетності до роботи компанії [1].

Саме вміння нестандартно мислити, швидко навчатися та адаптуватися до ситуацій, які постійно змінюються; здатність до швидкого вирішення проблемних ситуації, відхиляючись від традиційних схем мислення, пошуку нових оригінальних та цікавих ідей є складовими такої особистісної якості, як креативність.

У наукових дослідженнях виокремлюють шість параметрів-характеристик креативності: здатність до знаходження і формулювання проблеми; здатність до генерування великої кількості ідей; гнучкість як уміння продумування різноманітних ідей; оригінальність – властивість відповідати на стимули нестандартно; здатність удосконалювати об'єкт, додаючи деталі; уміння вирішувати проблеми, тобто здатність до аналізу й синтезу [2].

Креативні менеджери, надають перевагу новаторським рішенням, відрізняються оригінальністю поглядів, гнучкістю і конструктивністю дій у нестандартних ситуаціях, незалежністю суджень. Такі управлінці цінують творчий підхід в інших людях, створюють умови для творчого прояву ініціативи. Вони настирливі у виконанні завдань, прагнуть вчитись на помилках і готові ризикувати. Креативні менеджери роблять працю цікавішою, перетворюючи її на щось нове. За допомогою методів управління вони впливають на процес досягнення визначених організацією цілей на усіх етапах. Відповідно до завдань, які виконуються на кожному з етапів, креативний менеджер має бути лідером, дипломатом, вихователем, інноватором.

Креативність як особистісна якість потребує постійного вдосконалення. Для того, щоб креативність особистості реалізувалася у продуктивній діяльності, необхідно не тільки забезпечити психолого-педагогічний супровід розвитку креативності, а й цілеспрямований вплив на особистість для формування інших якостей, що забезпечать їй успішну діяльність.

Формування та розвиток у менеджерів креативного потенціалу можна реалізувати за рахунок спеціальної психологічної підготовки, яка має охоплювати такі етапи: оволодіння уміннями та навичками формування творчого мислення; оволодіння методами вирішення нестандартних задач; опанування формами креативного підходу до управлінської діяльності.

На різних етапах розвитку креативності у менеджерів слід застосовувати такі підходи: загальний (розвиток креативності без урахування специфіки професійної діяльності), спеціальний (розвиток креативності з урахуванням специфіки професійної діяльності), системний (розвиток креативності на основі створення сприятливого середовища), компетентний (розвиток креативності як соціально-професійної компетентності), діяльний (розвиток креативності за допомогою залучення до виконання творчої діяльності). Застосування загального підходу доцільно на попередньому і початковому етапах професійної підготовки управлінців; компетентного – на початковому, середньому, вищому, післявузівському і додатковому етапах; спеціального – на

середньому, вищому, післявузівському і додатковому етапах; діяльного і системного – на всіх етапах професійної підготовки [3].

Формування та розвиток креативного потенціалу майбутніх менеджерів, доцільно здійснювати під час спеціальної психологічної підготовки, яка має охоплювати такі аспекти: оволодіння уміннями та навичками формування творчого мислення; оволодіння методами вирішення нестандартних завдань; опанування формами креативного підходу до управлінської діяльності. Кінцевий результат відповідної підготовки має бути спрямована на розвиток: швидкості мислення, легкості оцінювання, ретельності в пошуку вирішення проблем; передбачення наслідків, продукування креативних ідей; ділових стосунків, компетентності у спілкуванні, творчого підходу до взаємодії; управлінських якостей [4].

Слід враховувати, що вихід на новий рівень управлінської успішності можливий за умови наявності знань щодо: психологічних механізмів розвитку креативності особистості; основних методів і прийомів розвитку креативного мислення, інтуїції, гнучкості мислення і спілкування, асертивності, орієнтації на ефективність та якість.

У кожному з нас закладено потенційні здібності, які при грамотному підході можна розкрити. Для цього необхідно створити комфортний психологічний клімат у колективі та максимально задіяти знання і навички працівників, надати їм можливість самореалізації. Вдалі пропозиції та ідеї обов'язково мають заохочуватися, бо для креативних людей дуже важлива оцінка їхньої праці, іноді навіть важливіша, ніж матеріальні стимули.

Тож нині сучасна стратегія креативного управління має ґрунтуватися на творчому підході до діяльності не тільки керівництва, але і всього колективу, тому креативному менеджеру необхідно використовувати та розвивати не лише свої потенційні можливості, а й потенціал персоналу організації.

**Список використаних джерел:**

1. Механізм мотиваційної спрямованості особистості менеджера у процесі професійного розвитку. URL: https://dspace.onu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/69ca3384-3a17-405a-9b2b-cb67ec3c8a84/content

2. Креативність учителя як чинник розвитку педагогічної творчості. URL: http://eprints.zu.edu.ua/16821/1/пав..pdf

3. Креативний менеджмент як запорука сучасного ефективного управління. URL: https://economics.net.ua/files/archive/2012/No3-4/67-72.pdf

4. Вплив креативності на ефективність управлінської діяльності. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/3_2009/9.pdf.pdf

**Волинець Наталія Валентинівна,**
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри соціальної роботи,
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
*ORCID ID: http://orcid.org/0000-0002-4118-9773*

**Шевчук Ірина Валентинівна,**
старший офіцер відділення соціального супроводу,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
*ORCID ID: http://orcid.org/0009-0000-9111-5548*

# ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДПСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

У час повномасштабної російсько-української війни військовослужбовці Державної прикордонної служби України (ДПСУ) перебувають у постійному фізичному та емоційному напруженні через ризик для життя, необхідність приймати важкі рішення та відповідальність за безпеку кордону та виконання службово-бойових завдань у зоні бойових дій. В умовах війни військовослужбовці ДПСУ часто працюють у режимі підвищеної готовності без належного відпочинку або ротації, що посилює їхнє виснаження і може призвести до професійного та емоційного вигорання.

Специфіка їхньої професійної діяльності полягає у постійному тиску, ризику, виконанні завдань у складних умовах із недостатньою чи невизначеною інформацією, обмеженим часом і великою відповідальністю за результати. Окрім того, військовослужбовці ДПСУ стикаються з негативним впливом фізіологічних, біохімічних, соціально-психологічних та інших чинників, які сприяють виникненню різних негативних психічних станів. Це призводить до підвищеного психологічного навантаження, наповненого сильними емоційними переживаннями, стресом та, іноді, може призвести до недостатньої готовності до виконання завдань. Також, емоційне вигорання спостерігається у військовослужбовців ДПСУ, які перебувають, з незалежних від них обставин, у тилових частинах, але морально і психологічно налаштовані на службу у бойових підрозділах або готуються до ротації в зону бойових дій.

Синдром емоційного вигорання, який виникає у військовослужбовців – учасників бойових дій, є комплексним явищем, що складається з комплексу негативних емоцій, викликаних тривалими інтенсивними міжособистісними взаємодіями та складними ситуаціями, і може проявлятися як несвідомий захисний механізм та призводити до виключення або

обмеження емоційного вираження у відповідь на психотравмуючі впливи (О. Кожедуб, А. Литвинова) [1].

Відповідно до МКХ-11, емоційне вигорання – це хворобливий синдром, спричинений тривалим стресом на роботі, який може сприяти виникненню професійного вигорання, що є результатом тривалого фізичного та емоційного стресу на роботі та може призвести до втоми, втрати мотивації та інтересу до роботи, а також почуття безсилля, дратівливості та безпорадності. При цьому вигорання може виникати не тільки внаслідок роботи, але й через проблеми в особистому житті, соціальні проблеми тощо. Обидва захворювання мають схожі симптоми, такі як: почуття виснаження та втрата інтересу до діяльностей, які раніше приносили задоволення. Основні симптоми вигорання включають втому, відсутність енергії, відчуття виснаження, психологічне відчуження та негативне ставлення до роботи, а також зниження професійної продуктивності.

Наразі, навіть в підрозділах, які не знаходяться в зоні ведення бойових дій, військовослужбовці ДПСУ перебувають в стані психоемоційної напруженості, який характеризується тимчасовим зниженням стійкості психічних і психомоторних функцій, вираженими соматовегетативними реакціями та зниженням професійної працездатності. Фахівці визначають п’ять основних категорій ризику, які провокують виникнення синдрому психоемоційного напруження: клінічні (зниження стійкості до стресу, яке може проявлятися у вигляді реактивної тривожності, емоційної лабільності), психологічні (зменшення самооцінки, рівня адаптованості до соціального середовища та толерантності до фрустрацій), фізіологічні (зміни в балансі між симпатичною і парасимпатичною нервовими системами, а також у гемодинаміці), ендокринні (активація симпато-адреналової та гіпоталамо-гіпофіз-надниркової систем, яка може викликати відповіді організму на стрес) та метаболічні (збільшення концентрації транспортних форм жиру у крові). Виникнення стресу у певній ситуації часто зумовлене суб’єктивними чинниками, пов’язаними з індивідуальними особливостями конкретної особистості, оскільки стрес, головним чином, спричиняється сприйняттям загрози [1].

Професійна діяльність військовослужбовців вимагає цілковитого їхнього включення у професійну діяльність, адже вони продовжують виконувати військові обов’язки навіть тоді, коли перебувають на лікарняному, у відпустці, проводять час із родиною, навіть поза службою, оскільки у будь-який момент її можуть викликати для виконання службових завдань [2]. До того ж, чим вищим є рівень посади військовослужбовця, тим більшою є його відповідальність, яка вимагає постійного моніторингу діяльності підлеглих, знання актуального стану справ, уміння прогнозувати життєві та бойові обставини тощо. А коли йдеться про воєнний стан у країні, боротьбу з агресором і повномасштабну війну на її території, коли військовослужбовець

перебуває в зоні бойових дій, він знаходиться у постійному стресі, тривозі, страху, емоційному напруженні, іноді у відчаї. Довгострокове перебування в таких складних обставинах є дуже стресогенним для будь-якого військовослужбовця та зумовлює виникнення професійного вигорання [3].

Оскільки військова справа є однією з професій, яка пов'язана з виконанням службових обов'язків в екстремальних, напружених і стресових умовах, то виникнення синдрому професійного та емоційного вигорання є результатом спотворення, зміни, деформації його внутрішнього світу, що не тільки перешкоджає його продуктивній праці, а й унеможливлює його самореалізацію в різних сферах життєдіяльності, негативно впливає на його психічне здоров'я та знижує психологічне благополуччя та задоволеність життям [4].

Професійне вигорання у військовослужбовців виникає тоді, коли внутрішні та зовнішні вимоги безперервно переважають над внутрішніми та зовнішніми ресурсами, і через це у них порушується стан саморівноваги в управлінні та здійсненні власної діяльності. Вихідним маркером у формуванні професійного вигорання, за О. Хайруліним, є проблеми, пов'язані з його емоційною сферою, зокрема й поступове емоційне виснаження [5].

До основних чинників впливу на військовослужбовців внаслідок яких виникає професійне та емоційне вигорання, С. Кравчук, Г. Кузьменко, О. Макаренко, О. Ходос відносять: надмірне навантаження, яке появляється через необхідність виконання завдань не за призначенням і таких, що не пов'язані з бойовою підготовкою; відсутність можливості самовдосконалення та саморозвитку; ненормоване перебування на службі; незадовільне ставлення старших начальників до підлеглих; низька ефективність розв'язання проблем із житлом; ігнорування особистих проблем військовослужбовців; інші причини, наприклад, ненадання заслужених вихідних днів, відсутність чіткого графіка несення служби тощо [3].

Діяльність військовослужбовців в умовах війни, в екстремальних і небезпечних умовах супроводжується несприятливим впливом різних хімічних, фізичних, психологічних та інших патогенних чинників, які спричиняють виражений фізіологічний і психоемоційний стрес, що здійснює сильний психотравмуючий впливом подій і службово-бойових обставин на психіку військовослужбовців. Серед чинників ризику для збереження психічного здоров'я військовиків є і втрата внутрішньої мотивації до військової служби та зниження інтересу й ініціативності у службово-бойовій діяльності [6].

Професійне та емоційне вигорання військовослужбовців ДПСУ негативно впливає і на їхнє оточення (колег, сім'ю та ін.), оскільки проявляється в негативному емоційному налаштуванні, емоційній холодності, відчуженості, та ворожості [7]. Розвиток процесу професійного та емоційного

вигорання у військовослужбовців призводить до значної фрустрації, часто є причиною розчарування в обраній професії, втрати сенсу службової діяльності та, як наслідок, ухвалення рішення про звільнення зі служби.

Отже, професійне та емоційне вигорання військовослужбовців ДПСУ, в тому числі, які мають досвід виконання завдань у зоні активних бойових дій, є не тільки небезпечним для їхнього життя, а й впливає на їхні стани, переживання та розвиток особистості, адже вони безупинно перебувають під напруженням власних думок, страхів, служби без можливості звільнитись та тиску соціуму.

**Список використаних джерел:**

1. Синдром вигорання у військовослужбовців : етіологія, ознаки, психодіагностика, корекція, профілактика: практичний посібник / Авт.-упоряд. Р. Тараненко, Ю. Титаренко. Кропивницький : НВЦ УІАТАП, 2024. 75 с.

2. Пріб Г. А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник націо-нальної безпеки. *Економіка та держава. Серія «Державне управління»*. 2019. No 3 (11). С. 75–85.

3. Гачак-Величко Л. А. Особливості професійного вигорання військовослужбовців: психологічний аспект. *Журнал сучасної психології*. № 3. 2022. С. 35–41. DOI: https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-4

4. Думбрава О. П. Професійне вигорання офіцерів Збройних сил України як психологічна проблема. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. No 19. С. 24–29.

5. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців : монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.

6. Колесніченко О. С. Психологічні особливості прояву професійної деформації військовослужбовців внутрішніх військ МВС України з різним стажем служби. *Збірник наукових праць Харківського уні-верситету Повітряних сил*. 2014. No 2. С. 239–243.

7. Карамушка Л., Гнускіна Г., Івкін В. Професійне вигорання: зв'язок із «внутрішніми» та «зовнішніми» професійними характеристиками підприємців. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2016. No 2–3(5–6). С. 74–80.

**Волошина Оксана Василівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень,
Національна академіія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4166-2847*

# МОБІНГ В СЛУЖБОВИХ КОЛЕКТИВАХ ПОЛІЦІЇ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

Актуальність дослідження проблеми зумовлюється суспільною небезпечністю мобінгу, оскільки його наслідки можуть завдати шкоди як психічному, так і фізичному здоров'ю людини. На законодавчому рівні він врегульований Законом України «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо протидії порушенню прав у сфері праці», де визначено термін «мобінг (цькування)» та адміністративна відповідальність за його вчинення. Однак, не зважаючи на вже існуючу судову практику з питань встановлення фактів мобінгу [1], ця проблема недостатньо досліджена стосовно правоохоронних органів, зокрема в НП України. На нашу думку, специфічні умови службової діяльності в поліції створюють складнощі для фіксації і дослідження мобінгу, певним чином сприяють його виникненню і розповсюдженню. З метою окреслення перспективних напрямів попередження, моніторингу та подолання мобінгу в структурних підрозділах НП України, було вирішено дослідити зарубіжний досвід вирішення проблеми мобінгу, визначити можливості його використання у вітчизняних реаліях.

Під мобінгом ми розуміємо різновид психологічного тиску, який характеризується прямим або непрямим цькуванням поліцейського в службовому колективі, як правило, з метою його звільнення або переведення в інший підрозділ.

Певна когорта науковців визнають, що мобінг та інші види насилля на робочому місці часто є результатом взаємодії організаційно-ситуаційних та індивідуально-психологічних факторів (O'Leary-Kelly et al., 1996; Aquino et al., 1999; Zapf, 1999, Pearson, 2000), де особистість і організація здійснюють взаємоспрямований вплив одне на одного.

Враховуючи це, можливо припустити, що, з одного боку, особистість може набути схильності до мобінгу в певному організаційному середовищі, а з іншого, – на управлінське середовище організації також може впливати агресивна поведінка її членів.

На нашу думку, мобінг необхідно відрізняти від суворого (авторитарного) управління, оскільки останній являє собою стиль керівництва, що вимагає

чіткого дотримання правил на робочому місці та виконання складних завдань у визначений термін. Особливо це стосується управління правоохоронними органами, оскільки воно характеризується обов'язковою для виконання системою формальних норм; ієрархічною системою професійних ролей та статусів; формалізованою системою санкцій за порушення цих норм; перевагою вертикальних комунікацій над горизонтальними тощо.

Відтак, мобінг та авторитарний менеджмент можна розрізняти за деякими чинниками. Зокрема, авторитарному управлінню притаманні такі своєрідності:

– якщо роботодавець не задоволений результатами роботи працівника, він відверто роз'яснює причини незадоволення;

– роботодавець з'ясовує причини невідповідності результатів роботи заявленим завданням, не припускаючи образливих принижень та підкреслення особистих недоліків;

– роботодавець при прийнятті працівника на роботу роз'яснює як саме буде визначатись якість виконаної роботи (завдання = результат);

– якщо у працівника виникають труднощі при виконанні роботи, роботодавець надає необхідні роз'яснення;

– працівники, які об'єктивно найкраще виконують роботу відзначаються керівництвом, обов'язково з конструктивною аргументацією.

Натомість, мобінгу, на відміну від суворого керівництва, притаманне несправедливе, упереджене ставлення до працівника з боку керівника, яке проявляється у психологічному тиску [2].

Також не обґрунтовано вважати мобінгом вимоги керівника щодо належного виконання працівником поліції службових обов'язків, зміну робочого місця та посади працівника у зв'язку із службовою необхідністю.

Слід зазначити, що зарубіжні науковці (Salin, 2003; Archer, 1999; Beck and Wilson 1997, 2000; Einarsen, 1994; Vartia, 1996; Gavin Dick, 2008 та ін.) доволі ґрунтовно досліджували структури та процеси, які сприяють виникненню мобінгу. Зокрема, Salin (2003) доводить, що існують фактори, які сприяють виникненню мобінгу. Перший з них – дисбаланс сил, який є особливою ознакою таких структурних організацій як поліція чи пожежна служба. Другий – це низький ризик настання несприятливих наслідків для винного. Archer (1999) зазначає, що у великих та бюрократичних воєнізованих організаціях знущання допускається як засіб досягнення результату та розглядається як ефективний спосіб мотивації поліцейських. У контексті поліції, прикладом мотиваційного фактору можливе використання залякування, цькування з метою змусити поліцейського з низькою ефективністю перевестися або звільнитися.

Beck and Wilson (2000) відзначали важливість процесів соціалізації в поліцейській культурі, за якої новобранці піддаються впливу старших,

досвідчених, але більш цинічних офіцерів, які пережили тривалий деструктивний вплив на їх ставлення до роботи. Також науковці дійшли висновку, що поліцейським службам притаманні унікальні «організаційні характеристики» та «практики управління», які проявляються у відсутності підтримки, справедливості та цінності особи поліцейського для структури організації.

Окрім цього, наш науковий інтерес був спрямований на аналіз методологічних підходів щодо організації дослідження цього явища в поліції закордонних країн. Останнім часом наукові дискусії зосереджені на тому, як «вираховувати», визначати осіб, які піддаються цькуванню та залякуванню. Донедавна дослідниками використовувались наступні критерії для фіксації мобінгу: це неодноразові, повторювані дії із стійким досвідом негативної поведінки за останні шість місяців. Ми вважаємо, що це знижує якість дослідження, адже факти мобінгу можуть мати щотижневу і щомісячну частість, що не дозволяє виявляти певну кількість людей, які повідомили про регулярну негідну поведінку на роботі, але не вважають себе жертвами мобінгу (Hoel & Cooper, 2000; Cowie & Jennifer, 2000). Таким чином, більшості досліджень мобінгу у Великій Британії притаманний певний недолік, пов'язаний з тим, що дослідники зосереджуються на тих особах, які самі себе маркують як жертви, ігноруючи значну кількість справжніх потерпілих, які щотижня переживають тиск і приниження, однак не вважають себе жертвами мобінгу. Такого роду підхід притаманний не лише дослідженням британських вчених. Нещодавнє дослідження в США (Lutgen-Sandvik et al., 2007) встановило, що лише одна третина учасників у США визнають себе потерпілими від мобінгу.

Враховуючи прогалини в методологічному підході до дослідження мобінгу в поліції, англійський дослідник Gavin Dick (2008) розширив вибірку до фіксації фактів мобінгу щодня, щотижня, щомісяця, рідше одного разу на місяць і ніколи. Було опитано близько 1500 поліцейських Великої Британії (48% від загальної чисельності). Дослідницький факторний аналіз проводився із врахуванням трифакторної моделі мобінгу (напад на результати роботи, утиск на особистість поліцейського та відверте цькування) та двофакторної управлінської моделі (організаційна та управлінська підтримка та участь у прийнятті рішень). Gavin Dick досліджував цькування загалом для формування індексу загальної негативної поведінки, виходячи з припущення, що всі негативні форми поведінки однакові за наслідками свого впливу на особистість. Дослідницька анкета містила шістнадцять запитань про керівника та його організаційну поведінку за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Науковець встановив, що фактор управлінської підтримки дуже значний та корелює з умінням слухати та спілкуватися, а також відсутністю культури звинувачення. Натомість, фактор організаційної підтримки суттєво залежить від того, чи

наявний позитивний контакт, відкритість і чесність у взаєминах з вищим керівництвом. Підсумовуючи, він стверджує, що наслідки неефективного міжособистісного керівництва створюють сприятливе середовище для мобінгу – зафіксована велика кількість офіцерів, які регулярно стикаються з негативною поведінкою, і лише незначна частка офіцерів, які зазнають дуже інтенсивного залякування. Головним чином, це непрямі та стримані негативні дії, які ускладнюють виявлення особи мобера. Щоб уникнути цієї проблеми, науковець пропонує регулярно спостерігати за негативною поведінкою, щоб попередити її ескалацію у мобінг [3].

Отже, аналіз досліджень зарубіжних науковців дозволяє стверджувати, що умови служби в поліції створюють додаткові сприятливі чинники для виникнення та поширення мобінгу в поліцейському професійному середовищі. Для попередження та подолання цього деструктивного явища доцільно використовувати весь арсенал управлінських методів, запозичувати кращий зарубіжний досвід, водночас користуючись своїм управлінським досвідом і відштовхуючись від специфіки розвитку того чи іншого службового колективу поліції. Напрямом подальших наукових пошуків може стати дослідження індивідуальних особливостей об'єктів і суб'єктів мобінгу в поліцейському середовищі.

**Список використаних джерел:**

1. Дайджест судової практики з питань встановлення фактів мобінгу. URL:https://unba.org.ua/assets/uploads/publications/%D0%94%D0%B0%D0%B9%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D1%81%D1%82_%D0%B7_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%8C_%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%96%D0%B2_%D0%BC%D0%BE%D0%B1%D1%96%D0%BD%D0%B3%D1%83.pdf

2. Корудян І.В. Проблеми та перспективи формування законодавчої та судової практики щодо протидії мобінгу : Бібліогр. опис. Суми, 2020. 31 с. URL: https://dspace.onua.edu.ua/items/48584ffc-599c-49bf-bf5a-fb02569cc936.

3. Dick Gavin P.M. The influence of managerial factors on bullying in the Police. *Kent Business School Working Paper*. 2008. Series No. 179. URL: https://kar.kent.ac.uk/id/eprint/23476

**Вуйма Анастасія Геннадіївна**,
доктор філософії з права,
старший інспектор з особливих доручень відділу супроводження
інформаційної підсистеми розшукового призначення,
Управління інформаційно-аналітичної підтримки
ГУНП в Дніпропетровській області
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6215-5361*

# ЗАСТОСУВАННЯ ПОТЕРПІЛООРІЄНТОВАНОГО ПІДХОДУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СЛІДЧИХ (РОЗШУКОВИХ) ДІЙ У ЗЛОЧИНАХ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ НАСИЛЬСТВОМ

В умовах збройної агресії рф загострилися не без того складні питання захисту прав людини та забезпечення законних інтересів потерпілих від кримінальних правопорушень, а особливо тих, що пов'язані з насильством. Проблематика протидії насильницьким злочинам – це актуальне питання, адже через учинення кримінальних правопорушень цього виду потерпілій особі, як правило, завдаються і фізична, і моральна, і матеріальна шкода. Це свідчить і про високий рівень суспільної небезпеки цих кримінальних правопорушень, і засвідчує складність розслідування подібних фактів. Поширеними серед злочинів, пов'язаних із застосуванням насильства, вже тривалий час залишаються:

1) домашнє насильство;

2) сексуальне насильство, у тому числі пов'язане з конфліктом;

3) корисливо-насильницькі кримінальні правопорушення.

Зауважимо, що нерідко в юридичній літературі насильницькими кримінальними правопорушеннями визнаються всі кримінальні правопорушення проти життя та здоров'я особи, а також пов'язані із застосуванням зброї. Вважаємо цей підхід також обґрунтованим, однак на нашу думку, він відповідає широкому підходу до тлумачення, тобто при трактуванні цієї групи кримінальних правопорушень у широкому сенсі. У вузькому сенсі під злочинами, пов'язаними з насильством, ми пропонуємо розуміти три окреслені нами групи злочинів.

Кримінальні провадження, розпочаті за ознаками насильницьких злочинів є сенситивними (чутливими) справами, а тому вимагають застосування потерпілоорієнтованого підходу. У протилежному разі рівень недовіри потерпілих до представників правоохоронних органів зростатиме, збільшуватиметься кількість замовчування ними протиправних діянь і може мати місце вторинна травматизація цих учасників провадження.

Потерпілоорієнтований підхід у процесі розслідування передбачає:

1) встановлення психологічного контакту з потерпілими, налагодження

відчуття «безпечної комунікації»;

2) залучення психолога до допиту та інших процесуальних дій, учасниками яких є потерпілі та неповнолітні свідки;

3) використання методики зеленої кімнати та барнахуз під час проведення слідчих (розшукових) дій;

4) мінімізація комунікації потерпілого з підозрюваним;

5) проведення лише одного допиту, під час якого з'ясовуватимуться обставини вчинення кримінального правопорушення (за можливості), а також здійснення його із безперервним відеозаписом для подальшого використання таких матеріалів під час проведення психологічних експертиз;

6) дотримання принципів найкращих інтересів дитини;

7) застосовування холістичного підходу у взаємодії з потерпілими, тобто сприяння задоволенню її потреб, зумовлених подією кримінального правопорушення (наприклад, сприяти отриманню потерпілою особою медичної та психологічної допомоги, роз'яснювати її право на професійну правничу допомогу, у тому числі безоплатну, тощо);

8) використання в комунікації з потерпілими чутливого мовлення, тобто унеможливлення використання стигматизуючої, віктимізуючої лексики, дотримання засад безбар'єрного мовлення тощо.

Вважаємо, що дотримання окреслених засад, як під час проведення окремих слідчих (розшукових) дій, так і в цілому у процесі розслідування є важливою умовою здійснення кримінального провадження у злочинах, пов'язаних із насильством. Слідчий, якому доручено проведення досудового розслідування зобов'язаний керувати ними в своїй практичній діяльності як загалом щодо розслідування, так і в контексті проведення окремих слідчих (розшукових) дій у злочинах цієї групи.

Огляд – одна з найпоширеніших слідчих (розшукових) дій, що проводиться під час розслідування злочинів. Типовим є здійснення огляду місця події та предметів, а також відеозаписів і комп'ютерних даних. У злочинах, пов'язаних із насильством, слідчі досить часто до участі в оглядах залучають потерпілих, керуючись тим, що вони можуть вказати на розташування предметів, які можуть зберігати на собі сліди кримінальних правопорушень або прокоментувати події, зафільмовані на відеозаписі чи розміщені в Інтернеті, хмарному сховищі особи, причетної до вчинення злочину тощо. На нашу думку, принцип «залученості потерпілого до процесуальних дій» повинен носити поодинокий характер, виключно в тих випадках, коли наприклад, без допомоги потерпілого неможливо встановити місце вчинення кримінального правопорушення. Це, зокрема, може мати місце у випадках учинення сексуального насильства, котре відбулося поза межами населеного пункту, у лісосмугах тощо.

До участі в огляді відеозапису представники органу досудового розслідування нерідко запрошують потерпілих. Така потреба може виникнути, якщо потерпіла особа неправильно вказує на окремі ознаки особи злочинця або обставини скоєння злочину. Наприклад, потерпіла може невірно вказати колір одягу, в який був одягнений підозрюваний у момент скоєння кримінального правопорушення стосовно нею. Поширеними в слідчій практиці є факти, коли потерпілі або не можуть точно вказати дату скоєння злочину або некоректно вказують її або час учинення кримінального правопорушення. Такі обставини можуть пояснюватися як спливом тривалого проміжку часу між самою подією кримінального правопорушенням і початком розслідування, так і несвідомим витісненням потерпілим з пам'яті травмуючих подій. Слід зауважити, що стратегія уникнення згадувань про травму найбільш адекватна в гострому періоді, а тому сприяє подоланню наслідків раптової травми [1, с. 27]. Тому слідчі мають враховувати це і під час планування розслідування в цілому, і під час визначення оптимального часу проведення слідчої (розшукової) дії.

Слід зважати, що перегляд за участю потерпілої особи відеозапису, на якому зафільмовано окремі факти протиправної діяльності потенційного підозрюваного, також може призвести до вторинної віктимізації. Вважаємо, що такі дії слідчий повинен проводити самостійно, а за умови встановлення невідповідності у показаннях потерпілої особи та подіями і фактами, відображеними на відеозаписі, на нашу думку, доцільно звернутися за консультацією до психолога про з'ясування можливості проведення такої дії за участю потерпілого без ретравматизації.

Допит у злочинах, пов'язаних із насильством, неодмінно слід проводити за участю психолога чи психологині. Причому обов'язковим у цьому контексті є не просто присутність спеціаліста, слідчий має попередньо ознайомити останнього з обставинами справи та вказати у чому полягатиме сутність допиту. На нашу думку, методика підготовки до допиту в такому разі має полягати в підготовці запитань, які слідчий планує поставити потерпілому та скоригувати їх у подальшому за участю психолога. Таким чином, у таких справах важливою є ретельна підготовка, що подекуди має включати отримання консультацій психолога.

При плануванні допиту потерпілого слід ураховувати можливість його здійснення із застосуванням безперервного відеозапису. Перевагами такого підходу є: 1) подальше використання отриманих матеріалів під час проведення психологічної експертизи; 2) спростування доцільності проведення повторного допиту. Апробованим є застосування такого підходу стосовно неповнолітніх осіб, адже саме їх показання, в силу їх віку та особливостей інтелектуального розвитку, сприймаються критично стороною захисту. Тому призначення психологічної експертизи в такому разі дозволить вирішити такі питання:

1. Чи правильно потерпіла особа розуміла характер і значення вчинюваних нею дій в силу свого віку та/або рівня розвитку, а також чинити опір під час посягання на її сексуальну автономію?

2. Чи притаманна потерпілій підвищена навіюваність? Якщо так, яким чином це впливає на її дії у конкретній ситуації, а також здатність давати показання?

3. Чи здатна потерпіла особа, з урахуванням її емоційного стану, а також індивідуально-психологічних особливостей і рівня розумового розвитку сприймати обставини реальної дійсності та чи може вона давати стосовно них показання?

4. Чи притаманна потерпілій особі схильність до фантазування? Якщо так, то яким чином це може вплинути на можливість надання нею показань стосовно обставин справи?

Використання відеозапису, як об'єкту, який направлятиметься на психологічну експертизу, можливе лише, якщо підготовлено якісний технічний носій інформації, а тому перед проведенням допиту, слідчому необхідно зважати на таку перспективу і ретельно готуватися до цього.

Слідчий експеримент за участю потерпілого у кримінальних правопорушеннях, пов'язаних із насильством, також має розглядатися як виключний захід, адже відтворення події кримінального правопорушення майже у всіх випадках призведе до вторинної травматизації потерпілої особи.

Отже, нові реалії сьогодення актуалізували завдання щодо врахування особливостей психіки людини та дотримання міжнародних стандартів досудового розслідування у злочинах, пов'язаних із насильством. Потерпілоорієнтований підхід – це базовий принцип сучасного, перехідного правосуддя та розвитку правової держави, а тому його врахування є необхідним на всіх етапах здійснення кримінальної процесуальної діяльності, особливо тих, що пов'язані з відтворенням потерпілою особою обставин скоєного стосовно неї кримінального правопорушення.

**Список використаних джерел:**

1. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 160 с.

**Галустян Олена Аркадіївна,**
кандидат юридичних наук
старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень,
Національна академія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2898-2387*

# ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ: СВІТОВИЙ ДОСВІД

Психологічна підтримка поліцейських та військовослужбовців є критично важливою для забезпечення їх психічного здоров'я та ефективності виконання службових обов'язків. Інноваційні підходи, розроблені та впроваджені в США, Канаді, Великій Британії та Ізраїлі, демонструють значний прогрес у цій галузі.

Віртуальна реальність (VR) у лікуванні ПТСР. США та Ізраїль впроваджують технології віртуальної реальності для лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військовослужбовців та поліцейських. Серед основних можна виділити такі інструменти:
Bravemind – це клінічний інтерактивний інструмент експозиційної терапії на основі віртуальної реальності (VR), розроблений в інституті креативних технологій Університету Південної Каліфорнії, який дозволяє пацієнтам повторно переживати травматичні події в контрольованому середовищі [1].

– 3MDR (Multimodal Motion-assisted Memory Desensitization and Reconsolidation) – це психотерапія на основі впливу віртуальної реальності, яка поєднує VR з рухом (ходьба на біговій доріжці) [2].

Дослідження показують, що VR-терапія може бути ефективною у зменшенні симптомів ПТСР, особливо коли традиційні методи лікування не дають результатів.

Враховуючи високий рівень ПТСР серед українських військових та поліцейських, впровадження VR-терапії в українську практику психологічної підтримки може бути особливо ефективним. Це дозволить надати якісну допомогу більшій кількості людей, особливо в умовах обмежених ресурсів.

Мобільні додатки для самодопомоги. Канада та Велика Британія розробили мобільні додатки, які надають інструменти самодопомоги та моніторингу психічного здоров'я для поліцейських та військовослужбовців:

– PTSD Coach Canada – канадський додаток, який пропонує інструменти для управління симптомами ПТСР, включаючи техніки релаксації та когнітивної реструктуризації [3]. Цей додаток можна використовувати як інструмент навчання та лікування симптомів до або як частину плану

професійної психологічної підтримки.

– Backup Buddy (Велика Британія) – додаток для поліцейських, який надає ресурси для самодопомоги, оцінки стресу та доступ до професійної підтримки [4].

Ці додатки пропонують техніки управління стресом, медитації та зв'язок з професійними психологами, забезпечуючи доступну та конфіденційну підтримку.

В умовах обмеженого доступу до професійної психологічної допомоги, особливо в зонах бойових дій, мобільні додатки можуть стати життєво важливим ресурсом для українських військових та поліцейських. Вони забезпечать негайний доступ до інструментів самодопомоги та підтримки.

Програми підготовки до стресових ситуацій. Ізраїльські збройні сили впровадили програми підготовки до стресових ситуацій, які навчають військовослужбовців техніками когнітивної реструктуризації та емоційної регуляції перед розгортанням, які включають такі інструменти:

– PREP (Preventive Resilience Enhancement Program) – програма, розроблена ізраїльським центром медичних наук, фокусується на розвитку стійкості перед розгортанням [5].

– CSF (Comprehensive Soldier Fitness) – адаптована версія американської програми, яка включає модулі з емоційної, соціальної, духовної та сімейної стійкості [6].

Ці програми показали зниження рівня ПТСР серед учасників та покращення загальної психологічної стійкості.

Впровадження таких програм в Україні може значно підвищити психологічну стійкість військовослужбовців та правоохоронців перед розгортанням у зонах бойового конфлікту, потенційно зменшуючи рівень ПТСР та інших психологічних проблем.

Інтегровані системи охорони психічного здоров’я. США розробили інтегровані системи охорони психічного здоров’я, які об'єднують первинну медичну допомогу з психологічною підтримкою. Серед основних інструментів:

– RESPECT-Mil – програма, що інтегрує скринінг на депресію та ПТСР у первинну медичну допомогу для військовослужбовців [7].

– Collaborative Care Model – модель, яка включає менеджерів з надання психологічної підтримки та психіатрів у команду надання первинної медичної допомоги для комплексного лікування психічних розладів [8].

Цей підхід покращує виявлення проблем психічного здоров’я та забезпечує своєчасне втручання, зменшуючи стигму, пов'язану із зверненнями з метою отримання психологічної допомоги.

Для України, де ресурси охорони здоров’я обмежені, інтеграція психологічної допомоги в первинну медичну допомогу може забезпечити

більш ефективне виявлення та лікування психічних розладів серед військових та поліцейських.

Програми взаємної підтримки. Велика Британія впровадила програми взаємної підтримки серед поліцейських, де офіцери навчаються надавати первинну психологічну допомогу своїм колегам. Ключові інструменти:

– TRiM (Trauma Risk Management) – програма підготовки співробітників для надання первинної психологічної підтримки колегам після травматичних подій [9].

– Blue Light Champions – ініціатива, яка навчає добровольців з числа співробітників поліції надавати підтримку та направляти колег до професійної допомоги за необхідності [10].

Ці програми сприяють створенню культури психологічної підтримки та зменшують стигму, пов’язану з проблемами психічного здоров’я, заохочуючи раннє звернення за допомогою.

Впровадження таких програм в українських силових структурах може сприяти створенню культури психологічної підтримки та зменшенню стигми, пов'язаної з психічними проблемами, що особливо важливо в контексті тривалого конфлікту.

Інноваційні підходи, розроблені в США, Канаді, Великій Британії та Ізраїлі, демонструють потенціал для значного покращення психологічної підтримки поліцейських та військовослужбовців. Інтеграція технологій, превентивних заходів та культурних змін може сприяти більш ефективному вирішенню проблем психічного здоров’я у цих професійних групах.

Загалом, інноваційні підходи до психологічної підтримки, розроблені в США, Канаді, Великій Британії та Ізраїлі, мають високу актуальність для України в сучасних умовах. Їх адаптація та впровадження можуть значно покращити психологічне благополуччя українських військовослужбовців та працівників правоохоронних органів, підвищити їх стійкість та ефективність, а також сприяти загальному зміцненню психічного здоров’я нації в умовах війни та поствоєнного відновлення.

**Список використаних джерел:**

1. Bravemind: USC Institute for Creative Technologies. URL: https://medvr.ict.usc.edu/projects/bravemind.html

2. Multi-Modal Motion – Assisted Memory Desensitization and Reconsolidation (3 MDR): University of Alberta. URL: https://www.ualberta.ca/en/rehabilitation/research/heroes-in-mind-advocacy-and-research-consortium/projects1/3mdr.html

3. PTSD Coach Canada Government of Canada. URL: https://www.veterans.gc.ca/en/about-vac/resources/stay-connected/mobile-applications/ptsd-coach-canada

4. Backup Buddy (BTP) : Google Play. URL: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.e77df97e2cfe.app&hl=uk&gl=US

5. Building a Resilient Workforce: Opportunities for the Department of Homeland Security: Workshop Summary. Resilience Programs and Interventions. National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201566/

6. Cacioppo J.T., et al. Comprehensive Soldier Fitness: An overview and research findings. *Military Psychology*, 2021, 33(5), P. 333–343.

7. Charles C Engel, et al. RESPECT-Mil: feasibility of a systems-level collaborative care approach to depression and post-traumatic stress disorder in military primary care. *Military Medicine*. Volume 173, Issue 10. 2008. P. 935–940. DOI: https://doi.org/10.7205/MILMED.173.10.935. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19160608/

8. The Collaborative Care Model: An Approach for Integrating Physical and Mental Health Care in Medicaid Health Homes. HEALTH HOME Information Resource Center. URL: https://www.chcs.org/media/HH_IRC_Collaborative_Care_Model__052113_2.pdf

9. Trauma Risk Management (TRiM) Servic: Nottinghamshire Local Medical Committee. URL: https://www.nottinghamshirelmc.co.uk/support/detail/trauma-risk-management-trim-service

10. Blue light mental health champions: The National Police Wellbeing Service. URL: https://www.oscarkilo.org.uk/resources/toolkits-and-campaigns/wellbeing-investigators-toolkit/blue-light-mental-health-champions

**Гонтаренко Людмила Олександрівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах
факультету управління та захисту населення,
Національний університетт цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6993-5494*

**Єна Поліна Олександрівна,**
здобувач вищої освіти другого рівня
факультету управління та захисту населення,
Національний університетт цивільного захисту України

# РОЛЬ ПІДТРИМКИ ПРЕДСТАВНИКІВ ДЕРЖАВНИХ СТРУКТУР ТА МВС В ПРОЦЕССІ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ НА ДЕОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

Внаслідок війни та окупації багато підлітків стикаються з травмуючими подіями, які залишають глибокий слід на їхньому психологічному стані. Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, і подібні стресові ситуації можуть негативно вплинути на їх соціальний розвиток та емоційне благополуччя. У зв'язку з цим питання соціальної підтримки взагалі і першого діалогу-спілкування із представниками МВС та державних структур накладає відбиток у сприйнятті їх, як захисників. В процесі психологічної реабілітації є надзвичайно актуальним, оскільки воно відіграє ключову роль у відновленні нормального психічного стану підлітків після пережитих травм.

Соціальна підтримка визначається як багатовекторна мережа взаємодій між особистістю та оточенням, яка надає необхідну допомогу у складних життєвих ситуаціях. Для підлітків на де окупованих територіях, перші зустрічі із МВС та державними структурами та всебічна соціальна підтримка є важливою, оскільки вона надає їм відчуття стабільності, належності та емоційного захисту, що є вирішальним для подолання травматичних наслідків війни [1]. Ця підтримка може походити від сім'ї, друзів, однолітків, вчителів, соціальних працівників і психологів та сприйняття працівників МВС, як безпосередніх захисників.

Звісно тільки пряма і довготривала робота фахівців закладає підґрунтя довіри та можливості працювати із відкритістю після наслідків окупації. Взаєморозуміння і довіра, толерантне ставлення і виважене спрямування до діалогу є запорукою сприйняття оточуючими, відповідності морально-етичним взаєминам людей.

Емоційна підтримка включає надання підліткам можливості поділитися своїми страхами, переживаннями та емоціями. Це забезпечує відчуття розуміння і прийняття з боку оточуючих, що сприяє зниженню рівня тривожності, депресії та ізоляції. Наприклад, групи взаємної підтримки, де підлітки можуть спілкуватися з однолітками, які пережили схожі події, допомагають створити атмосферу довіри та відкритості, що полегшує емоційне вираження.

Практична підтримка полягає в наданні підліткам конкретних ресурсів та можливостей для розвитку і соціальної реінтеграції. Це можуть бути програми групової психотерапії, арт-терапії, спортивні або освітні заходи, які допомагають підліткам повернутися до нормального життя, розвинути нові соціальні навички та знайти нові інтереси [2]. Такі заходи сприяють відновленню почуття контролю над власним життям та допомагають підліткам адаптуватися до нових умов.

Інформаційна підтримка відіграє важливу роль у процесі реабілітації, оскільки надає підліткам та їхнім родинам необхідну інформацію щодо того, як справлятися з психологічними травмами. Наприклад, проведення семінарів, тренінгів та консультацій з психологами може навчити підлітків і їх батьків різним методам подолання стресу, зниження рівня тривожності та розвитку резилієнтності [2]. Така підтримка також допомагає підліткам краще розуміти власний психологічний стан та шляхи його покращення.

Соціальна підтримка сприяє розвитку у підлітків адаптаційних механізмів та підвищує їх резилієнтність – здатність долати стрес та адаптуватися до нових життєвих умов. Важливо, що соціальна підтримка допомагає знизити ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) і сприяє формуванню більш позитивного погляду на майбутнє. Соціальна інтеграція, що відбувається завдяки участі в громадських заходах та програмах, дозволяє підліткам відчути себе частиною суспільства, що значно покращує їх психологічний стан [3].

Для ефективної реабілітації підлітків важливим є активне залучення державних та громадських організацій, які надають психологічну допомогу та підтримку. Це може включати роботу професійних психологів, соціальних працівників, освітні програми для батьків та вчителів, а також волонтерські ініціативи, які сприяють створенню безпечного середовища для підлітків. Розробка та впровадження таких програм на деокупованих територіях є критично важливою для забезпечення стійкого процесу психологічної реабілітації.

Соціальна підтримка є невід'ємною складовою психологічної реабілітації підлітків, які пережили окупацію. Вона сприяє їх емоційному відновленню, соціальній адаптації та покращенню загальної якості життя.

Перше сприйняття поліції, працівників ДСНС та інших структур державного впорядкування забезпечує довіру та сприйняття допомоги професійними соціальними та психологічними працівниками із наслідками окупації. Забезпечення доступу до соціальної підтримки через участь у групах взаємодопомоги, психологічних консультаціях та громадських заходах дозволяє підліткам не лише подолати наслідки війни, але й розвинути нові життєві навички, необхідні для подальшого успішного розвитку.

**Список використаних джерел:**

1. Council of Europe. Psychosocial support for children and adolescents during and after war. URL: https://www.coe.int/en/web/kyiv/-/online-training-for-professionals-from-non-governmental-organisations-and-hotlines-psychosocial-support-for-war-affected-children-and-adolescents-

2. Socioeconomic inequalities and mental health problems in children and adolescents: a systematic review PubMed. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23746605/

3. Masten A. S. Ordinary Magic : Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2019. 370 p.

**Джус Анна Романівна,**
здобувач вищої освіти другого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-6233-968X*

**Мілорадова Наталія Едуардівна,**
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0716-9736*

# ВИКОРИСТАННЯ ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

У сучасних умовах, в яких знаходиться Україна, на правоохоронні органи покладається все більше обов'язків, зростає кількість, різноманіття та масштаб викликів, з якими вони стикаються. Наслідком цього стає необхідність покращення процесу професійної підготовки правоохоронців, включаючи психологічну.

На основі зарубіжного досвіду, ми можемо стверджувати, що перспективною та ефективною технологією для професійного навчання правоохоронців є віртуальна та доповненареальність.

Технологія віртуальної реальності (Virtual Reality (VR)) –це згенероване комп'ютером тривимірне середовище, з яким людина за допомогою спеціальних шоломів або окулярів може взаємодіяти через свої органи чуття (слух, зір та навіть дотик) [4]. Сенсом цієї технології є те, що на дисплей у пристрої виводиться відео у 3D-форматі, яке змінюється відповідно до рухів людини, тобто складається враження, що те, що зображено на відео, є реальністю.

Технологія доповненої реальності (Augmented Reality (AR)) – це результат введення будь-яких сенсорних даних у площину сприйняття і доповнює інформацію про навколишні об'єкти та покращує сприймання інформації [4].

Технологія AR проектує цифрову інформацію (зображення, відео, текст, графіку) за межі екрану пристрою і поєднує віртуальні об'єкти з реальним оточенням. Технологія AR може бути використана при підготовці різних видів тактичних операцій.

С. Рижкова у своєму дослідженні разом із П. Романенком зазначають, що програмне забезпечення Apex Officer (VR-симулятор) представляє науковий та практичний інтерес у навчанні працівників поліції, оскільки моделює реальні

ситуації для підготовки поліцейських, дозволяючи обирати персонажів різних рас, віку та статі, а також надавати їм різні психологічні стани. Стажери тренуються в умовах віртуальної реальності, відпрацьовуючи навички стрільби та переговорів, а також отримуючи зворотний зв'язок, який синтезується оцінкою тренерів та даними, які зняли датчики на пристрою. VR-тренінги є економічно вигіднішими порівняно з традиційними методами навчання, в яких залучалися актори, тварини, транспортні засоби, штучне місце подій для огляду тощо. Метод віртуальної реальності використовують у 12 поліцейських ділянках у шести штатах, за даними виробника Apex Officer [2].

Т. Матюшкова у своїй праці, аналізуючи зарубіжний досвід навчання поліцейських за допомогою технології віртуальної та аугментованої реальності, зазначає, що у Поліцейській Академії Нідерландів застосовують два типи віртуальних симуляцій для розвитку навичок поліцейських. Перший тип фокусується на реагуванні на кримінальні правопорушення та надзвичайні ситуації, покращуючи знання процесуальних норм та управлінські вміння. Другий тип дозволяє досліджувати місця злочинів для аналізу обстановки та відпрацювання навичок огляду, що корисно для як майбутніх патрульних, так і діючих працівників поліції. Також вчена зауважила, що в США адвокати розробляють сценарії, які за допомогою художників, відеографів та інших спеціалістів перевтілюються на відео-ролики у форматі 3D, які в подальшому застосовуються у процесі вивчення правоохоронцями криміналістики [3].

Невід'ємною складовою правоохоронної системи сьогодення є вогнева підготовка поліцейських. Навички поводження зі зброєю необхідно постійно відпрацьовувати, та не завжди є можливість здійснювати це на практиці, хоча це є необхідною умовою виникнення належного рівня володіння зброєю (майстерного вміння застосовувати зброю), що у критичних ситуаціях стає вирішальним фактором успішності та продуктивності виконання службових завдань.

У своїй роботі Ю. Волков зазначає про технологію інтерактивного мультимедійного тиру «РУБІН-У». Цей тир є інноваційним рішенням для вогневої підготовки поліцейських, що поєднує віртуальну (VR) та аугментовану (доповнену) реальність (AR), транслюючи реалістичні навчальні сценарії. Він дозволяє поліцейським отримати практичний досвід у різноманітних ситуаціях, оскільки, як зазначає Юрій, у своїй службовій діяльності працівники правоохоронних органів стикатимуться з необхідністю застосувати вогнепальну зброю на різних ландшафтах, таких як: поле, населені пункти, ліс, відкрита та закрита місцевість тощо. Також ця технологія дозволяє аналізувати результати тренувань та розвивати командні навички, знижуючи ризики травм. Але найголовнішою перевагою використання цього тиру є підвищує професіоналізм та готовність до реальних ситуацій у правоохоронній

діяльності, оскільки поліцейські вже пережили стрес, наявний у певних ситуаціях та повторно вони діятимуть з більшою моральною готовністю та резільєнтністю до такої події. Отже, цей тир є доцільним узастосуванні масово для навчання поліцейських [1].

Отже використання віртуальної та аугментованої реальності (VAR) у психологічній підготовці працівників відкриває нові горизонти для розвитку професійних навичок та покращення психологічного стану. Впровадження VAR-технологій значно спрощує процес підготовки, а також є економічно зручним, оскільки дозволяє створювати реалістичні сценарії, у яких працівники можуть відпрацьовувати навички взаємодії, управління стресом та прийняття рішень у безпечному середовищі. Це не лише підвищує ефективність навчання, а й знижує рівень тривожності та покращує адаптацію до реальних умов. Таким чином, інтеграція віртуальної реальності у підготовку працівників може суттєво підвищити їхню готовність до викликів професійного середовища, забезпечуючи більш якісний та практичний підхід до психологічного навчання.

**Список використаних джерел:**

1. Волков Ю. М. Інноваційні технології в системі вогневої підготовки: сучасні аспекти та можливості поліцейських. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2023. № 3. С. 276–282. URL: https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/12125/1/45.pdf

2. Рижкова С. А., Романенко П. П. Зарубіжний досвід використання віртуальної реальності при підготовки поліцейських. *Сучасні інформаційні технології в діяльності Національної поліції України* : матер/ Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Дніпро, 26 листопада 2020 р.). Дніпро: ДДУВС, 2020. С. 84–87 URL: https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/5955/1/14.pdf

3. Матюшкова Т. Технології віртуальної та доповненої реальності у криміналістиці: переваги запровадження в навчальний процес. *Шлях успіху і перспективи розвитку (до 26 річниці заснування Харківського національного університету внутрішніх справ)* : матер/ міжнар. наук.-практ. конф. МВС України, Харків. 20 листоп. 2020 р. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС. С. 318-321. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b12a0989-6c35-47a9-91d8-96d20147c02f/content

4. Кривонос М. П, Мінгальова Ю. І. Використання віртуальної (VR) і додаткової (AR) реальностей у сучасній освіті. *Modern Approaches to Problem Solvingin Science and Technolog*. 2023 С. 305–310. URL: http://eprints.zu.edu.ua/38329/1/Modern-Approaches-to-Problem-Solving-in-Science-and-Technology_Nov_15_17_Warsaw_Poland-306-311.pdf

**Дробишевська Вікторія Володимирівна,**
здобувач вищої освіти другого рівня,
Одеський державний університет внутрішніх справ

Науковий керівник:
**Матієнко Тетяна Василівна,**
кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки,
Одеський державний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/ 0000-0001-9695-2222*

# ГОТОВНІСТЬ ПСИХОЛОГА ДО ІНТЕГРАЦІЇ В ПРОЦЕС РОЗСЛІДУВАННЯ КРИМІНАЛЬНИХ СПРАВ

Психологічна готовність психолога до залучення в розслідування кримінальних справ є важливим аспектом його професійної діяльності, який вимагає особливої підготовки та адаптації. Психологи, які працюють у кримінальних справах, стикаються з унікальними викликами, пов'язаними з емоційним напруженням, етичними дилемами та необхідністю швидко приймати рішення в умовах стресу.

Вміння ефективно аналізувати поведінку, оцінювати мотивації та надавати експертні висновки вимагає від спеціаліста не лише теоретичних знань, а й розвитку специфічних психологічних навичок. У цьому контексті важливо вивчити, як психологічна готовність впливає на якість роботи фахівця, його здатність підтримувати емоційну стійкість та ефективно взаємодіяти з правоохоронними органами, а також розглянути механізми, які допомагають психологам адаптуватися до умов кримінального середовища.

Змоделюємо ситуацію психолог О., досвідчений фахівець із багаторічним стажем, отримує запрошення долучитися до розслідування резонансної справи. Його завдання полягає в створенні психологічного портрету особи, яка вчинила кримінальний злочин. У процесі роботи він отримує доступ до фотографій з місця події та свідчень, які детально описують жахливі дії злочинця.

Вивчаючи матеріали, психолог починає відчувати сильний емоційний дискомфорт. Картинки, які він бачить, та описи насильства викликають у нього тривогу і жах. О. усвідомлює, що постійний контакт із такими жорстокими подробицями може негативно вплинути на його психічний стан. Він намагається зосередитися на своїй професійній діяльності, але страх, тривога і відраза починають впливати на його емоційний фон.

Однією з основних проблем, з якими стикається О., є те, що він не може відокремити професійну діяльність від особистих емоцій. Поступово у нього виникають сумніви в його здатності залишатися об'єктивним у оцінці злочинця. Це призводить до внутрішнього конфлікту, коли професійна роль психолога починає змішуватися з особистими переживаннями.

У 1972 році Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла таке визначення: стрес – це неспецифічна (тобто одна і та сама на різні подразники) реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу.

Стрес – це відповідь на загрозу, реальну чи уявну. Найчастіше, зазвичай, стрес викликають події неприємні, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю [4, с. 17]. Тож з часом, О. почне відчувати на собі феномен професійного вигорання, що являє собою багатокомпонентний синдром, найбільш вираженими складовими якого є емоційна виснаженість, деперсоналізація та редукція професійних досягнень [4, с. 178]. Він стане агресивним, дратівливим, у нього знизиться мотивація, і він почине ставити під сумнів свої професійні навички.

Агресія – це мотивована деструктивна поведінка, яка суперечить нормам і правилам існування людей у суспільстві, завдає матеріальної шкоди, приносить фізичне і моральне ушкодження людям або спричиняє їм психологічний дискомфорт (негативні переживання, стан напруження, страх, пригніченість) [1, с. 44]. Відсутність самосвідомості щодо своїх емоцій і потреб призводить до того, що він буде уникати підтримки колег, що ще більше погіршує ситуацію.

Ця ситуація ілюструє, як робота з кримінальними справами без відповідної підготовки може впливати на психіку психолога. Постійний контакт із травматичними деталями, стрес і відсутність підтримки можуть призвести до серйозних наслідків для його професійного життя та особистого благополуччя.

Але чи можливо підготуватись до таких події і такої специфічної роботи? Підготовка до роботи в умовах кримінальних розслідувань дійсно можлива, і існує кілька рекомендацій, які можуть допомогти психологу уникнути стресу та тривоги, а також мінімізувати вплив агресії та емоційного виснаження. Ось деякі з них:

1. Проходьте курси або тренінги, що стосуються роботи з кримінальними справами, щоб зрозуміти специфіку цієї діяльності. Вивчайте техніки, які допомагають у створенні психологічних портретів злочинців.

2. Регулярно працюйте під супервізією досвідченого фахівця. Це дозволить вам обговорювати ваші переживання, отримувати зворотний зв'язок і підтримку.

Супервізія розглядається як специфічна форма професійно-психологічного супроводу входження в професію, що виконує практико-орієнтовану функцію, оскільки вона виступає засобом розвитку рефлексивної компетентності майбутніх практичних психологів.

Результатом супервізії є розвиток не лише професійної діяльності, а й професійної особистості. У підготовці майбутніх практичних психологів важливою є супервізія для реалізації самостійної професійної діяльності та виконання провідних професійних функцій під керівництвом досвідченого психоконсультанта чи психотерапевта, що дає змогу супервізованому (менш досвідченому фахівцю чи початківцю) усвідомлювати, розуміти й аналізувати свої професійні дії та професійну поведінку [3 с. 14].

3. Навчайтеся відокремлювати свої особисті емоції від професійної діяльності. Це може включати техніки самоусвідомлення та медитації, які допомагають зберігати спокій під час роботи з травматичним контентом.

4. Використовуйте методи управління стресом, такі як глибоке дихання, фізичні вправи, йога тощо. Регулярна фізична активність сприяє зменшенню тривоги та напруги.

5. Спілкуйтеся з колегами, які також працюють у цій сфері. Обмін досвідом може допомогти зрозуміти, що ви не самотні у своїх переживаннях, і дати нові перспективи на роботу.

6. Визначайте межі між роботою та особистим життям. Намагайтеся не приносити робочі емоції додому, а також виділяйте час для відпочинку та відновлення.

7. Не соромтеся звертатися до психолога або психотерапевта для особистої підтримки, якщо відчуваєте, що тягар роботи стає надто важким.

8. Після роботи над складними справами проводьте рефлексію, аналізуючи свої емоції та реакції. Це допоможе вам краще зрозуміти свої переживання та знайти способи їх обробки.

Використання цих рекомендацій може суттєво допомогти психологам адаптуватися до специфіки роботи щодо розслідуваннях кримінальних справ, зберегти емоційний баланс і підвищити свою ефективність у професійній діяльності.

Отже, психологічна готовність психолога до залучення в розслідування кримінальних справ є ключовим фактором успішної професійної діяльності в цій складній і стресовій сфері. Психологічна готовність включає в себе з однієї сторони запас професійних знань, умінь і навичок; з іншої – риси особистості: переконання, здібності, інтереси, професійна пам'ять, мислення, увагу, спрямованість думки, працездатність, емоційність, моральний потенціал особистості, що забезпечать успішне виконання професійних функцій [2, с. 1].

Необхідність підтримки та супервізії є важливою, оскільки професійна деформація може загрожувати як особистісному благополуччю, так і якості надання психологічної допомоги. Загалом, підготовленість психолога до роботи в умовах кримінальних розслідувань є важливою умовою для забезпечення ефективності та безпеки фахівця.

**Список використаних джерел:**

1. Дробишевська В.В., Мудрецька Г.В. Застарілі методики розслідування кримінальних проступків. Неврахування психологічних аспектів особистості правопорушника як типова помилка теорії та практики розслідування. *Процесуальні та криміналістичні аспекти розслідування воєнних злочинів* : матеріали круглого столу м. Одеса, 21 лютого 2024 р. Одеса, 2024 р., С. 42–45. URL: https://dspace.oduvs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/0ee86785-3685-4d38-8c5b-204a522a4463/content.

2. Моначин І.Л., Попик Т.В. Сутність поняття психологічної готовності до діяльності. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали V Міжнар. наук.-тех. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р. Тернопіль, 2016. С. 351–352. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/20055/2/ConfATMT_2016vII_Monachyn_I_L-Psychological_willingness_351-352.pdf

3. Мушкевич М.І. Супервізія : навч. посіб. (до курсу «Супервізія»). Луцьк : Вежа-Друк, 2022 р. 188 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21001/1/Superviziia.pdf

4. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів. 2015 р. 324 с. URL: http://surl.li/gvhvxs

**Зінченко Даніїл Анатолійович,**
здобувач вищої освіти третього рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8089-0511*

**Іванцов Володимир Олександрович,**
начальник відділу аспірантури (ад'юнктури) та докторантури,
кандидат юридичних наук,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8089-0511*

# ЕЛЕКТРОННІ ПЛАТФОРМИ ДЛЯ МОНІТОРИНГУ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ У ПРАВООХОРОНЦІВ: ПРОБЛЕМИ І ШЛЯХИ РОЗВИТКУ

Професійне вигорання є серйозною проблемою для правоохоронних органів у всьому світі. Постійні стресові ситуації, високі вимоги до виконання службових обов'язків, психологічне та фізичне навантаження можуть призвести до вигорання співробітників. Це негативно впливає не лише на їхнє здоров'я, але й на ефективність виконання службових завдань, взаємодію з громадянами, а також рівень довіри суспільства до правоохоронної системи. У сучасних умовах цифрової трансформації дедалі більше розробляються електронні платформи для моніторингу психоемоційного стану правоохоронців і попередження вигорання. Ці платформи дозволяють автоматизувати процес виявлення ризиків вигорання на ранніх стадіях та надавати своєчасну психологічну допомогу.

Впровадження електронних платформ для моніторингу вигорання у правоохоронців стикається з рядом суттєвих проблем, які впливають на їхню ефективність і здатність вирішувати основне завдання – своєчасно виявляти та запобігати вигоранню. Однією з ключових проблем є недостатня поінформованість та небажання співробітників використовувати такі платформи. Багато правоохоронців неохоче визнають власні психологічні проблеми, оскільки побоюються, що це може стати підставою для негативних наслідків у професійній діяльності, зокрема у контексті кар'єрного зростання або оцінки з боку керівництва [1]. Скептичне ставлення до інноваційних інструментів і відсутність розуміння їхньої користі також заважає широкому використанню платформ. Наступною серйозною проблемою є технічні та організаційні бар'єри. Існуючі платформи часто не адаптовані до реальних умов роботи правоохоронних органів, не враховують специфіку різних підрозділів та особливості робочого процесу [2]. Платформи можуть бути розроблені без належної консультації з представниками правоохоронних

структур, що робить їхнє впровадження менш ефективним. Відсутність належної інтеграції таких систем з існуючими внутрішніми процесами та інфраструктурою додатково ускладнює їхнє використання на практиці.

Конфіденційність даних є ще одним критично важливим питанням, яке стримує працівників від використання платформ для моніторингу вигорання. Правоохоронці можуть побоюватися, що їхні особисті дані або результати психологічних обстежень стануть доступними для керівництва або сторонніх осіб, що може призвести до дискримінації або втрати довіри з боку колег [3]. Недостатні заходи для захисту даних та можливі витоки інформації посилюють ці занепокоєння, що вимагає більш чіткого регулювання у сфері захисту конфіденційності. Фінансові обмеження також відіграють вагому роль у проблемах впровадження електронних платформ [4]. Розробка, впровадження та підтримка таких систем потребують значних фінансових ресурсів, які не завжди виділяються в достатньому обсязі. Нерідко платформи не отримують належного фінансування для технічної підтримки, оновлення чи адаптації під потреби користувачів. Це призводить до того, що наявні системи швидко застарівають і не можуть ефективно функціонувати в умовах швидкого розвитку технологій та зростаючих вимог до кібербезпеки.

На нашу думку, ефективне впровадження електронних платформ для моніторингу вигорання у правоохоронців потребує комплексного підходу, який включає не лише технологічні інновації, але й організаційні зміни, підвищення рівня обізнаності та довіри з боку працівників, а також гарантії захисту конфіденційної інформації.

Розвиток електронних платформ для запобігання вигоранню правоохоронців потребує системного підходу, який враховує як технічні, так і організаційні аспекти. Одним із ключових напрямів є підвищення рівня довіри та обізнаності серед правоохоронців щодо таких платформ. Це можна досягти шляхом впровадження програм інформаційно-просвітницької роботи, що пояснюватимуть важливість психологічного благополуччя та демонструватимуть безпеку використання електронних систем. Важливо підкреслити, що платформи не є засобом контролю з боку керівництва, а навпаки, спрямовані на допомогу працівникам у підтримці їхнього психоемоційного стану [3]. Інтеграція платформ у загальний робочий процес також є важливим етапом розвитку. Це означає, що платформи мають бути органічно впроваджені у вже існуючу структуру роботи правоохоронних органів. Зокрема, вони можуть стати частиною регулярних медичних оглядів або профілактичних заходів, які вже проводяться в межах службових обов'язків. Такий підхід дозволить зробити користування платформами більш звичним і доступним для правоохоронців. Важливо також забезпечити гнучкість систем, аби вони враховували індивідуальні потреби різних

підрозділів і окремих співробітників. Адаптація платформ до реальних умов роботи є ще одним ключовим аспектом [4]. Електронні системи повинні бути розроблені з урахуванням специфіки роботи правоохоронців у стресових умовах, де часто відсутня можливість швидкого доступу до допоміжних ресурсів. Це вимагає створення інтерфейсів, що дозволяють легко і швидко користуватися платформами навіть у польових умовах або під час напружених робочих змін [5]. Крім того, варто розглянути можливість використання мобільних додатків, які дозволяють правоохоронцям отримувати доступ до платформи у будь-який час і з будь-якого місця.

Міжнародний досвід також може стати корисним ресурсом для розвитку електронних платформ. Обмін практиками та впровадження перевірених рішень, які успішно використовуються в інших країнах, сприятиме підвищенню ефективності національних систем. Це також відкриває можливості для співпраці з міжнародними організаціями, які можуть надавати технічну та фінансову підтримку. Важливим напрямом є постійне оновлення та удосконалення платформ, що включає як технічні аспекти, так і адаптацію до нових викликів, які можуть виникати у правоохоронній сфері. Забезпечення сталого фінансування є критично важливим для ефективного розвитку платформ. Для цього потрібно створити механізми постійного фінансування, які забезпечать безперервне функціонування, технічне обслуговування та оновлення платформ. Залучення додаткових ресурсів через державні або міжнародні грантові програми також може сприяти розвитку систем. Це дозволить не лише підтримувати існуючі платформи, а й удосконалювати їх відповідно до нових технологічних досягнень та потреб правоохоронців.

Ми вважаємо, що розвиток електронних платформ для запобігання вигоранню у правоохоронців вимагає комплексного підходу, що включає як підвищення довіри до платформ, так і їхню інтеграцію у робочі процеси. Технічна адаптація, міжнародна співпраця та забезпечення стабільного фінансування також є необхідними елементами для створення ефективних та дієвих рішень у цій сфері.

Отже, електронні платформи для моніторингу та попередження вигорання у правоохоронців є важливим інструментом для забезпечення психологічного здоров'я та підвищення ефективності їхньої роботи. Незважаючи на існуючі проблеми, такі як недостатня поінформованість, скептицизм, технічні бар'єри, питання конфіденційності даних та обмеженість фінансування, ці платформи мають значний потенціал для розвитку. Для їх успішного впровадження необхідно підвищити рівень довіри до систем, інтегрувати їх у щоденну діяльність правоохоронців, а також адаптувати до специфічних потреб різних підрозділів. Міжнародний досвід та співпраця, а також стабільне фінансування стануть важливими

чинниками подальшого вдосконалення цих платформ. Успішне вирішення зазначених проблем дозволить створити ефективну систему підтримки, що сприятиме зниженню рівня вигорання та покращенню умов праці у правоохоронних органах.

**Список використаних джерел**

1. Гіренко С. П. Методологічні орієнтири впровадження інноваційної моделі конфліктологічної освіти. *Сучасні проблеми правового, економічного та соціального розвитку держави*. МВС України. Наук. парк «Наука та безпека». Харків. ХНУВС. 2021. С. 265–268.

2. Зінченко Д. А. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 131–134.

3. Зінченко Д. А. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх працівників поліції. *Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів*. Міністерство юстиції України. Академія державної пенітенціарної служби. Чернігів, 2023. С. 234–236.

4. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 78–81.

5. Макарова О. П. Психологічні аспекти вивчення екстремальних ситуацій і станів. *Проблеми сучасної поліцеїстики*. МВС України. Наук. парк «Наука та безпека». Харків 2022. С. 258–261.

**Каріков Сергій Анатолійович,**
доктор історичних наук, професор,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5121-4103*

# КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОСИНТЕЗУ МАРГРЕТ РУФФЛЕР ТА ЇЇ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ СФЕРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Дослідження новітньої проблематики практичної психотерапії та соціально-психологічної реабілітації становить незаперечний науковий інтерес. Зокрема, до актуальних наукових напрямів названої сфери належить психосинтез. Розробка ключових положень зазначеного вчення пов'язана з іменем сучасної швейцарської дослідниці Маргрет Руффлер.

Сферу психосинтезу М. Руффлер визначає як вид трансперсональної психології, мету якої вона убачає не в створенні нової психології замість старої, а в розширенні існуючого психологічного знання шляхом залучення нових точок зору, інших поглядів [1, с. 5]. Зокрема, трансперсональна психологія орієнтована на усвідомлення, переживання й інтеграцію духовного виміру людської психіки.

Фундатор психосинтезу Р. Ассаджіолі (1888-1976) розглядав його як динамічну концепцію нашого психологічного життя, що знаходить вияв у взаємодії різних, зовні суперечливих сил, як існують в нас. Як напрям трансперсональної психології, психосинтез постає відкритою системою, що ґрунтується на принципі «Я» як моделі людської свідомості, на тренуванні «Волі» та на теорії субособистостей [1, с. 9]. Спираючись на зазначені думки, М. Руффлер зосереджується на розкритті останнього серед названих аспектів, переводячи його у площину практичної психології.

У контексті трансперсональної психології «Я» та «Трансперсональне Я» постають вродженою, невід'ємною частиною людської природи. Розробляючи ключові положення теорії субособистостей, М. Руффлер зазначає: робота з субособистостями – це процес усвідомлення, прийняття й перетворення різних частин особистості, завдяки чому стає можливим реальне розкриття особистісного потенціалу [1, с. 15].

Субособистість – це психодинамічна структура, яка ставши достатньо складною, прагне власного існування. Вона має власні характеристики, потребує незалежного існування, прагне задовільнити власні потреби й бажання через особистість. Субособистості виконують функцію інструментів самовираження особистості. Через самовираження субособистості виявляють себе наші внутрішні ролі, які впливають одна на одну. Трансформація хоча б одної субособистості впливає на всю психіку індивіда. Субособистість, як

психодинамічна енергетична структура та частина особистості, виявляє власні якості, бажання, потреби через інтелектуальні й емоційні паттерни індивіда.

Щоб бути почутою, виразити власні бажання, потреби, субособистості необхідні такі інструменти, як тіло, емоції, мисленнєві паттерни. Переживання субособистості в нашому житті знаходять вияв, зокрема, у вчинках, яких нам не хотілося б здійснювати, проте ми не в змозі змінити свою поведінку. Часто така ситуація супроводжується внутрішнім конфліктом між двома голосами, кожен з яких намагається переконати інший у власній правоті. Субособистості шукають цілі свідомим або несвідомим шляхом. У цьому полягає природа субособистості. Незважаючи на відмнності, усі субособистості мають спільну рису – в їх психодинамічній структурі міститься частина нашої життєвої енергії. У процесі трансформації ця життєва енергія звільнюється й використовується для вираження нашого творчого потенціалу [1, с. 22-24].

Розкриваючи загальне значення концепції психосинтезу М. Руффлер для сфери психологічного забезпечення, варто звернути увагу на те, що трансформація психодинамічних структур передбачає необхідність роботи з ними на етапі їх первинного виникнення. Оскільку їх первинне розпізнавання знаходить вияв через тілесні відчуття й емоції, трансформація також передбачає роботу з тілесними відчуттями й емоціями. Завдяки цьому досвід, який був відсутнім протягом дитинства, можливо відтворити, проживши через візуалізацію й відповідні тілесні відчуття. Зокрема, у діяльності працівників правоохоронних органів така методика може бути застосована для виявлення кризових та невротичних станів, психосоматичних розладів, залежно поведінки, ситуації вибору, постановки цілей та ін.

## Список використаних джерел

1. Rueffler M. Our Inner Actors. The Theory and Application of Subpersonality Work in Psychosynthesis. New York, PsychoPolitical Peace Institute Press, 1995. 165 p.

**Кіричевська Елеонора Всеволодіана,**
кандидат психологічних наук, докторант лабораторії навчання,
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
*ORCID ID: https://orsid.org/0009-0005-1911-5072*

# СИСТЕМА ТРЕНІНГОВИХ ПРОГРАМ РОЗВИТКУ КОМАНДИРСЬКИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОГО СТРАТЕГУВАННЯ ЗАСОБАМИ СТРАТЕГЕМ

В межах психологічного забезпечення військово-професійної діяльності підрозділів Сил безпеки та оборони України з метою цілеспрямованого формування індивідуальних і групових психологічних стратегій військово-професійної діяльності військовослужбовців командного рівня розроблена система тренінгових програм, яка включає Спецкурс за напрямом цільової професійно-психологічної підготовки для військовослужбовців командного рівня, а також проблемно-евристичний тренінг на основі адаптованих стратагем.

Розроблена система тренінгових програм застосовує гіпотетико-дедуктивний метод, метод абдукції, систематизації і системного аналізу, порівняння та узагальнення даних, поєднання історичного й логічного методів у військово-професійному стратегуванні, способів розв'язання проблемно-евристичних задач, методи категоризації, феноменологічної редукції. системогенетичного та інтегрально-синтетичного підходів до вивчення соціальних і психологічних явищ війни як феноменів.

Мета спецкурсу «Психологічні стратегії військово-професійної діяльності»: формування психологічного компоненту стратегіальної готовності військовослужбовців командного рівня до бойової діяльності за призначенням на актуальному етапі ведення війни.

Завдання спецкурсу «Психологічні стратегії військово-професійної діяльності»:

1) навчити психологічним стратегіям опанування військовою майстерністю в умовах швидких змін новітніх збройних технологій;

2) сформувати уміння створювати та реалізовувати індивідуальні та групові стратегії під будь-які поставлені службово-бойові завдання за призначенням.

Проблемно-евристичний тренінг розрахований на формат міжособистісної кооперації і міжгрупової взаємодії, що створює сприятливі передумови для активізації спільних зусиль, спрямованих на створення успішних психологічних стратегій військово-професійної діяльності. Тренінг включає 10 занять тривалістю 2,5 години.

Мета проблемно-евристичного тренінгу командирських компетенцій військово-професійного стратегування засобами стратагем: на основі мисленнєвих операцій сформувати навички військово-професійного стратегування; розвивати вміння діяти креативно, використовуючи будь-яку несприятливу службово-бойову ситуацію та досвід прорахунків на власну користь.

З огляду на те, що в розробленій нами системі тренінгових програм стратагема виступає проблемно-евристичною задачею, доцільно здійснити порівняльний аналіз обох категорій.

Отже, задача – дана у певних умовах мета діяльності, яка повинна бути досягнута шляхом перетворення цих умов завдяки певній процедурі. Задача включає: вимогу (мету), умову (відоме) і шукане (невідоме), яке формулюється у формі запитання. Задача стає логіко-психологічною категорією, коли вона пропонується суб'єктові і приймається ним до розв'язання. Суб'єкт переформульовує, довизначає задачу, шукає спосіб її розв'язання, що свідчить про включення процесу розуміння, яке виступає як здатність до розв'язання.

Зазначимо, що більшість елементів структури процесів розв'язування творчих, винахідницьких та евристичних задач і стратагем – подібні. Таким чином, в межах даного тренінгу стратагеми подаються як проблемно-евристичні задачі.

Відповідно до вище зазначеного, нами було висунуто припущення, що індивідуальні та групові стратегії військово-професійної діяльності військовослужбовців командного складу більш успішно формуються засобами проблемно-евристичних задач на основі адаптованих стратагем.

Кожна стратагема фактично побудована на глибокому вивченні ситуації і противника. Стратагема заснована на багатоланковій рефлексії, кожен крок якої заснований на оцінці можливих наслідків і можливих дій противника. Чим глибше здатність учасника тренінгу до рефлексії, і чим більше його усвідомлення противника, ситуації в цілому, можливих шляхів розвитку подій, тим ефективніше і точніше буде дія створеної стратагеми – алгоритму. В даний час аналогічні підходи розробляються кібернетикою і теорією ігор, які широко використовуються при створенні сучасних комп'ютерних програм, в тому числі для моделювання військових завдань, підпрограм для автоматизованої військової техніки.

У військово-професійній діяльності необхідно творчо використовувати найрізноманітніші стратагеми в залежності від ситуації, що склалася, в цьому сенсі стратагемний підхід тісно пов'язаний із ситуаційним аналізом.

Розглянемо використання методу поліваріативного мислення, заснованого на ситуаційному аналізі. Його суть полягає у тому, що коли необхідно аналізувати якусь ситуацію, то треба намагатися дивитися на неї не в одній площині, а ніби в різних вимірах. Перший вимір – це сама ситуація: хто,

що й як цю ситуацію утворив. Другий – соціальний контекст, в якому ситуація розвивається: який цей контекст, найближче оточення людей, які в цю ситуацію залучені. Третій – історія, яка призвела до цієї ситуації, її минуле. Четвертий – перспективи розвитку ситуації, її динаміка та вектор руху. П'ятий – історія ключових учасників ситуації і т. д. Таких варіантів може бути багато, залежно від ситуації. Нерідко в процесі прийняття рішення використовується кілька стратагем, щоб виник ефект синергії, коли парадоксальні формулювання завдання підсилюють один одного, виводячи розробників на оптимальне рішення. З огляду на безліч прецедентів, що асоціюються з відповідними прийомами стратагем, можна планувати власну поведінку, беручи до уваги можливі побічні наслідки. За допомогою стратагем можна уникнути дії опонентів відповідно до можливих або передбачуваних ситуацій і підготуватися до них заздалегідь. І, нарешті, за допомогою стратагем можна перевірити ще раз власні дії, перш ніж переходити до них із погляду запобігання стратагемам відповідно до питання, як можна організувати свої дію, щоб противник не зміг використати їх в своїх інтересах. Стратагеми вказують просто напрям, дають імпульс мисленню, вільному від рутини.

Для з'ясування прогресу командирських компетенцій стратегування у військово-професійній діяльності був розроблений відповідний опитувальник на основі порівняння стартових і підсумовуючих оціночних даних, на основі чого і було здійснено визначення ефективності даного тренінгу. Нижче подається зразок бланку, в якому наводяться інструкція для виконання, а також параметри та діапазон оцінювання.

***ОПИТУВАЛЬНИК визначення прогресу командирських компетенцій стратегування у військово-професійній діяльності за результатами тренінгу.***

*На момент завершення вашої участі в тренінгу, як би ви оцінили власні компетенції стратегування до початку участі у ньому і по його завершенні? Результати оцінювання зазначте, будь ласка, у відповідних графах за десятибальною системою (від 1 до 10).*

| № | Компетенції стратегування | *До участі у тренінгу* | *Після участі у тренінгу* |
|---|---|---|---|
| 1. | Стратегічне мислення | | |
| 2. | Стратегічне управління | | |
| 3. | Стратегічне планування | | |
| 4. | Стратегічне бачення | | |
| 5. | Стратегічне розвідування | | |
| 6. | Стратегічне моделювання | | |
| 7. | Стратегічне прогнозування | | |
| 8. | Новизна стратегій | | |
| 9. | Ефективність стратегій | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 10. | Трансформаційність стратегій | | |
| 11. | Стратегічне комбінування! | | |
| 12. | Стратегічна аналогізація | | |
| 13. | Стратегічна реконструктуризація | | |
| 14. | Стратегічне програмування | | |
| 15. | Стратегічне перебудування | | |
| 16. | Індивідуалізований стратегічний потенціал | | |
| 17. | Поліваріативність дій, мислення, рішень | | |
| 18. | Наявний арсенал, банк ідей, які дозволяють створювати більш складні стратегії | | |
| 19. | Альтернативність варіантів | | |
| 20. | Горизонт передбачення | | |
| 21. | Аналіз можливостей | | |
| 22. | Аналіз ризиків | | |
| 23. | Аналітичне стратегування! | | |
| 24. | Адаптаційне стратегіювання | | |
| 25. | Стратегія переформатування ситуації | | |
| 26. | Управління в умовах стресу | | |
| 27. | Швидкість реагування на інтелектуальну задачу | | |
| 28. | Гнучкість у вирішенні завдань | | |
| 29. | Уміння адаптуватися до непрогнозованості, невизначеності | | |
| 30. | Знання нових типів стратегічних побудов дійсності | | |

Після проведення тренінгу, як елементу комплексної системи тренінгових програ, було проведено аналіз його ефективності із застосуванням *U*-критерію Манна-Уітні. За допомогою цього критерію відбувається порівняльний аналіз показників ефективності тренінгу, отриманих у двох групах.

Після обробки результатів відповідей за 30 параметрами Опитувальника визначення прогресу командирських компетенцій стратегування у військово-професійній діяльності за результатами тренінгу, було отримано високі показники його ефективності на рівні $p \leq 0.01$ за всіма вимірюваними параметрами.

Отже, представлена в даній роботі система тренінгових програм є ефективним засобом розвитку командирських компетенцій стратегування в межах військово-професійної діяльності.

Врахування даної розробки та впровадження її до навчальних програм з підготовки офіцерського та сержантського складу сприятимуть виникненню психологічних передумов формування необхідних індивідуально-особистісних стратегій, як стартового потенціалу досягнення професіоналізму, військової майстерності, що є фундаментальною вимогою до забезпечення успішності та ефективності військових операцій.

**Козубенко Ірина Володимирівна,**
старший викладач кафедри правничої лінгвістики,
Національна академія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8233-3770*

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО В УМОВАХ ВІЙНИ

Воєнний стан в Україні зумовлює необхідність посилення уваги до таких напрямів, як психологічне супроводження екстремальних службових ситуацій та надання невідкладної психологічної допомоги. Психологічне супроводження екстремальних службових ситуацій потребує формування навичок стресостійкості й ефективного прийняття рішень. Надання невідкладної психологічної допомоги передбачає не лише безпосереднє надання психологічної допомоги правоохоронцям, а й навчання їх надавати таку допомогу різним верствам населення з особистих, економічних, соціальних причин або внаслідок надзвичайних ситуацій. Різні аспекти опрацювання цих питань обговорюють у дослідженнях сучасних учених.

Результати досліджень науковців засвідчують, що під час війни стрес людина переживає по-різному. За цих умов діяльність правоохоронців супроводжується підвищеним напруженням у процесі виконання службових обов'язків. Окрім традиційних стресових чинників професійної діяльності, виникають і специфічні, додаткові: усвідомлення загрози життю (біологічний страх смерті, поранення, болю, інвалідизації); перманентна готовність до бойових дій; переживання психоемоційного стресу внаслідок загибелі товаришів; стан невизначеності й необхідність миттєво реагувати на раптові події в умовах дефіциту часу; блокування базових потреб організму в повноцінному сні та відпочинку; складнощі пристосування до ускладнених умов середовища.

У зв'язку з цим поліцейські мають підвищений ризик розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу та професійного вигорання. Попри уніфікований склад працівників різних підрозділів, ретельний професійний відбір на посади, недостатньо дослідженим залишається питання чинників ризику розвитку цих розладів, що потребує вдосконалення психодіагностичних методів у системі психологічного супроводу правоохоронної діяльності та здійснення постійного моніторингу психоемоційних станів працівників в умовах воєнного стану [3]. Передусім це стосується типологічних властивостей нервової системи, індивідуальних механізмів психологічного захисту, що мають як несвідомий, так і свідомий характер копінг-стратегій, а також індивідуальних рис особистості, які зумовлюють її стресостійкість і реалізацію певних стресових сценаріїв.

Потребують розроблення технології створення психологічних профілів поліцейських, залежно від міри вразливості до стресорів і вчасного застосування відповідних психопрофілактичних заходів. Проблемним видається той факт, що поліцейські зрідка звертаються за психологічною допомогою, вбачаючи в цьому загрозу їхній професійній придатності.

Оскільки воєнний стан потребує об'єднання зусиль поліції та військових, актуальним є питання специфіки їхньої взаємодії. У зв'язку з цим корисним може бути вивчення іноземного досвіду. Зокрема, дослідження норвезьких вчених було присвячено прийняттю рішень командирами в контексті гібридної війни та зміни загроз. Експеримент мав модельований характер, із використанням сценарію, який трансформував мирний час у війну та повернення до мирного життя. Результати продемонстрували суттєві відмінності в перевагах командування щодо односторонніх чи міжвідомчих сил залежно від того, чи ухвалювали рішення в мирний час, на війні чи на постконфліктній фазі. З'ясовано, як рівень оперативного досвіду командирів підрозділів був пов'язаний зі перевагами міжвідомчих сил [2].

У процесі психологічного супроводу поліцейських в умовах воєнного періоду це питання має бути включено до відповідних заходів інформативного, просвітницького характеру, розроблення тематичних ділових ігор і тренінгів. В умовах воєнного стану, крім взаємодії з військовими, важливе значення має також професійна кооперація поліції зі службами надзвичайних ситуацій, швидкою допомогою та пожежною службою. Військове реагування та реагування на надзвичайні ситуації залишаються небезпечними професіями, які ставлять вимогу щодо здатності точно оцінювати загрози та приймати важливі рішення в умовах обмеження часу [5]. Когнітивні процеси, пов'язані з цими здібностями, є складними, неодноразово були предметом специфічних досліджень.

Учені виокремлюють спільні риси в оцінці загроз, розумінні та прийнятті важливих рішень для реагування на надзвичайні ситуації в поліції, військових, швидкої допомоги та пожежних службах. Аналіз чисельних досліджень дав змогу дійти висновку, що вони зосереджені здебільшшого на шести параметрах: бібліометрія, мова, усвідомлення ситуації, прийняття критичних рішень, дії та оцінка. Результати засвідчують, що весь персонал військових й екстрених служб застосовує як інтуїтивні, так і формальні процеси прийняття рішень, залежно від багатьох ситуаційних та індивідуальних чинників [1].

Іншою проблемою, що постає в професійній діяльності поліції в умовах воєнного часу, є проблеми спілкування з громадянами, які під впливом обставин мають різноманітні травми психіки, можуть перебувати в несприятливих психоемоційних станах: стресу, тривожності, депресії, відчаю, фрустрації, афекту. Це потребує високого рівня комунікативної компетентності, застосування толерантних засобів ведення діалогу між

працівниками правоохоронних органів і населенням, обґрунтованого вибору силових або ненасильницьких методів професійної взаємодії, прийняття рішення щодо застосування зброї.

У зв'язку із цим актуалізується проблема легітимізованої агресії поліцейського, яка може відігравати роль ефективного інструменту в професійній діяльності. Згідно з результатами спеціально проведеного дослідження, переважна більшість поліцейських вважають вияв агресії виправданим у ситуаціях очевидної загрози життю та здоров'ю особи [4].

Водночас правоохоронці зазначають, що агресія може виявлятися через провокації громадян, демонстративне приниження поліцейського. Опитані правоохоронці схиляються до думки, що надмірний вияв агресії може бути спричинений складнощами в самоконтролі та подоланні таких емоцій, як гнів, роздратування та обурення [6].

Емоційну реактивність поліцейських досліджували в прийнятті рішень із застосуванням силових методів. Виявлено, що здатність спокійно реагувати й адекватно оцінювати ситуації пов'язана з формуванням точної та результативної поведінки, яка є ознакою досвіду в правоохоронній діяльності [7].

Отже, удосконалення психологічного супроводження професійної діяльності слід здійснювати як на рівні окремого працівника, шляхом нейтралізації стресу на основі спеціальних програм, так і на рівні підрозділу, що ґрунтується на діагностиці групових процесів у стресових ситуаціях, а також проведенні заходів для профілактики їх виникнення. У процесі психологічного супроводження пріоритетними вбачаються такі методи: психодіагностичні технології визначення психологічних профілів правоохоронців залежно від ступеня вразливості до стресорів; скринінг у процесі здійснення моніторингу психоемоційних станів працівників в умовах воєнного стану; методи діагностики стресових ситуацій з визначенням індивідуальних стресових сценаріїв; спеціалізовані тренінги, спрямовані на формування психологічних навичок прийняття рішень, оптимізації рівня легітимізованої агресії поліцейських, організації міжособистісної та мужвідомчої взаємодії; методи навчання працівників навичок надання невідкладної психологічної допомоги.

**Список використаних джерел:**

1. Cook R., Summers D., Paulk R., Kirsch E. Police officer responses to deadly encounters with the public: *Understanding situational characteristics that impact decision-making*. *Policing (Oxford)*. 2022. No. 16(3). P. 355–369. DOI: https://doi.org/10.1093/police/paac026

2. Heuvel C. Coping with uncertainty: Police strategies for resilient decision-making and action implementation. Cognition Technology and Work. 2014. Vol. 16. P. 25–45. DOI: https://doi.org/10.1007/s10111-012- 0241-8

3. Hobson Z., Yesberg J. A., Bradford B., Jackson J. Artificial fairness? Trust in algorithmic police decision-making. *Journal of Experimental Criminology*. 2023. Vol. 19(1). P. 165–189. doi: https://doi.org/10.1007/s11292-021-09484-9

4. Konstantinov V., Reznik A., Isralowitz R. The impact of the Russian–Ukrainian war and relocation on civilian refugees. *J Loss Trauma*. 2022. No. 28. P. 267–269. DOI: https://doi.org/10.1080/15325024.2022.2093472

5. Ковач О. Передумови легітимного вияву агресії в професійній діяльності поліцейських. *Юридична психологія*. 2023. № 1 (32). С. 101–111. DOI: https://doi.org/10.33270/03233201.101

6. Mattingsdal J., Espevik R., Johnsen B. H., Hystad S. Exploring why police and military commanders do what they do: An empirical analysis of decision-making in hybrid warfare. *Armed Forces and Society*. 2023. DOI: https://doi.org/10.1177/0095327X231160711

7. Ta V. P., Lande B., Suss J. Emotional reactivity and police expertise in use-of-force decision-making. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2021. No. 36(3). P. 513–522. DOI: https://doi.org/10.1007/s11896-020- 09428-5

**Короп Сергій Вікторович,**
майор, слухач Національного університету оборони України
*ORCID ID: http://orcid.org/ 0009-0005-3696-0382*

# ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО ВИКОНАННЯ ЗАВДАНЬ В УМОВАХ ДІЇ БЕЗПІЛОТНИХ ЛІТАЛЬНИХ АПАРАТІВ

Сучасна війна характеризується застосуванням передових технологій, включаючи штучний інтелект і сучасне озброєння, які підвищують точність вогневого ураження, ефективність знешкодження противника та оперативну живучість підрозділів ЗС України та інших елементів сил оборони України.

Стрімкий технологічний прогрес та інтеграція цих розробок у військові системи значно розширили роль безпілотних літальних апаратів (далі – БПЛА) та сферу їх застосування. Постійна присутність великої кількості БПЛА в зоні бойових дій є потужним психотравмуючим фактором, що провокує розвиток гострих і хронічних стресових розладів у військовослужбовців, симптоматика яких включає підвищену тривожність, страх та розвиток стійких фобічних криз, що отримали назву «дронобоязнь».

Проведене аналітичне дослідження, яке включало опитування, інтерв'ю та аналіз літературних джерел, дозволило ідентифікувати низку негативних психологічних та фізіологічних наслідків впливу ворожих БПЛА на військовослужбовців, які перебували в зоні бойових дій:

1. Висока швидкість та маневреність БПЛА FPV-типу обмежують можливості військовослужбовців для ефективної протидії, що сприяє викривленню когнітивних функцій та знижує рівень самооцінки ефективності власних дій.

2. Асоціація звуку мультироторного БПЛА зі смертельною небезпекою формує у свідомості військовослужбовців когнітивні образи, які супроводжуються підвищеною чутливістю до звукових подразників і посиленою емоційною реакцією на них, що в свою чергу, може визвати розвиток гіпервігілантності та виснаження нервової системи.

3. Постійна загроза атаки БПЛА з повітря, що характеризується непередбачуваністю та багатовекторністю, призводить до формування у військовослужбовців стійких станів тривоги та відчуття втрати контролю над ситуацією, що проявляється у вигляді психоемоційного напруження, вегетативних та когнітивних реакцій (підвищення ЧСС, артеріального тиску, пітливості, м'язового напруження, зниження почуття безпеки), які формують готовність до «боротьби або втечі», але виснажують психофізіологічні ресурси.

4. Можливість точного та оперативного корегування траєкторії польоту БПЛА на ціль сприяє формуванню у військовослужбовців ірраціональних переконань щодо неминучості загрози, що проявляється у вигляді відчуття безпорадності, зниженні мотивації до активних дій та провокує розвиток захисних психологічних механізмів (інтерналізація ролі «жертви» та виникнення поведінкової пасивності).

5. Загроза переслідування та насильницької смерті внаслідок цілеспрямованих дій операторів ворожих БПЛА може сформувати у військовослужбовців негативні когнітивні патерни, що проявляються у вигляді ірраціонального відчуття марності прикладання зусиль до протидії («фаталізм») та песимістичних прогнозів щодо майбутнього.

6. Загроза виявлення засобами оптико-електронної розвідки БПЛА призводить до розвитку у військовослужбовців синдрому постійного спостереження та персоніфікації загрози, що виражаються у перебільшенні ймовірності негативних подій та відчутті, що вони є об'єктом цілеспрямованого переслідування.

7. Різноманітність засобів ураження, що застосовуються дронами, створює когнітивну неоднозначність у ситуації загрози, що проявляється у труднощах у прийнятті рішень щодо вибору оптимальних заходів протидії та захисту. Це призводить до уповільнення процесів прийняття рішень, збільшення часу реакції та зниження ефективності дій.

8. Швидкі темпи розвитку технологій БПЛА та постійне виникнення нових тактик їхнього застосування створюють динамічне середовище, в якому традиційні засоби протидії швидко стають застарілими, що призводить до необхідності постійної адаптації засобів захисту та розробки нових підходів забезпечення безпеки особового складу.

9. Пролонгована експозиція до загроз, пов’язаних з використанням БПЛА, може призвести до появи таких симптомів, як підвищена тривожність, порушення сну, дратівливість, відчуття постійної небезпеки, що відповідають клінічним критеріям гострого або посттравматичного стресового розладу.

Таким чином, головними факторами впливу БПЛА мультироторного типу на психоемоційний стан військовослужбовців є постійна ситуація невизначеності та очікування цілеспрямованої смертельної загрози з повітря. Систематична взаємодія з цими загрозами створює високе психоемоційне напруження, яке впливає на морально-психологічний стан військовослужбовців та їх здатність до ефективної бойової діяльності.

Це підтверджується дослідженнями М. Корольчука, згідно яких нервово-психічна напруга розглядається як загальна реакція організму при зміні стереотипу діяльності, яка найбільш різко проявляється при уявній або реальній загрозі життю або здоров’ю [2].

В бойових умовах значним фактором впливу на особовий склад є також суб'єктивні чинники: індивідуальні психологічні особливості військовослужбовця (рівень тривожності, рівень базової підготовки, бойовий досвід), групова динаміка (злагодженість, впевнені дії підрозділу), рівень керівництва(авторитет, професіоналізм), наявність дієвих засобів протидії БПЛА (РЕБ, інженерні споруди, маскування) та проведення спеціальної практичної підготовки (обльот «дружніми» БПЛА під час практичних занять).

Дослідження психології бойового стресу О.Блінова, основані на концепції загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та теорії когнітивної оцінки стресу Р. Лазаруса, характеризують психологічний стрес як обумовлене «загрозою» емоційне переживання, яке впливає на здатність людини досить ефективно здійснювати свою діяльність. Таким, чином, методологічні засади дослідження проблеми бойового стресу у психологічній площині ґрунтуються на положеннях теорії когнітивної оцінки стресу Р. Лазаруса, тобто доведено, що індивіди сприймають і реагують на стресові ситуації залежно від їх когнітивної оцінки загрози та можливих ресурсів для її подолання [1].

Згідно з даною теорією, сприйняття військовослужбовцями загрози, що виникає внаслідок застосування БПЛА, є результатом комплексного когнітивного процесу. Взаємодія військовослужбовця з середовищем, що характеризується присутністю безпілотних літальних апаратів, формує суб'єктивний досвід загрози. Когнітивна оцінка ситуації, що виникає внаслідок застосування дронів, є потужним предиктором розвитку стресової реакції у військовослужбовців. Первинна оцінка, спрямована на визначення рівня загрози для життя та здоров'я, визначає подальшу когнітивну обробку інформації. Вторинна оцінка, пов'язана з оцінкою власних ресурсів для подолання загрози, безпосередньо впливає на інтенсивність і характер стресової реакції. Нездатність адекватно оцінити ситуацію та мобілізувати необхідні ресурси може призвести до бойової психічної травми, розвитку гострих стресових або тривожно-фобійних розладів («дронобоязнь»).

У Збройних силах України пріоритетним завданням є створення ефективної системи психологічної підтримки персоналу, формування морально-психологічного стану підрозділів і забезпечення їх психологічної готовності до виконання бойових завдань [4]. Психологічна готовність зазначається – як взаємопов'язана система мотиваційних і психологічних чинників, вольових ресурсів і витривалості, а також професійної компетенції особового складу, що забезпечує реалізацію ним поставлених завдань. Формування у особового складу психологічної стійкості та психологічної готовності до виконання бойових (спеціальних) завдань – є метою психологічної підготовки [3]. Мета психологічної підготовки (загальної, спеціальної та цільової) досягається в тому числі моделюванням у ході бойової підготовки умов майбутньої бойової діяльності, які можуть мати місце у бойовій

діяльності, вони характеризують ступінь теоретичної ознайомленості військовослужбовця і його практичну підготовленість до подолання різних стрес-чинників бойових ситуацій.

Таким чином, формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань в умовах дії безпілотних літальних апаратів повинно включати повний комплекс використання елементів психологічного моделювання саме з застосуванням БПЛА. Цей підхід передбачає створення максимально реалістичних навчальних ситуацій, що імітують умови реального бойового зіткнення, включаючи елементи невизначеності та ризику. Завдяки такому підходу можна забезпечити розвиток у військовослужбовців необхідних психологічних якостей та навичок для успішного виконання бойових завдань в умовах дії БПЛА.

Перспективами подальших досліджень вбачається розробка конкретних сценаріїв для психологічного моделювання в загальній системі психологічної підтримки персоналу Збройних сил України, які дозволять імітувати різні аспекти бойових дій з використанням БПЛА.

**Список використаних джерел**

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : автореферат дис. … доктора психол. наук : 19.00.04. Київ, 2020. 43 с.

2. Корольчук М. Психофізіологія діяльності : підруч. для студентів ВНЗ. 2-ге вид. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.

3. Немінський І., Лесюк О., Капінус О. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України : навч.-метод. посіб. / ред. г.-м. В. Клочков. Київ : Центр учб. літ., 2023. 325 с.

4. Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних сил України : наказ Головнокомандувача Збройних сил України від 18.09.2024 р. № 431. Київ, 2024. 27 с.

5. Про затвердження Порядку проведення психологічної підтримки військовослужбовців Збройних сил України : наказ Головнокомандувача Збройних сил України від 01.08.2024 р. № 349. Київ, 2024. 37 с.

**Корсун Ігор Валерійович,**
командир взводу-офіцер-вихователь роти,
Військовий ліцей Державної прикордонної служби України
*ORCID ID: http://orcid.org/0009-0008-8025-4014*

# РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГАМ ЩОДО РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ ВІЙСЬКОВОГО ЛІЦЕЮ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Збройні конфлікти, війни, бойові дії – травматичні події для кожної людини. Вони зрештою призводить до неминучих втрат, як матеріальних, фізичних, так і психологічних; викликаючи всебічні зміни в політиці, економіці, соціальній, культурній, освітній та інших сферах життя людей. Особливо вразливими у разі війни є слабкі верстви суспільства та діти різного віку, які завжди страждають від негативних наслідків війни.

Сучасним підліткам, як і всім громадянам України, через наявні психологічні та особистісні проблеми доводиться стикатися зі складною та складною ситуацією, реальністю війни. Оскільки підлітковий вік є перехідним від життя дитини до життя дорослого, вони повинні вчитись вирішувати ключові питання безпеки, управління гострим і хронічним стресом, контролю над страхами тощо.

В умовах війни особливо важливо формувати стійкість у підлітковому віці, зменшувати вплив негативних психоемоційних станів на життя молоді. Важливо своєчасно надавати необхідну психологічну допомогу, щоб запобігти виникненню комплексних розладів особистості в майбутньому.

В. Федорчук і Л. Комарніцька наголошують на тому, що психологічні технології, спрямовані щодо підвищення рівня розвитку резильєнтності мають включати такі етапи роботи: діагностику, визначення відповідних психологічних кроків (вправ, методів, психотехнік) та їх практичну реалізацію [1].

У стратегії розвитку та зміцнення нашої незалежності, розвитку підростаючого покоління важлива роль має бути відведена розвитку резильєнтності, як обов'язкового чинника підтримки ментального здоров'я особистості.

Тому практичним психологам, курсовим офіцерам, викладачам необхідно проводити групові та індивідуальні консультації, тренінгові заняття, які допоможуть зменшити вплив негативних психоемоційних станів на загальний стан ліцеїстів та сприятимуть підвищенню рівня їхньої життєстійкості, стресостійкості та резильєнтності.

Для розвитку резильєнтності ліцеїстів психологам, курсовим офіцерам та керівництву Військового ліцею НАДПСУ необхідно:

1. Притримуватись такого розпорядку дня, що унеможливлює психоемоційне та фізичне виснаження ліцеїстів. Дуже важливо слідкувати за розпорядком дня та дотримуватись режиму: варто прокидатись, лягати спати, їсти та працювати в один і той же час тощо. Здорове харчування, сон все це є основними компонентами розвитку стресостійкості підлітків.

2. Притримуватись чередування пізнавальної навчальної діяльності та фізичної активності. Важливим та сприятливим чинником розвитку підлітка є підтримка розумової та фізичної активності. Потрібно навчити ліцеїстів сприймати проблеми як конкретні завдання, які варто вирішити, розв'язувати проблеми, а не уникати їх, а також сприймати виклики та завдання як невід'ємну частину власного життя.

3. Моніторити загальний емоційний стан ліцеїстів. Важливо слідкувати за тим, що саме викликає у ліцеїстів тривогу та занепокоєння. Доречним також є обмеження в перегляді негативних новин та наголошення на переключенні уваги на позитивні моменти життя, позитивну інформацію та позитивне мислення. Необхідно навчити ліцеїстів дозовано читати новини та знаходити час для відпочинку від соціальних мереж та інформаційного навантаження. Доречною вправою, яку можна запропонувати ліцеїстам є техніка «Щоденник емоційних станів». При виконанні цієї техніки потрібно запропонувати ліцеїстам у ситуаціях, коли у них змінюється настрій, «поставити все на паузу» та запитати себе: яка думка виникла в мене в голові? Потім потрібно цю думку сформулювати та проаналізувати, додати факти, які підкріплюють цю думку чи суперечать їй, і намагатись виявити альтернативні причини чому та чи інша ситуація викликала у них ті чи інші емоції. Ця вправа сприяє раціоналізвції почуттів.

4. Розвивати позитивне мислення. Потрібно навчати ліцеїстів бути ввічливими, вдячними, добрими по відношенню до себе та інших людей, навчати їх відновлювати внутрішню гармонію і радіти простим речам, відчувати життя по-справжньому. Для цього ефективною є техніка «Щоденник подяки». При виконанні цієї техніки потрібно запропонувати ліцеїстам щодня фіксувати все, за що вони вдячні, намагатись бачити позитивні речі у всіх ситуаціях та намагатись знайти позитив у всьому наскільки це можливо. Потрібно навчити їх не тільки позитивно мислити, а й аналізувати власні думки у контексті: «чи корисні вони для них і чому?». Потрібно також навчити ліцеїстів аналізувати і негативні думки, те, як вони заважають досягненню цілей.

Корисною інтегративною вправою для ліцеїстів, яка сприяє покращенню їхнього загального емоційного стану є написання «Абетки ресурсу», що передбачає опис ресурс на кожну літеру алфавіту, що допоможе активувати

наявні у них ресурси.

5. Сприяти ефективному конструктивному спілкуванню. Важливим аспектом розвитку резильєнтності є ефективна комунікація, завдяки якій ліцеїсти можуть підтримувати зв'язок з оточуючими їх людьми завдяки спілкуванню онлайн чи офлайн, оскільки спілкуючись з рідними і близькими людьми, з друзями, з якими у них є теплий емоційний зв'язок сприяє позитивному загальному емоційному фону та в рази зменшує негативний вплив психоемоційних станів.

6. Застосовувати психогігієнічні заходи, спрямовані на споживання інформації із засобів масової інформації та соціальних мереж, які переповнені різноманітною інформацією, в тому числі такою, що негативно впливає на психологічний та фізичний стан ліцеїстів. Так, наприклад, пропагандиська та фейкова інформація дестабілізує підлітків, може сприяти виникненню панічних атак, підвищенню тривоги та загалом зниженню їхнього емоційного фону людини.

А. Коваленко та Я. Піхало виокремлюють два аспекти негативного впливу такої інформації на особистість, такі як маніпулятивний вплив та вплив насичених негативних емоцій. Для протидії маніпулятивному впливу запровадження заходів інформаційно-психологічної безпеки допомагає захищати психіку ліцеїстів від деструктивного впливу спотвореної інформації і знижувати прояви негативних емоцій та інтенсивність емоційних переживань. Щоб подолати інтенсивні негативні переживання психіка застосовує захисні механізми, функція яких полягає і обмеженні допуску до свідомості психотравмуючої інформації, шляхом ігнорування або викривлення. В нормі механізми психологічного захисту захищають психіку, але за надмірної напруги вони їй шкодять, оскільки сприймання новин про воєнні дії викликають підвищення інтенсивності переживання негативних емоцій [2]. Тому розвиток критичного мислення і навичок пошуку достовірних джерел інформації є також важливими для розвитку резильєнтності ліцеїстів.

7. Навчання технікам вивільнення психоемоційної напруги в тілі. У роботі з власним тілом, необхідно акцентувати увагу на вправи з переключення симпатичної та парасимпатичної нервової системи, які допомагають тілу розслабитись та зняти тілесну напругу. Оскільки фізична активність та прогулянки позитивно впливають на емоційні стани підлітків, потрібно чергувати її з іншими видами навантаження ліцеїстів. Для зміцнення фізичного і психічного здоров'я ліцеїстів доречно проводити індивідуальні або групові медитації, які також позитивно впливають на їхнє загальне самопочуття.

8. Проводити заняття з розвитку у ліцеїстів навичок турботи про себе (навичок поважати, розуміти і любити себе, визнавати власну цінність для оточення, розуміти сенс та цілі власного життя), що

сприятиме розширенню у них можливостей підтримки власної життєдіяльності, формуванню оптимістичного або позитивного світогляду, гарного самопочуття тощо.

9. Доречним є також проведення арт-терапевтичних занять, оскільки творчість позитивно впливає на загальний розвиток особистості в підлітковому віці, коригують емоційний фон тощо. Застосування методів арт-терапії є екологічним і безпечним способом впливу на підсвідомі процеси підлітків, допомагає природним чином переживати негативні моменти, допомагає лікувати негативні емоційні стани, а також розвивати і розширювати арсенал ресурсів, життєво необхідних для формування стійкості. Техніки арт-терапії розширюють свідомість і глибоко впливають на психіку, дають можливість відпочити, розслабитися і переключити увагу.

10. Забезпечити повноцінний відпочинок, і насамперед сон, оскільки під час сну відбувається регенерація та відновлення життєвих сил, що впливають на стресостійкість та резильєнтність ліцеїстів.

11. Сприяти побудові надійних стосунків та безпечної прив'язаності ліцеїстів з оточуючими людьми, оскільки наявність теплих, заснованих на любові, підтримці, довірі, емпатії стосунків як у сім'ї, навчальній групі та групі однолітків, сприяє підвищенню їхньої резильєнтності. У цьому випадку можна використовувати психотерапевтичну техніку групового обговорення проблем, групового спілкування, що допомагає розвитку умінь аналізувати проблеми та визначати причини їх виникнення, чути і розуміти інших, критично мислити тощо. Навчання ліцеїстів, спрямоване на вирішення проблем, розвиває у них навички аналізу ситуацій та прийняття рішень. Особливо важливо допомагати їм знаходити можливі альтернативи та шляхи виходу з проблемних ситуацій.

12. Сприяти розвитку стресостійкості ліцеїстів через проведення заходів, спрямованих на ознайомлення їх з поняттям стресу та його фізіологічними та психологічними проявами, реакціями на стрес, з особливостями їх виникнення та наслідками, а також розвитку у них власних стратегій боротьби зі стресом, таких як фізичні вправи, хобі, творчість тощо.

Забезпечуючи розвиток резильєнтності ліцеїстів, необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного з них: їхній темперамент, життєвий досвід, емоційний стан, і застосовувати різноманітні методи та техніки в залежності від їхніх потреб. Окрім того, необхідно навчити ліцеїстів розпізнавати ознаки емоційного вигорання і вчасно реагувати на нього та використовувати техніки релаксації та управління часом.

Отже, розвиток резильєнтності ліцеїстів передбачає формування у них навичок і стратегій, які допомагають справлятися з викликами, зберігаючи

психологічну стійкість і ефективність, що допоможе їм не лише виживати в умовах стресу, а й виходити з них сильнішими та більш адаптованими до майбутніх викликів. Використовуючи ці рекомендації, практичні психологи зможуть сприяти розвитку резильєнтності ліцеїстів, що є важливим етапом у формуванні стійкої та здорової особистості.

**Список використаних джерел:**

1. Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. *Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція*. Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 01 лют. 2022 р. С. 225–228.

2. Коваленко А. Б., Піхало Я. І. Аналіз ціннісно-смислової сфери особистості у період воєнного конфлікту (на прикладі громадян України та Ізраїлю). *Український психологічний журнал*. 2018. № 1. С. 86–105.

**Криволапчук Володимир Олексійович,**
доктор юридичних наук, професор,
заслужений юрист України,
перший заступник директора
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9449-2242*

# ПРОФЕСІЙНА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ КЕРІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Професійна життєстійкість керівників поліції є одним із ключових чинників, що визначає ефективність функціонування Національної поліції України. У воєнний час вони стикаються не лише зі звичними професійними викликами, але й з новими загрозами, пов'язаними з веденням бойових дій, управлінням підлеглими в кризових умовах, координацією евакуації цивільного населення, захистом критичної інфраструктури та організацією забезпечення життєдіяльності міст і громад. Це вимагає не тільки стресостійкості та витривалості, але й здатності швидко приймати рішення, зберігати спокій та ефективно керувати підлеглими і наявними ресурсами в умовах невизначеності.

Правові засади функціонування поліції в умовах воєнного стану регулюються законами України «Про Національну поліцію» та «Про правовий режим воєнного стану», які визначають повноваження та обов'язки поліції, включаючи підтримання громадського порядку, забезпечення безпеки громадян та захист їхніх прав в умовах загрози національній безпеці. Відповідно до цих нормативних актів керівники поліції мають керуватися не лише загальними вимогами, але й додатковими інструкціями, які регулюють їхню діяльність з питань дотримання заходів правового режиму воєнного стану. Це може включати координацію з військовими підрозділами, організацію евакуації цивільних осіб, виконання заходів із захисту стратегічних об'єктів, а також боротьбу з диверсіями тощо. Всі ці завдання вимагають від керівників поліції здатності швидко адаптуватися до змін та ефективно приймати рішення в умовах ризику та невизначеності.

Крім того, психологічне навантаження на працівників поліції значно зростає, і це стосується не лише рядових поліцейських, але й керівників. Вони змушені долати власні стресові реакції, бути підтримкою для підлеглих і при цьому приймати стратегічно важливі і зважені рішення. Також під час бойових дій поліція часто залучається до різних операцій з підтримання правопорядку і допомоги військовим у певних районах, що значно підвищує відповідальність та навантаження на керівний склад.

Науковці сходяться на думці, що професійна життєстійкість керівників поліції є критично важливою для підтримки боєготовності та ефективної

діяльності всього підрозділу. Дослідник Ф. Лутанс трактує життєстійкість як здатність особистості відновлюватися після труднощів, конфліктів, невдач чи навіть позитивних подій, прогресу та підвищеної відповідальності. Він зазначає, що життєстійкість є однією зі складових психологічних ресурсів особистості [3]. М. Ендрю, Е. МакКенліс, К. Берчфіл, Л. Чарльз, Т. Хартлі, Д. Фекедулегн, Дж. Віоланті розглядають її як психологічну навичку поліцейських, яка позитивно впливає на них після переживання стресу та травми [1]. Т. Фін, К. Ф'єлл, Б. Джонсен, за результатами власних досліджень серед норвезьких поліцейських, доводять важливість чинників стійкості для подолання стресу на роботі, причому схильність до стійкості вбачають особливо важливою [2].

Зазначимо, що професійна життєстійкість керівника поліції в умовах воєнного стану проявляється у здатності адаптуватися до екстремальності, приймати швидкі та ефективні рішення, керувати командою та зберігати внутрішню стійкість у складних ситуаціях. Серед основних аспектів її прояву слід виділити такі:

1. Стресостійкість. У критичних ситуаціях керівник поліції має залишатися спокійним, зберігати контроль над своїми емоціями і не допускати паніки. Це дозволяє ефективно керувати підрозділом, швидко аналізувати службові ситуації і приймати оптимальні рішення. Стресостійкість керівника є важливим чинником, що впливає на моральний стан підпорядкованого колективу. Вона слугує прикладом для підлеглих, мотивуючи їх до самовдосконалення.

2. Оперативність у прийнятті рішень. В умовах воєнного стану важливо вміти діяти оперативно, оскільки невчасне прийняття рішень може призвести до небажаних наслідків. Керівник поліції має вміти швидко оцінювати обстановку, зважувати ризики та адекватно реагувати. Це особливо актуально під час ведення операцій з евакуації населення, захисту об'єктів інфраструктури або у випадках протидії диверсіям.

3. Гнучкість і адаптивність. Життєстійкий керівник поліції у складних та непередбачуваних умовах діяльності має бути готовий до змін й здатний адаптувати власні стратегії керівництва відповідно до нових обставин. Це вимагає від нього вміння мислити гнучко, швидко пристосовуватися і віднаходити альтернативні рішення.

4. Організаційні навички та навички тайм-менеджменту. Професійна життєстійкість керівника виражається здатністю чітко організовувати роботу підлеглих, раціонально розподіляти ресурси та координувати дії різних підрозділів. Ефективний тайм-менеджмент допомагає запобігати хаосу та створює передумови для успішного виконання завдань навіть в умовах дефіциту часу та ресурсів.

5. Командна робота і підтримка підлеглих. В умовах воєнного стану керівник має вміти не тільки вміло управляти, але й підтримувати працівників,

створюючи атмосферу довіри та взаємодопомоги. Це передбачає уважне ставлення до психоемоційного стану підлеглих, вміння їх мотивувати, забезпечувати належну підтримку та при необхідності сприяти організації заходів психологічного супроводу.

6. Мотивація. Керівник поліції має бути прикладом витривалості та стійкості для своїх підлеглих, тобто виявляти здатність підтримувати моральний дух, віру в успіх та оптимізм навіть у складних ситуаціях. Керівник, який виявляє життєстійкість, мотивує підрозділ та підтримує його у найважчі моменти.

7. Знання та компетентність. Професійна життєстійкість передбачає вміння керувати операціями на основі знання чинного законодавства, оперативної ситуації та найкращих практик кризового менеджменту. Це дозволяє ефективно вирішувати проблеми та приймати обґрунтовані рішення, які враховують усі можливі ризики та наслідки.

8. Саморозвиток. Він проявляється у постійному прагненні до особистісного та професійного зростання. Керівники, які активно розвивають власні вміння та навички, розширюють знання, здатні ефективніше справлятися з викликами екстремальних умов діяльності. Саморозвиток також включає як фізичну підготовку, так і навчання новим методам управління, опанування кризовими ситуаціями та розширення власних компетенцій з психологічної підтримки підлеглих. У військових умовах це допомагає їм краще адаптуватися до непередбачуваних обставин, швидко реагувати на зміни і знаходити рішення в ситуаціях, які вимагають нестандартного мислення.

Професійна життєстійкість керівників поліції є ключовим чинником, який визначає ефективність функціонування Національної поліції України в умовах воєнного стану. Вона вимагає розвитку стресостійкості, здатності до швидкої адаптації та ефективного управління у складних умовах професійної діяльності. Підтримка життєстійкості керівників поліції має бути пріоритетом на рівні держави, оскільки це сприятиме стабільності правоохоронної системи та збереженню громадського порядку в умовах війни.

**Список використаних джерел:**

1. Andrew M., McCanlies E., Burchfiel C., Charles L., Hartley T., Fekedulegn D., Violanti J. Hardiness and psychological distress in a cohort of police officers. *Int J Emerg Ment Health*, 2008. 10(2):137–148.

2. Fyhn T., Fjell K., & Johnsen B. Resilience factors among police investigators: Hardiness-commitment a unique contributor. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 2016. 31(4), 261–269. DOI: https://doi.org/10.1007/s11896-015-9181-6

3. Luthans F. Positive organizational behavior : developing and managing psychological strengths. *Acad. Manag. Exec.* 2002. b, 16:157–72.

**Лещенко Сергій Васильович,**
здобувач вищої освіти третього рівня,
Національна академія Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0001-2526-5182*

## МЕТАПІЗНАННЯ ЯК РИСА ВІЙСЬКОВОГО ЛІДЕРА

В умовах повномасштабної війни, яку розв'язала росія, українські військові постійно вдосконалюються та підвищують рівень своїх знань, вмінь та навичок. Щоб приймати правильні рішення, необхідно проводити комплексну оцінку сил і засобів, ставлячи на перше місце колективний досвід. Серед основних складових будь-якого досвіду виступає саме метапізнання.

Науковець U. Shiralkar зазначила, що метапізнання – це здатність розуміти та обмірковувати як рішення, так і основні процеси мислення; це здатність людини керувати своїм мисленням [4, с. 1-2]. Іншими словами мислити про те, що робити та як логічно та поетапно виконувати те чи інше завдання, що підштовхує нас до розгляду даного поняття як елемента успішного управління.

Дослідники A. Khachadoorian & et al. обґрунтували те, що хто володіє навичками метапізнання, вміють спостерігати за своїм прогресом як вірно навчатися, вносити зміни та адаптувати свої стратегії, якщо вони відчувають, що у них щось не виходить. Деякі стратегії, якими користуються навчаємі, і які наставники можуть знайти способи інтегрувати курси включають «метод думати вголос»; перехід від отриманої інформації до пошуку невідомих; прогнозування складності розв'язування задач; моніторинг власних стратегій вирішення проблем [3, с. 6].

Британський вчений та військовий M. Chauhan підсумував, що лідери, які розуміють власні когнітивні упередження та моделі мислення, можуть зробити більше: приймати зважені рішення та адаптуватися до мінливих обставин. Визнаючи свої обмеження, і прагнучи постійного самовдосконалення, лідери можуть розвивати культуру навчання та інновації в своїх командах [2, с. 1].

Описуючи вплив розвитку емоційного інтелекту на формування лідерських навичок військовослужбовців, вітчизняні науковці дійшли до висновку що військові лідери, які використовують метапізнання, ретельно аналізують різні можливості застосування своїх військ, використовуючи в цьому процесі критичне та творче мислення [1, с. 20].

Отже метапізнання дозволяє нам розвивати такі якості, як самоконтроль, самоусвідомлення та емпатію, приймати компетентні рішення, адаптуватись

та підвищувати мотивацію в умовах невизначеності. Ці якості постають як одні з найнеобхідніших для військового лідерства, та дозволяє нам зробити висновок, що метапізнання являється важливою рисою військового лідерства, та спонукає нас до продовження дослідження в даному напрямку.

**Список використаних джерел:**

1. Білик О., Карковська В., Цигилик Н., & Васькович І. Вплив розвитку емоційного інтелекту на формування лідерських навичок військовослужбовців. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 10(12). С. 12–25. URL: http://surl.li/zrnjux

2. Chauhan M. Exploring Metacognition. *The Key to Exceptional Leadership*. *Leadership insight*. 2024. Vol. 48. 4 p.URL: http://surl.li/tmmw

3. Khachadoorian A. A., Steen S. L., & Mackenzie L. B. Metacognition and the Military Student. *Journal of Military learning*, 2020. Vol. 4(1). 100 p. URL: http://surl.li/fwujsv.

4. Shiralkar U. Metacognition for Every Clinician: Book Synopsis. *The Physician*. 2023. Vol. 8(2). P. 1–11. DOI: https://doi.org/10.38192/1.8.2.9

**Макарова Олена Павлівна,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри криміналістики та
судової експертології навчально-наукового інституту № 1
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-5480-5942*

**Зелінський Володимир Олександрович,**
курсант навчально-наукового інституту № 3,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-8428-9856*

# РОЛЬ ДИСТАНЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Сучасна реальність вимагає постійної адаптації правоохоронних органів до нових умов, включно з використанням інноваційних підходів у психологічному забезпеченні їхньої діяльності. Одним із таких підходів є дистанційна психологічна допомога, яка стає невід'ємною частиною підтримки емоційного та психологічного стану працівників правоохоронних органів. В умовах посилення стресових ситуацій, пов'язаних з виконанням службових обов'язків, дистанційні форми психологічної підтримки набувають особливого значення, адже вони дозволяють забезпечити оперативність, доступність та індивідуальний підхід.

Дистанційна психологічна допомога є важливою складовою підтримки психологічного благополуччя працівників правоохоронних органів, які щоденно стикаються з різноманітними стресовими ситуаціями. У сучасних умовах виконання службових обов'язків може супроводжуватися підвищеним емоційним навантаженням, постійним тиском та необхідністю швидко приймати рішення в екстремальних ситуаціях. Це часто призводить до емоційного вигорання, підвищеної тривожності або навіть посттравматичних стресових розладів. Дистанційна психологічна допомога стає важливим інструментом для збереження та підтримки емоційної стабільності працівників.

Дистанційна форма взаємодії з психологами надає правоохоронцям можливість отримувати допомогу тоді, коли вони цього найбільше потребують, незалежно від місця перебування чи часу. Це особливо важливо у випадках, коли фізичне відвідування спеціаліста неможливе через віддаленість чи обмежений доступ до традиційних форм психологічної підтримки [1]. Впровадження таких сервісів створює можливості для гнучкого підходу до надання допомоги, адже працівники можуть звертатися за консультаціями, не перериваючи службової діяльності. Крім того, дистанційна психологічна

допомога надає можливість більшої конфіденційності та анонімності, що сприяє зниженню стигматизації та зростанню довіри до процесу психологічної підтримки [2]. Для багатьох правоохоронців важливо мати можливість отримувати підтримку, не афішуючи свої емоційні труднощі перед колегами. Це дозволяє більш відкрито обговорювати психологічні проблеми, що виникають у процесі виконання службових обов'язків, без остраху осуду чи непорозумінь. Ефективність дистанційної психологічної підтримки підтверджується дослідженнями, які свідчать, що такий формат взаємодії сприяє покращенню психологічного стану та дозволяє попереджати розвиток хронічних психоемоційних розладів [3]. Розвиток цифрових платформ та засобів комунікації дозволяє забезпечувати доступ до висококваліфікованих фахівців, що підвищує рівень професійної підтримки для працівників правоохоронних органів.

На нашу думку, дистанційна психологічна допомога не лише забезпечує оперативність та доступність, але й сприяє формуванню нової культури підтримки емоційного благополуччя серед працівників правоохоронних органів, що є невід'ємною складовою їхньої професійної діяльності.

Дистанційна психологічна допомога має численні переваги, які роблять її важливим інструментом підтримки працівників правоохоронних органів. Однією з основних переваг є доступність. Правоохоронці можуть отримувати психологічну підтримку, не виходячи зі службового приміщення або навіть під час виконання обов'язків у віддалених місцях. Це особливо важливо в умовах, коли фізичне відвідування психолога неможливе або утруднене через географічне розташування, відсутність часу або специфіку службової діяльності. Крім того, дистанційні консультації дозволяють швидше реагувати на виникнення кризових ситуацій, надаючи допомогу в режимі реального часу, що мінімізує ризики загострення стресу чи емоційного вигорання [4]. Ще однією суттєвою перевагою є конфіденційність. Багато працівників правоохоронних органів можуть вагатися перед відвідуванням психолога через побоювання, що їхні колеги або начальство дізнаються про це. Дистанційна допомога дає змогу зберігати анонімність і уникати можливих соціальних стигм, що дозволяє правоохоронцям більш відкрито звертатися за підтримкою.

Ця форма допомоги також сприяє підвищенню довіри до процесу психологічної підтримки, оскільки працівники можуть бути впевнені в тому, що їхні особисті проблеми не стануть відомими іншим. Однак впровадження дистанційної психологічної допомоги не позбавлене викликів. Серед основних труднощів можна відзначити технічні проблеми. Не всі регіони мають достатньо розвинену інфраструктуру для стабільного інтернет-з’єднання, що може створювати перешкоди для організації якісної психологічної підтримки. Крім того, не всі правоохоронці можуть бути готові до використання нових технологій, особливо якщо вони не мали попереднього досвіду дистанційної роботи з психологами. Важливим аспектом є також потреба у належному

навчанні фахівців, які надають дистанційну допомогу [5]. Необхідно, щоб вони володіли навичками роботи з цифровими платформами, а також розуміли специфіку психологічної підтримки у віддаленому форматі. Ще одним викликом є можливість порушення конфіденційності або витоку особистих даних. Питання безпеки інформації стає критично важливим у разі використання електронних засобів комунікації, оскільки будь-яке порушення довіри може призвести до відмови працівників від використання таких послуг у майбутньому. Тому важливо забезпечити найвищі стандарти безпеки і захисту персональних даних, аби гарантувати, що вся інформація залишатиметься конфіденційною.

Ми вважаємо, що хоча дистанційна психологічна допомога надає значні переваги для працівників правоохоронних органів, її впровадження супроводжується низкою викликів, які необхідно подолати для ефективної та надійної роботи цієї системи підтримки.

Отже, дистанційна психологічна допомога відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я працівників правоохоронних органів, забезпечуючи доступність, конфіденційність та оперативність психологічної підтримки. Вона сприяє зниженню рівня стресу, запобіганню емоційному вигоранню та покращенню емоційної стійкості, що є необхідним для ефективного виконання професійних обов’язків у складних умовах. Попри існуючі виклики, пов’язані з технічними аспектами та питаннями конфіденційності, розвиток дистанційних форм допомоги має значний потенціал і може суттєво покращити якість психологічної підтримки в системі правоохоронних органів.

**Список використаних джерел:**

1. Зінченко Д. А., Бутко А. О. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 134–137.

2. Зінченко Д. А., Гопко Д. О. Психологічне здоров’я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 131–134.

3. Зінченко Д. А., Зінченко О. Д. Психологічні аспекти юридичної техніки: як вплив на свідомість та поведінку особи. *Мова і право*. МВС України. Дніпро. ДДУВС. 2023. С. 94–96

4. Зінченко Д. А. Психологічна підготовка фахівців правоохоронних органів України в умовах воєнного стану. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. МВС України. Наук. парк «Наука та безпека». Вінниця. ХНУВС 2023. С. 242–244.

**Маковська Валентина Володимирівна,**
заступник директора з наукової роботи та інформатизації,
Хмельницька обласна наукова бібліотека
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7611-1116*

**Маковський Артем Олегович**,
доктор філософії за спеціальністю психологія,
старший викладач кафедри психології, педагогіки
та соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2903-3351*

# РЕЗУЛЬТАТИ ПІЛОТНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЩОДО ПЕРСПЕКТИВ ЗАСТОСУВАННЯ ІНСТРУМЕНТАРІЮ БІБЛІОТЕРАПІЇ У РОБОТІ З КОМБАТАНТАМИ

У минулих наукових розвідках [1-4] ми розглянули низку робіт українських та закордонних науковців щодо результативних інструментів бібліотерапії під час психологічної роботи з особами, які зазнали психічних травм. З метою збору емпіричного матеріалу для оцінки перспектив застосування бібліотерапевтичного інструментарію у роботі з комбатантами представниками Хмельницької обласної універсальної наукової бібліотеки в період з 01 червня по 15 липня 2024 року було організовано обласне анкетування «Практики читання військовими» [5]. Емпіричне дослідження проведене за допомогою програмного продукту «Google forms» в інтернет-середовищі. Участь у ньому взяли 363 респонденти – військовослужбовці, користувачі Хмельницької обласної універсальної наукової бібліотеки та публічних бібліотек територіальних громад Хмельницької області.

За результатами анкетування виявлено, що читання є важливою складовою життя військових, сприяє їхньому розвитку та допомагає зберігати психологічну стійкість у складних умовах служби. Важливо було вивчити те, чи мають військовослужбовці вільний час для читання – 66,9 % респондентів відповіли, що мають вільний час. Це свідчить про те, що попри напружений графік та складні умови служби, багато військових знаходять можливість для читання.

За отриманими даними, переважна більшість (50,4 %) респондентів читають книги, що вказує на високу популярність традиційного читання; 11,6 % читають електронні книги, що також є показником популярності сучасних форматів читання. Найпопулярнішим жанром серед військовослужбовців є література на військову тематику (34,7 %), що вказує на високий інтерес до книг, пов’язаних з їхньою професійною діяльністю та актуальними подіями.

Художня література (22,3 %) також є популярною серед респондентів, що свідчить про бажання військовослужбовців занурюватися у світ вигаданих історій для відпочинку та розваги.

Встановлено, що військовослужбовці віддають перевагу авторам, які пишуть на теми, близькі до їхньої професійної діяльності, зокрема військовій та історичній літературі. Одночасно вони цікавляться роботами сучасних українських письменників, що свідчить про їхню залученість до сучасного літературного процесу та культурного життя країни. Різноманіття жанрів серед улюблених авторів також вказує на те, що читання для них є не лише засобом отримання професійних знань, але й способом релаксації та відпочинку.

Отже, перспективним напрямком у роботі бібліотек вбачається надання бібліотерапевтичних послуг військовослужбовцям, що мають такі запити, з метою збереження їх психічного здоров'я та реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?».

**Список використаних джерел:**

1. Маковський А., Маковська В. Надання психологічної допомоги військовослужбовцям засобами бібліотерапії. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. *Психологія*. 2023. Випуск 2(58). С. 14–18. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2023.2.2

2. Маковський А. О., Маковська В. В. Перспективи застосування бібліотерапії як форми арт-терапії у роботі з прикордонниками – учасниками операції Об'єднаних сил. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : психологічні науки*. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2019. № 3(14). С. 173–191. URL: http://surl.li/fcchr

3. Маковський А. О., Маковська В. В., Маковський О. К. Застосування бібліотерапії під час надання психологічної допомоги комбатантам. : (м. Луцьк, 17 травня 2022 р.) *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень* : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих уч. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2022. С. 913–915.

4. Маковський А. О., Маковський О. К. Перспективи застосування пасивної форми арт-терапії у роботі з прикордонниками – учасниками операції Об'єднаних сил (у контексті бібліотерапії). *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах* : матеріали наук.-практ. конф. Національний університет оборони України імена Івана Черняховського (м. Київ, 31 жовтня 2019 р.). Київ, 2019. С. 177–178.

5. Хмельницька обласна універсальна наукова бібліотека : вебсайт. URL : http://ounb.km.ua/biblio/soc/2024_10_04_1.pdf

**Манько Володимир Миколайович,**
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри професійної психології,
Національна академія СБ України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-9804-2126*

# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Повномасштабна війна з російською федерацією, введення умов воєнного стану, запуск безпілотних літальних апаратів, обстріл крилатими та балістичними ракетами створюють ризики та загрози для життя і здоров'я всього населення України. Очевидно, що активні воєнні дії та їх руйнівні наслідки примушують страждати як звичайних громадян, так і військовослужбовців силових структур та курсантів закладів вищої освіти, що продовжують навчання за надскладних обставин.

Під час воєнного стану, що вже третій рік триває в Україні, головною проблемою для курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку правоохоронців, стає збереження власного життя та набуття високоякісної професійної підготовки. Тобто актуалізується задача виживання та продовження навчання в складних умовах військової загрози.

Отже актуальність теми визначається необхідністю вивчення і вирішення психолого-педагогічних проблем, що виникають під час підготовки правоохоронців в умовах війни, для підвищення їхньої ефективності, стійкості та забезпечення національної безпеки.

Умови війни можуть створювати особливі виклики для підготовки правоохоронців, такі як підвищений стрес, потреба в адаптації до небезпечних ситуацій, необхідність продовження професійної підготовки в умовах нестабільності.

Підготовка правоохоронців – це систематичний процес навчання і виховання осіб, які в майбутньому будуть виконувати функції правопорядку, безпеки та правозахисту. Це включає в себе теоретичні та практичні заняття, тренінги, стажування і розвиток професійних навичок, необхідних для ефективного виконання майбутніх службових обов'язків. Підготовка має охоплювати як юридичні знання, так і фізичну підготовку, навички критичного мислення та управління стресом.

Війна веде до змін в обстановці, в якій відбувається підготовка правоохоронців. Виникає необхідність адаптації навчальних програм до умов воєнного стану, змінюються акценти в навчанні, зокрема робиться акцент на розвитку тактичних навичок, кризовому управлінні та екстренному реагуванні.

Військовий конфлікт часто призводить до дефіциту ресурсів, які можуть вплинути на якість підготовки. Це включає в себе обмеження фінансування, брак сучасного обладнання і обмеження або погіршення практичної підготовки та стажування. Наявність нових загроз і викликів потребує впровадження нових методик навчання, включаючи симуляційні тренінги, сценарії кризових ситуацій і техніки управління стресом тощо.

Очевидно існує специфіка індивідуально-психологічних властивостей, які допомагають особистості зберігати опимізм, жити та навчатися під час війни. Курсантам потрібно прагнути розвивати в собі психоемоційну стійкість, вміння актуалізовувати відчуття самоконтролю та зберігати спокій в певних навчальних, службових і життєвих ситуаціях, а поряд з тим мати добре розвинуті комунікативні навички.

Військові дії створюють серйозні виклики для професійної підготовки правоохоронців. Труднощі в навчанні, зниження мотивації та проблеми з концентрацією є важливими аспектами, що потребують особливої уваги. Для ефективного подолання цих проблем необхідно розробити стратегії, які включають адаптацію навчальних програм, підтримку мотивації через зрозумілі цілі й винагороди, а також заходи для покращення психічного та фізичного стану правоохоронців. Постійні бойові дії та обстріли призводять до перерв у навчальному процесі, що ускладнює регулярність та послідовність навчання. Це може заважати досягненню належного рівня підготовки.

Необхідність в організації адекватної психологічної підтримки та реабілітації для правоохоронців стає особливо актуальною. Психологічна допомога, консультування та підтримка є критично важливими для підтримання їхньої психічної стійкості та професійної ефективності. Зазначене впливає на моральний дух і мотивацію правоохоронців, що в свою чергу відображається на їхньому професіоналізмі та здатності виконувати завдання в умовах війни.

Адаптація до нових умов війни є складним процесом, що потребує комплексного підходу, підвищення фізичної та психологічної витривалості, а також забезпечення необхідної підтримки. Важливо розробити ефективні стратегії для адаптації, щоб забезпечити максимальну ефективність і підтримку правоохоронців у складних умовах війни.

Таким чином, психолого-педагогічні проблеми – це складний комплекс труднощів і викликів, що виникають у сфері психології та педагогіки, які потребують спеціального підходу для їх вирішення. Включають в себе питання, пов’язані з психічним здоров’ям, емоційним станом, мотивацією, навчанням і розвитком особистості. В умовах війни ці проблеми можуть ускладнюватися через стрес, травми, зміни в мотивації та адаптації до нових умов. Тільки комплексний підхід до їх вирішення сприятиме оптимізації підготовки правоохоронців в умовах війни.

**Момот Марина Анатоліївна,**
викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національний університет цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/ 0000-0002-8065-7058*

## СІМЕЙНА ВЗАЄМОДІЯ В ОСОБИСТІСНОМУ ЖИТТЄЗДІЙСНЕННІ

Сім'я, як мала соціальна група, тісно пов'язана з суспільством, змінюється і розвивається разом з ним. Розшарування сучасного суспільства і поява нових верств населення започатковує нові типи сімей, а отже, і нові типи виховної субкультури відповідно до соціального стану сім'ї та її матеріального добробуту. Всім їм притаманні певні особливості устрою життя і внутрішньосімейних взаємин, які доцільно брати до уваги, роглядаючи їх виховний вплив на дітей.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали положення про соціальну детермінованість формування свідомості і самосвідомості особистості (М. Боришевський [1], Г. Костюк [4; 5], С. Рубінштейн [6]), про взаємодію зовнішніх і внутрішніх факторів становлення свідомості особистості (Г. Костюк [4; 5], С. Рубінштейн [6]), про принцип розвитку, згідно з яким образ Я безперервно змінюється протягом онтогенезу особистості (М. Боришевський [1], І. Кон [2; 3], Г. Костюк [4; 5]). Загальнометодологічні принципи знайшли своє відображення в фундаментальних теоретичних положеннях про спадковість, цілісність, детермінованість, причиннообумовленість психічного розвитку особистості, про сензитивність і критичні періоди в її становленні.

До факторів, які впливають на сімейне спілкування, необхідно віднести матеріальні і побутові умови; чисельність і структуру сім'ї; її ідейно-моральний і емоційно-психологічний клімат; рівень розвитку сімейного коллективу; характер взаємин між його членами; трудову атмосферу сім'ї; життєвий досвід і культурно-освітній рівень дорослих членів сім'ї; наявність вільного часу і характер організації сімейного дозвілля; особистий приклад батьків і характер внутрішньо сімейного спілкування; розподіл взаємних впливів тощо.

Цілком зрозуміло, що перераховані фактори впливають на виховний потенціал сім'ї, але не всі вони однаково значущі за своїм складом та змістом. Групова свідомість сім'ї – це складний, соціальний феномен, на який впливає система факторів, взаємопов'язаних між собою.

Об'єктивні суспільні фактори:

– соціально-економічні умови розвитку особистості;

– характер діяльності, якою займається особистість;

– демографічні умови (національність, сімейний стан тощо);

– культурні можливості.

Суб'єктивні фактори розвитку особистості:

– психологічні особливості особистості (задатки, здібності, характер);

– зміст духовного життя (світогляд, політичні, правові, моральні погляди і норми, ставлення до цінностей і ідеалів, сімейні традиції);

– культурний рівень, освіта, рівень вихованості тощо.

Суб'єктивні зовнішні пливи: сім'я, учителі, друзі, сусіди, засоби масової інформації, культурно-виховні заклади.

У юнацькому віці, коли інтенсивно розвивається самосвідомість, батьківське ставлення набуває вирішального значення для становлення і закріплення образу Я. Взаємодія з батьками є визначальною для соціального розвитку особистості. Прагнення дитини отримати схвалення членів сім'ї та посісти гідне місце в системі міжособистісних сімейних взаємин є провідним у поведінці дитини. Вирішальним чинником виникнення порушень у взаєминах між дітьми є особистісні порушення самих батьків. Наявні у батьків акцентуації особистості, психопатії та особистісні проблеми виникають у результаті патологічної прихильності одного з подружжя до дитини. Занижена самооцінка матері провокує виникнення у дитини почуття небезпеки, негативних переживань, страху, що формує у неї невірне уявлення про себе. Вияви негативної поведінки тощо. Інший випадок появи психологічних проблем пов'язаний з прагненням одного з подружжя компенсувати власні нереалізовані потреби через дітей. У таких випадках ставлення батьків до дитини залежить від її успіхів.

Другим чинником, який логічно пов'язаний з попереднім, є конфлікти між батьками. Такий випадок характеризується залученням батьками дітей у з'ясовування своїх взаємин, використовуванням дитини як спільника проти іншого. Дефіцит позитивних емоційних зв'язків у сім'ї також ускладнює ідентифікацію вихованця з батьками.

Взаємодія між членами родини розглядалася нами як ефективна, якщо вона забезпечувала умови для повноцінного розвитку всіх залучених до неї осіб та їх самореалізацію. Динаміка взаємодії відтворює специфіку різних етапів життєвого циклу сім'ї. Перехід з одного етапу на інший, окрім структурних перетворень, характеризується змінами у функціонуванні сім'ї, які зумовлюються появою нових завдань, ролей і позицій її членів. Початок кожної нової фази в житті сім'ї може бути пов'язаний з виникненням своєрідної кризової ситуації. Подолання її вимагає від членів сім'ї певної адаптації до нових умов взаємодії.

Аналіз результатів дослідження дозволяє стверджувати, що для забезпечення психологічного комфорту в сім'ї та ефективності сімейного виховання істотне значення мають позитивні настановлення подружжя один до одного, які забезпечують егалітарний уклад сім'ї. Негативні настановлення,

навпаки, є першопричиною всіляких розладів у сімейній взаємодії. Порушені взаємини характеризуються або наявністю надто значної дистанції між членами сім'ї (уникнення близьких контактів, відчуження) або надмірним емоційним зосередженням на партнері, якого надто опікують, захищають чи висувають надмірні вимоги – з метою підігнати його під омріяний образ чоловіка, дружини, дитини.

Порушення міжособових стосунків загрожує реалізації психогігієнічної функції сім'ї, оскільки остання не задовольняє належним чином основні емоційні та соціальні потреби свої членів. У залежності від характеру розладів у взаєминах, сім'я перестає забезпечувати своїм членам рочуття психологічної безпеки та стабільності, потреби в позитивному емоційному контакті, самореалізації, а також гідності і поваги. Все це не створює належних умов для гармонійного розвитку особистості, оскільки порушується соціалізуюча функція сім'ї.

Результати дослідження показали, що для нормальної соціалізації особистості у сім'ї небезпечним є як порушення взаємин між подружжям, так і між іншими членами сім'ї. Дисгармонія взаємин між подружжям, особливо тоді, коли вона охоплює й сферу виховання, створює ситуацію, у якій через розбіжності у вимогах батьків до дітей не задовольняються належним чином важливі для нормального психосоціального розвитку особистості потреби у емоційному контакті, безпеці, психологічному захисті тощо. У конфліктних сім'ях відсутні потрібні для розвитку особистості стабільні норми поведінки та відповідні ціннісні орієнтації. Сім'я є постійно діючим і найбільш впливовим чинником у системі суспільного виховання. Вона виступає посередницькою ланкою між родиною і суспільством, що пропускає через себе всі впливи з боку інших соціальних інститутів, які мають відношення до виховання, посилюючи одні з них, модифікуючи інші. Врахування цих особливостей у сімейній взаємодії дає можливість забезпечити диференційований підхід до психопрофілактичної і психокорекційної роботи у даній сфері.

**Список використаних джерел:**

1. Бондарчук О. Психологія сім'ї. Київ : Міленіум, 2013. 24 с.

2. Вікові кризи і сімейні відносини. Психологія сім'ї : навч. посіб. для студ. ВНЗ за заг. ред. В.М. Поліщука. Суми, 2018. С. 22–25.

3. Гарагуля М. Функціональна неадекватність сім'ї: проблема бездоглядності й безпритульності дітей. *Соціальний педагог*. 2018. № 7. С. 21–26.

**Моргун Ярослав Ігорович,**
кандидат психологічних наук,
офіцер відділення психологічного забезпечення,
Київський інститут Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-5054-5705*

# ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД АЗАРТНИХ ІГОР (ЛУДОМАНІЯ) У СЕРЕДОВИЩІ ВІЙСЬКОВОЇ МОЛОДІ

Проблема залежності особистості та залежних форм поведінки висвітлена у психологічній та медичній літературі. Детально розглянуто проблематику алкогольної, наркотичної залежності, гемблінгу, тощо [1]. Останнім часом особливо кричущо постає проблема ігрової залежності молоді від азартних ігор (передусім онлайн). Вона вкрай важко піддаються контролю, сприяє швидкій деформації особистості та має критичні наслідки. На жаль не виключенням є і військова молодь.

Навесні 2024 року після заяви бійця ЗСУ і активіста Павла Петриченка проблема лудоманії у військах набула загальнодержавного розголосу. «Військові потрапляють в стресові умови, в тяжку ситуацію – війна, обстріли, бої. І телефон стає єдиною розрадою, швидким доступом до розваги, яка може викликати залежність. Ще й залазять в борги. Багато сімей з цим стикається», - говорив Павло Петриченко в ефірі телемарафону «Єдині новини» [3]. Він став автором петиції, у якій закликав заборонити азартні ігри та доступ до онлайн-казино для військовослужбовців на час дії воєнного стану. Згодом президент України Володимир Зеленський ввів в дію рішення РНБО щодо обмеження роботи онлайн-казино в Україні, в одному з пунктів якого йшлося про заборону доступу військових до гральних закладів і азартних ігор в інтернеті. Міністерство охорони здоров'я України розробило клінічний протокол медичної допомоги при ігровій залежності (лудоманії) № 1201 від 10.07.2024, де чітко описані діагностичні критерії ігрової залежності та закладено механізми медичного втручання. Однак, незважаючи на визнання проблеми на найвищих рівнях, на практиці вона існує і до цього часу, що обумовлює актуальність її всебічного дослідження та розробки протоколу надання психологічної допомоги залежним.

У клінічному протоколі медичної допомоги при ігровій залежності (лудоманія) приводяться дані щодо зв'язку схильності до ігрової залежності з супутніми психіатричними симптомами. Так, дані кількох великих популяційних досліджень із використанням високоякісних стандартизованих інструментів вимірювання та надійних методологій показали, що азартні ігри пов'язані з депресією та розладами настрою, тривожними розладами, проблемами вживання алкоголю, проблемами

вживання психоактивних речовин та розладами особистості. Зазначається, що також зростає кількість доказів того, що азартні гравці з супутніми психічними захворюваннями мають більш серйозні проблеми, ніж азартні гравці без супутніх захворювань. Однак, наявності супутніх психічних розладів та їх наслідкам для скринінгу, оцінки та лікування проблеми азартних ігор приділено мало уваги [2].

Розглядаючи специфіку залежності від азартних ігор у середовищі військової молоді та курсантів військових навчальних закладів насамперед можемо поділити адиктів на дві категорії. Це військовослужбовці, що мають досвід бойових дій та курсанти і військовослужбовці за контрактом, які не мають бойового досвіду і були призвані на службу (навчання) із числа цивільної молоді.

Перша категорія як правило обтяжена всіма особливостями залежної особистості, куди можна віднести прагнення до переживання сильних емоцій, жагу ризику і гострих відчуттів, бажання втекти від реальності та уникнути психотравмуючих спогадів, тощо. Психіка цієї категорії адиктів може бути обтяжена супутніми симптомами ПТСР, а також залежністю від психоактивних речовин (алкоголь, наркотики, кофеїн і т.п.). Ці особливості особистості військовослужбовця можуть бути пов’язані як з генетичною схильністю, так і з пережитим психотравмуючим досвідом участі у бойових діях. Залежність у такому випадку може розглядатися як неконструктивний спосіб психологічної самодопомоги, як прагнення впоратися з психотравмуючим досвідом. На практиці така «копінг-стратегія» лише погіршує психоемоційний стан військовослужбовця та може призвести до катастрофічних наслідків – депресивний синдром, суїцидальна активність.

Для другої категорії, куди відносимо військовослужбовців/курсантів без бойового досвіду, характерні проблеми з адаптацією, інтелектуальна та емоційна незрілість, слабкість розвитку мотиваційної та вольової сфери, відсутність часової перспективи майбутнього. Залежність може розглядатися тут як прагнення втечі від сірої буденності, бажання отримати позитивні емоції тут і зараз. Індивідуальні бесіди з адиктами показали, що маючи певні кошти (грошове забезпечення, власні заощадження) вони імпульсивно витрачали їх без усвідомлення наслідків. План дій у випадку програшу часто був відсутній, як і взагалі життєві цілі та плани на відносно довгі проміжки часу.

Незважаючи на індивідуальну і групову специфіку, очевидно, що для боротьби з проблемою потрібні комплексні заходи, включаючи освітні програми про ризики ігроманії, доступ до психологічної підтримки та терапії, а також створення здорового середовища, яке пропонує альтернативні способи справлятися зі стресом. Важливо, щоб командне керівництво військових підрозділів активно втручалося, застосовуючи як профілактичні, і

коригувальні заходи зниження поширеності ігроманії серед підлеглих [4].

Для визначення актуального стану справ щодо розповсюдження залежності від азартних ігор серед військової молоді у період з 20.09.2024 по 29.09.2024 нами було проведено психологічне анкетування основного і перемінного особового складу Київського інституту Національної гвардії України. Додатковими цілями анкетування було планування подальших заходів профілактики та корекції залежності, розробка програм, планів і методичних рекомендацій. Анкетування відбувалося на платформі Google Forms та охопило 547 респондентів. За віковими характеристиками вибірка розподілилася наступним чином: 18-21 рік – 36,4 %; 22-24 роки – 21,8 %; 25-30 років – 15,9 %. Близько 26 % склади респонденти у віці 31 і більше років. За основу анкети була взята шкала патологічної ігрової залежності DSM-V, яка є стандартизованим та валідним методом визначення залежності.

За результатами анкетування виявлено наступне: переважна більшість респондентів мають ті чи інші шкідливі звички, що свідчить про схильність до певних видів залежності. Так, 64 % опитаних відмітили пристрасть до тютюнопаління, паління електронних сигарет. 60 респондентів (11 % опитаних) вказали, що систематично, хоча б раз на тиждень, вживають алкогольні напої. У 90 респондентів (16,5 % опитаних) була виявлена залежність від кофеїну та кофеїновмістних напоїв (кава, енергетики), 43 респонденти (7,9 % опитаних) відмітили зловживання комп'ютерними іграми.

В той же час лише 29 респондентів (5,3 %) відмітили, що відчувають дискомфорт через свої шкідливі звички і вважають, що потребують сторонньої допомоги для боротьби з ними.

Частина анкети, що була присвячена саме залежності від азартних ігор онлайн (лудоманії) не показала високої розповсюдженості цього явища серед особового складу Інституту. В той же час, від 0,7 % до 1,1 % респондентів (4-6 осіб) показали високі результати за шкалою залежності від азартних ігор. Такі респонденти явно не в змозі самотужки вирішити дану проблему і потребують комплексної соціально-психологічної та медичної допомоги.

За результатами індивідуальних бесід з курсовими офіцерами, заступниками начальників курсів по роботі з особовим складом, викладачами Інституту можемо стверджувати, що анкетування не дає повної картини по лудоманії серед особового складу. Більшість осіб, що безпосередньо взаємодіють з курсантами та особовим складом стверджують, що проблематика є актуальною, оскільки на власні очі бачили численні приклади залежності від азартних ігор. Ними відмічаються численні випадки залученості військовослужбовців, зокрема курсантів, до азартних ігор онлайн, численних боргових зобов'язань, фінансових та побутових проблем, характерних для цього виду залежності. Зазначається, що незважаючи на численні заходи загальнодержавного рівня,

зокрема запровадження комісії з регулювання азартних ігор і лотерей (де є можливість подати заяву про самообмеження доступу до певних інтернет-ресурсів, що містять азартні ігри) аддикти знаходять додаткові шляхи та можливості для доступу до них.

Враховуючи вищевикладене, можемо зробити висновок, що для опитувань, що стосуються визначення залежностей у середовищі військової молоді характерні низькі показники щирості. Проблематика залежності від азартних ігор (лудоманія) у середовищі військової молоді, на жаль, залишається актуальною. Для військовослужбовців та курсантів характерний низький рівень усвідомлення залежності від азартних ігор, що обумовлює необхідність профілактичної та психокорекційної роботи з ними. Актуальною також є розробка програм і планів роботи з військовою молоддю, що має залежність від азартних ігор та впровадження її в навчальний процес у рамках професійно-психологічної підготовки та професійно-психологічного супроводу особового складу.

**Список використаних джерел:**

1. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.

2. Про затвердження Нового клінічного протоколу медичної допомоги «Ігрова залежність (лудоманія) : Наказ МОЗ від 10.07.2024 № 1201. URL: https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-10-07-2024-1201-pro-zatverdzhennya-novogo-klinichnogo-protokolu-medichnoyi-dopomogi-igrova-zalezhnist-ludomaniya.

3. Зеленський заборонив доступ військовим до азартних ігор. Як це має вирішити проблему в ЗСУ – BBC News Україна. *BBC News Україна*. URL: https://www.bbc.com/ukrainian/articles/cglx2yr8y7jo.

4. Ігроманія у військових: проблематика та її подолання. *evolution.org.ua*. URL: https://evolution.org.ua/gambling-among-the-military/.

**Морозова Тетяна Романівна,**
доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
Президент громадської організації
«Всеукраїнська асоціація поліграфологів»
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0182-463X*

**Морозов Олександр Михайлович,**
доктор медичних наук, професор,
заслужений діяч науки і техніки України,
почесний академік Національної академії педагогічних наук України,
професор кафедри Національної академії СБУ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9847-3695*

# ТЕРМІНОЛОГІЧНЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЕКСПЕРТИЗ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ПОЛІГРАФА У КОНТЕКСТІ «ПРОБЛЕМ РОСТУ» УКРАЇНСЬКОЇ ПОЛІГРАФОЛОГІЇ

Триває 27 рік від початку активного розвитку української поліграфології. Сьогодні спеціалісти української поліграфологічної школи в інтересах держави надають організаційну, практичну, методичну допомогу і наукове супроводження та здійснюють дослідження, які за складністю, масовістю і результативністю не мають аналогів у світі. Розвиваються найбільш ефективні методологічні підходи і конкретні методики поліграфних досліджень, у тому числі в напрямку психологічних експертиз з використанням поліграфа. Представники вітчизняної школи стали рушієм і уособленням прогресивної ефективної поліграфології. Україна входить до кола країн, де різнобічні поліграфні дослідження зайняли важливе місце, відповідне їх реальним можливостям.

На постійної основі у співпраці з вишами України та згідно чинного законодавства України налагоджено підготовку кадрів. Рівень підготовки поліграфологів відповідає найвищим стандартам і, головне, жорстким і конкретним потребам практики. Буквально на другий день після завершення навчання випускники української школи здатні проводити результативні поліграфні дослідження високої складності.

Що стосується наукової і видавничої діяльності, то тут регулярно звучить слово «уперше»: перша відомча інструкція з використання поліграфа, перший атлас поліграм, перша монографія з використання поліграфа в кадровій роботі, перший підручник «Поліграфологія», перша монографія, присвячена найбільш ефективній методиці поліграфних досліджень «Методика виявлення прихованої інформації у поліграфних дослідженнях».

Україна зайняла достойне місце у вузькому колі членів клубу країн з розвинутими школами ефективної поліграфології. Досить позитивно виглядають перспективи подальшого кількісного і якісного зростання української поліграфологічної школи.

Разом із тим бурхливий прогрес поліграфології в Україні природним чином зіткнувся з низкою «проблем росту». Поруч з науково обґрунтованим і практично ефективним магістральним шляхом розвитку цього напрямку з'явилися окремі баластні відгалуження. Вони, як правило, є результатом низької, інколи карикатурної, професійної освіти та відсутності реального відповідального практичного досвіду: аматорство породжує помилкові уявлення та опортунізм. Не володіючи в належному обсязі професійними знаннями, такі «спеціалісти» недоречно використовують терміни і визначення.

Однак розмивання термінології і системи понять будь-якої галузі діяльності людини не є пустощами і у короткий час призводить до її руйнування. Такі порушення тягнуть за собою тектонічні зсуви всього масиву понять, у тому числі в суміжних дисциплінах, законодавстві та відомчих інструкціях.

Знання термінології і визначень, що стосуються явищ і предметів, які вивчаються, є основою професійності і фахової культури спеціаліста. Крім того, ступінь розробки визначень і термінологічної бази характеризує рівень розвитку даної галузі науки її стійкості до втручання невігласів.

Повернемося до логіки нашого основного питання – термінологічного визначення експертиз із використанням поліграфа. Чому ж поліграфні експертизи є психологічними, а не психофізіологічними?

Згадаємо, що під час поліграфного дослідження респонденту надаються вербальні та/або візуальні стимули психологічного змісту, які повинні викликати фізіологічну відповідь організму. Кінцевий результат фізіологічної відповіді організму фіксується поліграфом у вигляді кривих на екрані комп'ютера, які у подальшому аналізує поліграфолог. Зміст фізіологічних процесів в організмі залишається нам невідомим. Скажемо більше – зміст фізіологічної активності у відповідь на психологічні стимули є «чорною скринькою», вміст якої не потрібен і не цікавить поліграфолога, він не має ані підготовки, ані обладнання, необхідних для фізіологічних досліджень.

Поліграфолог не вивчає, які мозкові центри збудилися у відповідь на психологічний стимул, як відбувалася іррадіація збудження в центральній нервовій системі, які нервові шляхи були задіяні в передачі імпульсів, яким шляхом відбулася зміна роботи дихального, серцевого, судинного, вегетативних та анімальних центрів.

Поліграфолог не переймається питанням, яким чином психологічний стимул перетворився у фізіологічну відповідь в організмі респондента – нейронним, гуморальним чи нейрогуморальним.

Згадаймо визначення, що таке психофізіологія. Психофізіологія – це наука, яка виникла на стику психології та фізіології, а предметом її вивчення є фізіологічні процеси як підґрунтя психічної діяльності. Поліграфолог не вивчає фізіологічні основи психічної діяльності під час проведення експертизи.

Стає зрозумілим, що інакодумці вважають підставою для вживання терміну «психофізіологічна експертиза» сонорічну, тобто звукову складову слів «психологія» і «фізіологія» та механічно об'єднують їх в один безглуздий в даному випадку вираз «психофізіологічна експертиза». Семантичний аналіз слів, тобто за їх змістом, вочевидь комусь недоступний.

Українська наука, практика і юриспруденція давно мають усталений глосарій понять і термінів щодо психології та психофізіології. Ця термінологія є науково обґрунтованою, перевіреною практикою і юридично закріпленою.

Зокрема наказом Міністерства юстиції № 53/5 від 08 жовтня 1998 р. відповідно до ст. 8 Закону України «Про судову експертизу» з метою забезпечення єдиного підходу до проведення судових експертиз і підвищення їх якості було затверджено Інструкцію про призначення та проведення судових експертиз та експертних досліджень і науково-методичні рекомендації з питань підготовки та призначення судових експертиз та експертних досліджень. Ані в Законі, ані в Інструкції, ані науково-методичних рекомендаціях немає жодної згадки про існування «психофізіологічної експертизи». Тоді як у пункті 6.8 Розділу VI «Психологічні експертизи» науково-методичних рекомендацій чітко вказано про можливість проведення опитування із застосуванням спеціального технічного засобу – комп'ютерного поліграфа.

Таким чином, існування «психофізіологічної експертизи із використанням поліграфа» не передбачено на нормативному рівні: в Україні експертиза із використанням комп'ютерного поліграфа є психологічною, проводити її можуть лише люди із психологічною освітою, судові експерти, атестовані за експертною спеціальністю 14.1 «Психологічні дослідження».

Залишається останнє питання – що ж таке психофізіологічна експертиза? У статті 5 Закону України «Про охорону праці» (від 14 жовтня 1992 року № 2695-XII) зазначено: до виконання робіт підвищеної небезпеки та тих, що потребують професійного добору, допускаються особи за наявності висновку психофізіологічної експертизи.

Психофізіологічна експертиза проводиться відповідно вимог, прописаних у нормативній базі Міністерства охорони здоров'я та спрямована на оцінку саме фізіологічних процесів центральної нервової системи та організму працівника та їх відповідності праці підвищеної небезпеки, яку він виконує.

Психофізіологічну експертизу проводять сертифіковані спеціалісти, а саме лікар-психофізіолог і фахівець-психофізіолог, які пройшли

перепідготовку з психофізіології, навчання та перевірку знань в Центрі психофізіологічної експертизи.

У залежності від професії під час психофізіологічної експертизи перевіряються значущі психофізіологічні відповіді на стимули. Такі відповіді мають самостійний зміст, бо несуть інформацію щодо характеристики конкретної елементарної фізіологічної реакції. Окрім того, психофізіологічна експертиза, на відміну від психологічної експертизи з використанням поліграфа, завжди здійснюється стандартними тестами. Поліграфна експертиза завжди є оригінальною тобто здійснюється за тестами, спеціально розробленими для кожного конкретного випадку.

Висновок. Називати психологічну експертизу з використанням поліграфа психофізіологічною експертизою некоректно, як з огляду на чинну нормативну базу, так і з точки зору наукової логіки. Все просто і давно зрозуміло – експертиза з використанням комп'ютерного поліграфа є психологічною експертизою.

**Назаров Олег Олександрович,**
кандидат психологічних наук, професор,
професор кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/ 0000-0001-6205-9604*

**Куценко Тетяна Валеріївна**
психолог головного управління,
Головне управління ДСНС України у Донецькій області
*ORCID ID: https://orcid.org/ 0009-0001-5045-9915*

# ПРОФІЛАКТИКА ПОЧАТКОВИХ ЕЛЕМЕНТІВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У КУРСАНТІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

На етапі професійного навчання, як основи подальшого становлення працівників ДСНС України, навчально-професійна діяльність курсантів навчальних закладів відбувається в умовах максимально наближених до реалій практичної діяльності та служби, що вимагає від них мобілізації інтелектуальних, фізичних та психоемоційних ресурсів задля вирішення професійних навчальних завдань.

Зазначені вище фактори є підґрунтям для формування та розвитку негативних симптомів, які призводять до формування синдрому вигорання, що підтверджує актуальність вивчення виникнення його початкових елементів власне у курсантів закладів вищої освіти з особливими умовами навчання.

Професійне вигорання як професійна деформація може виникати внаслідок тривалого стресу та емоційного навантаження, яке супроводжує професійну діяльність. Зрозуміло, що джерелом стресу для працівників ДСНС України є власне умови їхньої професійної діяльності на всіх етапах професіоналізації, яка починається з професійного відбору та професійного навчання [2].

У сучасній вітчизняній психологічній науці ми бачимо ряд досліджень, які спрямовані на встановлення особливостей професійного вигорання серед фахівців пожежно-рятувальних підрозділів та служб, до яких відносяться і курсанти навчальних закладів ДСНС України.

Так в роботі Л. Карамушки та Ю. Ковровського було встановлено, що серед рятувальників різних спеціалізацій Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту МНС України спостерігалося підвищення рівня професійного вигорання зі збільшенням стажу роботи на посаді [1].

В своїй дослідницькій роботі І. Ушакова проводила аналіз наявності зв'язку між показниками професійного вигорання та особистісними якостями

серед рятувальників ДСНС України різного віку та з різним стажем роботи із використанням опитувальника «Професійне вигорання» (К. Маслач, С. Джексон в адаптації Н. Водоп'янової) та 16 PF-опитувальника Кеттелла [4].

В своєму дослідженні Я. Рогоза, А. Куфлієвський, Т. Селюкова встановили, що в цілому рятувальники структурних підрозділів ДСНС характеризуються наявністю емоційного виснаження на різних рівнях сформованості. У більшості з них чітко сформовані стадії «напруження» та «резистенції», які супроводжуються занадто критичним ставлення до своєї особистості, бажанням до спрощення своїх службових обов'язків тощо [3].

Як зазначено вище, інтенсивний та напружений ритм професійного навчання курсантів навчальних закладів ДСНС України призводить до збільшення гострих стресогенних впливів на особистість, що може потягнути за собою виникнення та розвиток первинних ознак емоційного та професійного вигорання вже на цій стадії професіоналізації.

За результатами аналізу даних емпіричного дослідження проблеми формування початкових елементів професійного вигорання у курсантів навчальних закладів цивільного захисту на базі НУЦЗ України було встановлено наступне.

У досліджуваних курсантів молодших та старших курсів із використанням методик Д. Грінберга «Дослідження синдрому вигорання» та Д. Гібсона «Оцінка власного потенціалу вигорання» нами встановлено, що курсанти старших курсів схильні відчувати хронічну втому, відчуття емоційного і фізичного виснаження, зниження сприйнятливості та реактивності до змін зовнішнього середовища, байдужість, пасивність чи підвищену дратівливість, почуття провини, невпевненості, образи, підозри, а також втрату почуття гумору, песимізм, байдужість до результатів роботи, зневіру, дистанціювання від оточуючих тощо. Тобто, за результатами порівняльного аналізу первинних даних за обраними методиками встановлено наявність у них тенденції до розвитку певної деформації стосунків з іншими людьми.

Стосовно емоційного виснаження як показника професійного вигорання, слід підкреслити, що у курсантів старших курсів виявлено середній рівень розвитку даного компоненту, що може свідчити про наявність тенденції до розвитку в них симптомів емоційного, інтелектуального та фізичного виснаження, а також зниження задоволеності від виконуваної навчальної діяльності.

Результати дослідження дозволяють стверджувати, що в процесі професійного становлення у курсантів відмічається формування початкових елементів професійного вигорання, що потребує відповідної профілактичної роботи з ними упродовж всього процесу навчання у закладі

професійної освіти.

За результатами експериментального дослідження нами запропоновано рекомендації щодо змісту програми соціально-психологічного тренінгу, метою якого є профілактика виникнення початкових елементів професійного вигорання у курсантів, які здобувають вищу освіту в навчальних закладах ДСНС України.

Програма тренінгу включає наступні блоки: блок забезпечення працездатності групи (ознайомлення учасників із фахівцями, які проводять тренінг, цілями, принципами, завданнями, часовими та просторовими параметрами тренінгу тощо); блок формування в учасників мотивації до самопізнання та роботи протягом тренінгової програми; інформативний блок (формування в учасників загальних наукових та практичних уявлень щодо понять стресу, професійного та емоційного вигорання, ознак прояву та наслідків професійного вигорання); рефлексивний блок (пізнання самого себе), який передбачає надання можливості учасникам самостійно дослідити та визначити виражені у них компоненти професійного вигорання; корекційний блок, який поєднує форми роботи з учасниками, які охоплюють як раціональні, що спираються на рефлексію й структурування, так і орієнтовані на профілактику формування початкових елементів професійного вигорання; фінальний блок - рефлексія, де в учасників є можливість підвести підсумки для себе та почути думки інших учасників тренінгового заняття.

**Список використаних джерел:**

1. Карамушка Л. М., Ковровський Ю. Г. Взаємозв'язок між рівнем професійного вигорання та організаційно-професійними характеристиками персоналу Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС України. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. Випуск 2. С. 61–68. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ophep_2018_2_8.

2. Оніщенко Н. В., Старик В. А., Тімченко О. В., Христенко В. Є. Особливості професійної деформації у працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2012. 149 с.

3. Рогоза Я. Р., Куфлієвський А. С., Селюкова Т. В. Особливості синдрому емоційного «вигорання» у працівників підрозділів ДСНСУ. *Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання*. Харків. 2017. С. 199–200.

4. Ушакова І. М. Особистісні предиктори професійного вигорання працівників ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Випуск 14. Ч. 1. С. 303–311.

**Остапович Володимир Петрович,**
доктор юридичних наук, професор,
завідувач науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4962-0975*

**Барко Вадим Іванович,**
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4962-0975*

# ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОФІЛІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОПИТУВАЛЬНИКА ВЕЛИКОЇ П'ЯТІРКИ)

Важливим напрямом підвищення ефективності діяльності Національної поліції України (НПУ) в умовах воєнного стану є вдосконалення системи психологічного вивчення персоналу. З метою дослідження індивідуальних особливостей персоналу поліції в світі широко використовується досить валідний і надійний зарубіжний особистісний «Опитувальник Великої П'ятірки» (ОВП). Зазначений опитувальник нещодавно адаптований українською мовою (В.І. Барко, В.В. Барко, В.П. Остапович, 2018), після чого цю діагностичну методику почали застосовувати також психологи НПУ.

Нагадаємо, що особистісний «Опитувальник Великої П'ятірки» створений на основі п'ятифакторної моделі, яка описує індивідуальність за допомогою п'яти факторів: екстраверсії, нейротизму, поступливості, сумлінності і відкритості досвіду. О. Джон, Л. Науман і С. Сото (2008) розробили свій варіант опитувальника, який отримав назву «BFI» («Big Five Inventory»), який складається з 44 персональних характеристик саме на її основі нами створено українськомовну версію (В.І. Барко, В.В. Барко, В.П. Остапович, 2018). У ході дослідження застосовувались методи аналізу наукових джерел, психологічної діагностики, кореляційний аналіз, анкетування та опитування, експертне оцінювання (на основі останнього визначався рівень успішності професійної діяльності поліцейського). Експериментальне дослідження проводилось поетапно, усього обстежено двісті десять працівників поліції (патрульних, поліції громади), спеціальні звання респондентів становили від капрала до полковника поліції, вік коливався в межах від 22 до 42 років. Для обстеження відбирались поліцейські, які за експертними оцінками характеризувалися як «успішні».

Термін «психологічний профіль» являє собою комплекс індивідуально-особистісних властивостей, які якісно і кількісно характеризують особу в загальноприйнятих психодіагностичних термінах. Подібний профіль означає якісні характеристики, а також кількісний діапазон психологічних показників, які характеризують успішного фахівця, Для зручності проведення психодіагностичних обстежень нами здійснено нелінійну стандартизацію результатів тестування поліцейських патрульної поліції і поліцейських поліції громади із застосуванням ОВП. Вибірка для стандартизації україномовного варіанту опитувальника налічувала 250 осіб, 144 становили жінки, 106 – чоловіки, середній вік респондентів – 28,7 років. Опитування здійснювалося на добровільних засадах, в груповій формі.

Проведене дослідження дозволило встановити типові індивідуальні психологічні профілі поліцейських (на основі порівняння їх з експертними оцінками щодо успішності службової діяльності).

1. Профіль «Нормативний» (25 % обстежених), (стенічний тип реагування). Індекси шкал стенічної групи (екстраверсія і відкритість) дещо підвищені (до 8 стенів), шкали гіпостенічного типу (нейротизму, поступливості) і змішаного типу (сумлінності) – в межах норми (4-6 стенів). Прогноз успішності професійної діяльності – 1 рівень (високий).

2. Профіль «Стенічний» (17 %), (стенічний тип реагування). Показники шкал стенічного регістру (екстравертованість, відкритість) підвищені (до 9 стенів), значення шкал гіпостенічного регістру (нейротизму й поступливості) знижені до 3 стенів, значення шкали сумлінності в межах норми. Прогноз успішності професійної діяльності – 1 рівень (високий).

3. Профіль «Активно-комунікабельний» (15 %), (змішаний тип реагування). Показники шкали екстраверсії помірно підвищені (до 9 стенів), індекси шкал відкритості, нейротизму і поступливості в межах норми (4-6 стенів) при знижених показниках шкали сумлінності (до 2-3 стенів). Прогноз успішності проф. діяльності – 1 рівень (високий).

4. Профіль «Незалежно-ригідний» (10 %), (змішаний тип реагування). Показники шкал екстраверсії та відкритості помірно підвищені (до 9 стенів), шкали поступливості знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях інших шкал (4-6 стенів). Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).

5. Профіль «Компромісно-конформний» (6 %), (змішаний тип реагування). Показники гіпостенічний шкал поступливості і нейротизму помірно підвищені (до 8 і 7 стенів відповідно) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).

6. Профіль «Відповідально-залежний» (5 %). Гіпостенічний тип реагування. Показники шкал нейротизму і поступливості дещо підвищені (до 7 і 8 стенів відповідно), шкал екстраверсії знижені (до 2-3 стенів), при

нормативних значеннях шкали відкритості досвіду і сумлінності. Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).

7. Профіль «Конфліктний» (4 %), (змішаний тип реагування. Показники шкал нейротизму, поступливості і сумлінності знижені (до 2-3 стенів за кожною) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).

8. Профіль «Індивідуалістичний» (2 %), (змішаний тип реагування). Показники шкали екстраверсії підвищені (до 9 стенів); показники шкал поступливості і нейротизму знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях шкал сумлінності і відкритості досвіду. Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).

9. Профіль «Невротичний» (2 %), (гіпостенічний тип реагування). Показники шкали нейротизму дещо підвищені (до 7 стенів); показники шкал екстраверсії і відкритості досвіду помірно знижені (до 2-3 стенів), при нормативних значеннях шкал поступливості і сумлінності. Прогноз успішності професійної діяльності – 2 рівень (достатній).

10. Профіль «Гіпотимний» (1 %), (змішаний тип реагування). Показники шкал гіпостенічного регістру підвищені (нейротизму – до 8 і більше стенів, поступливості – до 9 і більше стенів) при нормативних значеннях інших шкал. Прогноз успішності професійної діяльності – 3 рівень (недостатній).

11. Профіль «Гіпоемоційний гіпостенічний»(1 %). Змішаний тип реагування. Показники будь-якої зі стенічних шкал (екстраверсії, відкритості) знижені до 1 стену; решта – в нормі. В подібних випадках йдеться про недостатнє саморозуміння респондента, гіпоемоційність, або бажання надавати неправдиві відповіді аграваційного характеру (наголос на унікальності своєї особи) при проходженні тестування. Прогноз успішності професійної діяльності – 3 рівень (недостатній).

12. Профіль «Гіпоемоційний стенічний» (1 %). Показники за гіпостенічними шкалами (поступливості, нейротизму, сумлінності) знижені до 1 стену при нормативних значень інших шкал. Робиться висновок про те, що респонденту властиві правопівкульний цілісний евристичний стиль мислення, надмірна зовнішня активність. Прогноз успішності професійної діяльності – 3 рівень (недостатній).

13. Профіль «Гіперстенічний» (1 %). Показники за стенічними шкалами (екстраверсії і відкритості сягають 10 стенів), показники гіпостенічний шкал (сумлінності й поступливості знижені до 2 стенів). Прогноз успішності професійної діяльності – 3 рівень (недостатній).

Таким чином, дослідження показало, поліцейським властиві тринадцять вищезазначених профілів, у тому числі, більшості (42 % працівників властиві типи реагування стенічного характеру, 39 % – змішаного і 19 % – гіпостенічного.

Більшості (57 %) поліцейських властиві психологічні профілі, які відповідають першому, високому рівню психологічної придатності. Менша частка обстежених (39 %) мають другий, достатній рівень, Нарешті, незначна група (4 % осіб) продемонстрували низький (недостатній) для діяльності рівень психологічної придатності. Це особи, які характеризуються високою ймовірністю настання певних варіантів дезадаптації (неврастенічних, депресивних, психопатичних тощо) в складних умовах службової діяльності. Психологу важливо враховувати, що перевищення 9 стенів у профілі за будь-якою шкалою, крім екстраверсії, а також зниження до 1 стену за будь-якою шкалою є ознаками дезадаптації, тобто недостатнього рівня придатності особи до діяльності в поліції.

Висновки. Таким чином, в результаті проведеного дослідження з використанням Опитувальника великої п'ятірки отримано численні варіанти психологічних профілів працівників поліції, більшість з яких (57 %) властива притаманна успішним поліцейським з високим рівнем психологічної придатності до діяльності, менша частина (39 %) – менш успішним з проміжним рівнем придатності, і лише незначна частина (4 %) – неуспішним з низьким рівнем психологічно придатності до службової діяльності. Наведені у статті психологічні профілі допоможуть психологам підрозділів психологічного забезпечення Національної поліції науково обгрунтувано формулювати прогноз успішності службової діяльності кандидатам на посади поліцейських при проведенні психологічного етапу професійного добору, а також діючим працівникам поліції при проведенні конкурсу на заміщення вакантних посад, проведенні процедур атестування тощо. Представлені варіанти дезадаптивних психологічних профілів допоможуть практичним психологам завчасно здійснювати психологічний моніторинг і попереджувати прояви у працюючих поліцейських негативних психологічних станів і тенденцій, ознак професійної деформації чи емоційного вигорання, завчасно надавати, в разі потреби, необхідну психологічну допомогу, проводити психокорекційну роботу.

**Список використаних джерел:**

1. Про організацію добору (конкурсу) та просування по службі поліцейських : Наказ М-ва внутр. справ України від 25.12.2015 № 1631 : станом на 9 серп. 2019 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0049-16#Text

2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII : станом на 16 серп. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text

3. Барко В. В., Барко В. І., Остапович В. П. Можливості використання «Опитувальника великої п'ятірки» психологами Національної поліції України.

*Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. 3(2), с. 181–186. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/571/532

4. Барко В. В, Барко В. І., Мойсеєва О. Є. Визначення рівня психологічної готовності поліцейських до службової діяльності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. 4(68), С. 5–23. DOI: 10.33099/2617-6858–22–68–4–16-28

5. Бурлачук Л. Ф., Королев Д. К. Адаптація опитувальника для діагностики п'яти факторів особистості. *Школа-Прес*. 2000. № 1. С. 126–135.

6. 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*. 1995. 3, pp. 123-139.

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

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

9. 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 Managemen*. 2003. 4 (32), pp. 360-377.

10. 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*. 2008. Issues 2. pp. 114–158.

**Остапович Дарина Володимирівна,**
здобувач вищої освіти третього рівня,
Інститут психології НАПН України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-7566-3501*

**Барко Вадим Вадимович,**
доктор психологічних наук, старший дослідник,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3836-2627*

# ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ КЕРІВНИКІВ ПІДРОЗДІЛІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Професійна життєстійкість є системною особистісно-професійною властивістю, що формується у фахівця впродовж професійного життя, виявляючись у певному рівні включеності в професійну діяльність, контролі за нею та прийнятті «професійних викликів», і забезпечує його здатність протистояти несприятливим обставинам в роботі, запобігаючи розвитку професійної дезадаптації, розладам здоров'я та забезпечуючи особистісно-професійне зростання. Основними завданнями цього дослідження було: визначення особливостей професійних: життєстійкості, самоздійснення, мотивації, самоефективності керівників поліцейських підрозділів. Для вирішення завдань були використані методи: 1) Опитувальник професійної життєстійкості (О. Кокун); 2) Опитувальник професійного самоздійснення (О. Кокун); 3) тест «Піддатливість стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Н. Зайчикова); 4) Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMB-scale) (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. Van der Veld, & E.S. Becker) (адаптація Л. Карамушки, О. Креденцер, К. Терещенко); 5) Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема; 6) «Мотивація професійної діяльності» (методика К. Замфір у модифікації А. Реана). Опитуванням було охоплено 120 керівників поліції середньої ланки (начальники і заступники начальників районних управлінь НПУ, керівники відділів), які згідно з експертними оцінками були віднесені до групи «успішних» працівників поліції.

1. Професійна життєстійкість. Опитувальник професійної життєстійкості О. Кокуна надає можливість визначити загальний рівень професійної життєстійкості, а також ступінь вираженості її трьох складових (рівні професійної включеності, контролю, прийняття ризику) та чотирьох компонентів (рівні емоційного, мотиваційного, соціального та професійного

компонентів). Отримані результати свідчать про те, що переважна більшість керівників мають середній або вищий за середній рівень професійної життєстійкості. Усереднені значення показників професійної життєстійкості керівників знаходиться близько до межі між середнім та вищим за середній значенням (дещо цю межу перевищуючим). Загальний рівень є доволі високим, він відповідає рівню «вищий за середній» або 3,08 балів. Те ж саме стосується і складових показників професійної життєстійкості. Результати таблиці також показують, що з поміж перших трьох складових професійної життєстійкості більшу вираженість має рівень професійного контролю (20,8 абсолютних балів і рівень 3,25), а також рівень професійного прийняття ризику (19,5 абсолютних балів і рівень 3,04). З поміж чотирьох наступних компонентів найбільше значення має рівень мотиваційного компонента (15,6 абсолютних балів і рівень 3,25), а також емоційний і професійний компоненти. Переважання рівня професійного контролю можна розглядати як цілком природнє для управлінської діяльності. Більша вираженість мотиваційного компонента, на нашу думку, є загалом сприятливим чинником, оскільки мотивація є одним з провідних чинників ефективності професійної діяльності менеджерів.

2. Професійне самоздійснення. Брались до уваги 10 основних ознак професійного самоздійснення, а також підсумкові рівні (внутрішнього, зовнішнього і загального професійного самоздійснення). Більшості керівників (від 38 до 48 %) властиві середній і вищий за середній рівні професійного самоздійснення. Близько десятої частини менеджерів продемонстрували нижчий за середній і високий рівні розглядуваного параметру. Зовсім не виявлено у вибірці керівників осіб з низьким рівнем професійного самоздійснення. Усереднений загальний показник рівня професійного самоздійснення є доволі високим – 73,65 бали із 120 можливих (рівень 3,06 за чотирибальною шкалою). Більшості респондентів притаманний середній і вищий за середній рівень професійного самоздійснення (загального, внутрішньо- і зовнішньо професійного, а також складових). Рівень внутрішньопрофесійного самоздійснення дещо перевищує рівень зовнішньопрофесійного (37,08 проти 35,33 в абсолютних значеннях і рівень 3,08 проти 2,99 за чотирибальною шкалою; відмінності статистично незначущі). Серед складових найбільш виражена потреба у постановці нових професійних цілей (8,71 в абсолютних значеннях або 3,62 за рівнем), потреба у професійному вдосконаленні (7,88 або 3,28 за рівнем), а також потреба у формуванні власного життєво-професійного простору (компоненти внутрішньопрофесійного самоздійснення). З поміж складових зовнішньопрофесійного самоздійснення найбільш розвинутими є потреба у розкритті особистісного потенціалу і здібностей у професії (7,75 і 3,23 за рівнем), досягненні поставлених професійних цілей (7,31 або 3,04 за рівнем), а також визнанні досягнень фахівця професійним співтовариством (7,13 або 2,96

за рівнем).

3. Ментальне здоровья. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балів. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9–13 балів, нижчий за середній рівень – 14–19 балів, середній – 20-25 балів, виший за середній – 26-31 балів, високий рівень – 32–36 балів. Середнє значення ментального здоров'я керівників є доволі високим і становить 24,85 бали в абсолютних значеннях і 3,34 бали за рівнем.

4. Самоефективність. Отримані результати інтерпретувались наступним чином за п'ятибальною шкалою: 36-40 сирих балів – висока самоефективність (4 бали); 30-35 сирих балів – вища за середню (3 бали); 25-29 сирих балів – середня (2 бали); 20-24 сирих бали – нижча за середню (1 бал); 19 і менше сирих балів – низька (0 балів). Більшості керівників властиві середній (30%) і вищий за середній (41 %) рівні самоефективності. Високий і нижчий за середній рівні в рівній мірі (14 % і 15 %) притаманні обстеженим керівникам. Низький рівень самоефекивності не виявив жодний з обстежених. Середній рівень самоефективності також є високим і становить 33,45 абсолютних балів, що відповідає доволі високому рівню 3,43 за рівнем п'ятибальної шкали).

5. Мотивація. Підраховувались показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) та зовнішньої негативної (ЗНМ). Отриманий на вибірці керівників мотиваційний комплекс є доволі позитивним. Він свідчить про те, що активність більшості керівників переважно мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в ній певних високих результатів, а це, в свою чергу, є свідченням їх високої емоційної стабільності.

6. Стійкість до стресу. В цілому керівникам не властива піддатливість до стресу, лише 7 % обстежених виявили перший (низький) рівень сформованості стресостійкості, натомість 60 % респондентів продемонстрували високу стресостійкість. Загальний рівень показника піддатливості стресу невисокий і становить 24,60 абсолютних балів (2,45 балів за трирівневою шкалою), що є сприятливим для керівної професійної діяльності показником.

Отже, переважна більшість менеджерів поліції мають середній або вищий за середній рівень професійної життєстійкості. З трьох складових професійної життєстійкості найбільшу вираженість має рівень професійного контролю, а з чотирьох компонентів – рівень мотиваційного компонента. Близько половини менеджерів мають середній рівень професійного самоздійснення, і приблизно третина з них – вищий за середній та високий. Наявний баланс між зовнішньо- та внутрішньопрофесійним самоздійсненням. У переважної більшості менеджерів (70 %) наявний належний рівень професійної самоефективності – вищий за середній та високий. Низький рівень самоефекивності не виявив жодний з обстежених. Більшості обстежених керівників властивий середній (42 %) і вищий за середній (39 %) рівень ментального здоров'я. Приблизно десята частина керівників (9 %) демонструє

високий і стільки ж – нижчий за середній рівні ментального здоров'я (10 %). Ніхто з керівників не виявив низький рівень цього показника. Незначна кількість (23 %) мають низький або нижчий за середній рівень внутрішньої професійної мотивації. Отриманий у дослідженні мотиваційний комплекс є доволі позитивним і свідчить про те, що активність більшості керівників переважно мотивована самим змістом діяльності, прагненням досягти в ній певних високих результатів, а це, в свою чергу, є свідченням їх високої емоційної стабільності.

**Список використаних джерел:**

1. Балабанова К. В. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. 53. С. 5–12.

2. Болотнікова І. В. Особливості складових та компонентів професійної життєстійкості працівників профспілок. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2020. 20. С. 3–8

3. Войтович М. В. Основні заходи, методи та техніки психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення практичних психологів закладів середньої освіти. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / за ред. О.М. Кокуна. С. 238–241.

4. Кокун О. М., Кравченко Д. Г., Панасенко Н. М. Чинники професійного самоздійснення вчителя. *Український психологічний журнал*. 2018. 2(8). С. 74–85.

6. Максименко С. Д. et all. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : монографія / за наук. ред. С.Д. Максименка. Київ : Видавничий Дім «Слово». 220 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/723176/

7. Bartone P. T., & Homish G. H. Influence of hardiness, avoidance coping, and combat exposure on depression in returning war veterans: A moderated- mediation study. *Journal of Aff ective Disorders*. 2020. 265. P. 511–518. DOI: https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.01.127

8. Fyhn T., Fjell K. & Johnsen B. H. Resilience factors among police investigators: Hardiness- commitment a unique contributor. *Journal of Police and Criminal Psychology*. 2016. 31(4). 261–269. DOI: https://doi.org/10.1007/s11896–015–9181–6

9. Khoshaba D.M., & Maddi S. R. Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 1999. 51(2), 106–116. DOI: https://doi.org/10.1037/1061–4087.51.2.106

**Остапович Дарина Володимирівна** ,
здобувач вищої освіти третього рівня,
Інститут психології НАПН України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-7566-3501*

**Барко Вадим Іванович,**
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4962-0975*

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОМУНІКАЦІЇ АДМІНІСТРАТОРІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ СЕРВІСНИХ ЦЕНТРІВ МВС УКРАЇНИ

Ефективна діяльність співробітників органів МВС України передбачає тісну взаємодію і спілкування у підрозділах, а також комунікацію з різними групами громадян. Організація успішної групової комунікації є важливим завданням підрозділів територіальних сервісних центрів МВС (далі – ТСЦ), яка являє собою численну службу МВС і постійно взаємодіє і співпрацює з громадянами у процесі виконання службових завдань.

З метою вивчення особливостей міжособистісних відносин в групах з 70-х років минулого століття широко використовується діагностична методика Т. Лірі (T. Leary), 1957), який систематизував емпіричний матеріал у вигляді восьми загальних варіантів міжособистісної поведінки. Відповідно до різних типів міжособистісної поведінки автором розроблено однойменний Опитувальник міжособистісної взаємодії (ОМВ) (Leary's Interpersonal Behavior Circle (LIBC). Також фахівцями в цілях психодіагностики особливостей міжособистісної взаємодії в останні півтора десятиліття 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.

Мета дослідження полягає у встановленні особливостей міжособистісної взаємодії адміністраторів територіальних сервісних центрів МВС України на основі реалізації психодіагностичних можливостей опитувальників міжособистісної взаємодії (ОМВ) (Т. Лірі) і великої п'ятірки (Джон, Науман, Сото). ОМВ складається з комплексу коротких особистісних характеристик (128 позицій) відповідно до різних типів міжособистісної поведінки. ОВП дозволяє оцінити особистість на основі п'яти полярних факторів (екстраверсія, нейротизм, поступливість, сумлінність, відкритість досвіду).

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 паттерни 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. Рівень успішності і професіоналізму таких фахівців характеризується як середній і високий.

2. Можливо виокремити групу осіб з переважанням октантів 1 і 8 (лідерство-відповідальність; 20 %). Такі особи в міжособистісних відносинах відрізняються тенденцією до лідерства, наполегливістю, старанністю, раціональністю; вони послідовні та цілеспрямовані, прагнуть допомагати

іншим, виявляють співчуття і розуміння інших.

3. Наступну групу (19 %) складають особи з психологічним кодом октантів «4–3» (ригідність-агресивність). Сюди відносяться особи, схильні в ситуаціях міжособистісної взаємодії до ризику, активних і рішучих дій, дратівливості, агресивності. Також для них характерно протиставлення своїх інтересів оточенню, індивідуалістичність, раціоналізм, самостійність. Професійний рівень оцінюється як високий і середній.

4. Частина працівників (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. Професіоналізм працівників із психологічним кодом профілю «6-4-3» також оцінюється як середній і високий.

5. Наступною можна виокремити групу осіб (9 %), які мають у профілі підвищений 1 октант (домінування-лідерство) і знижений октант «5» (залежність-слухняність). Такі фахівці характеризуються підвищеним рівнем життєлюбності й оптимізму, великою кількістю знайомих, екстравертованістю, яка нерідко супроводжується нерозбірливістю в соціальних контактах. Рівень успішності – середній. 6. Нарешті, ще одну, незначну групу (7 %) становлять особи, у яких в психологічному профілі підвищені октанти: 5 (залежність-слухняність) і 7 (співпраця-конвенціональність). Для таких осіб в міжособистісній взаємодії 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. Їм також властива надмірна конформність, нормативність і слухняність. Рівень професіоналізму – середній.

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.

Проведене дослідження дозволило встановити типові індивідуальні психологічні профілі адміністраторів ТСЦ. Представимо деякі особливості психологічних профілів в порядку зменшення їх поширеності у вибірці обстежених.

1. Тип «Нормативний» (20 % обстежених), (стенічний тип реагування). Індекси шкал стенічної групи (екстраверсія і відкритість) дещо підвищені (до 8 стенів), шкали гіпостенічного типу (нейротизму, поступливості) і змішаного типу (сумлінності) – в межах норми (4-6 стенів). Індивідуально-особистісні властивості: збалансованість індивідуальних тенденцій, гармонійна індивідуальність, властивий середньо-сильний тип вищої нервово діяльності (ВНД), середня чи підвищена лабільність нервових процесів, добре збалансовані збудження й гальмування; добре розвинуті раціональні і евристичні компоненти мислення. Емоційна стабільність, врівноваженість, витримка в складних ситуаціях, стійкість до стресових впливів, відкритість, оптимізм, адекватна самооцінка, наполегливість і гнучкість у досягненні мети, нормативність поведінки, широкі інтереси, розвинена фантазія, гнучкий розум, відкритість для нових підходів, шляхів рішення проблем. Рівень професіоналізму таких працівників оцінюється як високий.

2. Тип «Стенічний» (20 %), (стенічний тип реагування). Показники шкал стенічного регістру (екстравертованість, відкритість) підвищені (до 9 стенів), значення шкал гіпостенічного регістру (нейротизму й поступливості) знижені до 3 стенів, значення шкали сумлінності в межах норми. Індивідуально-особистісні властивості: сильний тип ВНД, висока лабільність нервових процесів, переважання процесів збудження, домінування когнітивного правопівкульного стилю, евристичного компоненту мислення. Активність, прагнення до спілкування, дещо завищена самооцінка, рішучість, сміливість, мужність, стійкість до стресу, спонтанність, прагнення самоздійснення, незалежність, висока адаптивність, домінування в міжособистісних стосунках. Рівень професіоналізму таких працівників– високий.

3. Тип «Активно-комунікабельний» (15 %), (змішаний тип реагування). Показники шкали екстраверсії помірно підвищені (до 9 стенів), індекси шкал відкритості, нейротизму і поступливості в межах норми (4-6 стенів) при знижених показниках шкали сумлінності (до 2-3 стенів). Індивідуально-особистісні особливості: змішаний тип ВНД, середньо-сильна нервова система

і висока лабільність нервових процесів. Переважання процесів збудження, когнітивний правопівкульний, наочно-образний стиль мислення. Активність, відкритість, комунікабельність, прагнення бути в колективі, балакучість, лідерство, доброзичливість, веселість, оптимістичність, легкість встановлення контактів, потреба в зовнішній стимуляції, нездатність до монотонної роботи, мінливість настрою, емоційна нестійкість, демонстративність, залежність від референтної групи, завищена самооцінка, потреба спрямування з боку керівництва. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на самодемонстрацію, схильність до перевтілення, тенденцію до драматизації подій, брак свідомого самоконтролю за діяльністю. Рівень професіоналізму таких працівників оцінюється як високий.

4. Тип «Незалежно-ригідний» (15 %), (змішаний тип реагування). Показники шкал екстраверсії та відкритості помірно підвищені (до 9 стенів), шкали поступливості знижені (до 2 стенів), при нормативних значеннях інших шкал (4-6 стенів). Індивідуально-особистісні властивості: сильний тип ВНД, значна сила і помірно лабільність нервових процесів. Правопівкульний цілісний евристичний (інтуїтивний) тип мислення. Відкритість, незалежність, педантизм, практичність, акуратність, принциповість, прагнення до домінування, наполегливість, підозрілість, егоїстичність, активне відстоювання своїх поглядів, висока стресостійкість і поблажливе ставлення до власних помилок. Адаптивність в нормі, в роботі варто зважати на неуважність до думки оточення, егоцентризм і впертість. Рівень професіоналізму таких працівників оцінюється як високий і середній.

5. Тип «Компромісно-конформний» (12 %), (змішаний тип реагування). Показники гіпостенічний шкал поступливості і нейротизму помірно підвищені (до 8 і 7 стенів відповідно) при нормативних значеннях інших шкал. Індивідуально-особистісні властивості: змішаний тип ВНД, середньо-слабка нервова система, висока лабільність нервових процесів, переважання гальмування над збудженням в нервовій системі, когнітивний правопівкульний, наочно-образний стиль мислення. Здатність до співробітництва, готовність до компромісів в ситуаціях конфлікту, емпатійність, готовність допомагати, хвилювання з приводу дрібниць і схильність до переживань і компромісів, обережність, відповідальність за доручену справу, скромність, вразливість, поступливість, схильність до, чутливість, емпатійність, дещо занижена самооцінка, самокритичність, піддатливість, метушливість, невміння концентруватись, деяка нерозбірливість у контактах, потреба в супроводі виконуваної роботи. Адаптивність в нормі, в службовій діяльності варто зважати на деяку неорганізованість, боязкість і невпевненість у собі. Рівень професіоналізму таких працівників оцінюється як високий і середній.

6. Тип «Відповідально-залежний» (10%), (гіпостенічний тип реагування).

Показники шкал нейротизму і поступливості дещо підвищені (до 7 і 8 стенів відповідно), шкал екстраверсії знижені (до 2-3 стенів), при нормативних значеннях шкали відкритості досвіду і сумлінності. Індивідуально-особистісні властивості: середньо-слабкий тип ВНД, середня лабільність нервових процесів, переважання гальмівних процесів в нервовій системі, когнітивний лівопівкульний, абстрактно-аналітичний (вербальний) стиль мислення. Відповідальність за доручену справу, замкнутість, обережність, скромність, вразливість, несамостійність, залежність від групи, чутливість до середовищних впливів, знижена самооцінка, самокритичність, здатність до монотонної роботи. Адаптація може бути утруднена через вразливість. Рівень професіоналізму таких працівників оцінюється як високий і середній.

7. Тип «Конфліктний» (8 %), (змішаний тип реагування. Показники шкал нейротизму, поступливості і сумлінності знижені (до 2-3 стенів за кожною) при нормативних значеннях інших шкал. Індивідуально-особистісні властивості: змішаний тип ВНД, середня сила і низька лабільність нервових процесів, когнітивний лівопівкульний з домінуванням формально-логічних операцій стиль мислення. Непоступливість, самостійність, незалежність, недовіра до оточення, прагнення відстоювати тільки власні інтереси, відсутність старанності у роботі, перекладання відповідальності на інших, соціальна пасивність, конфліктність у поведінці. Адаптація утруднена через конфліктну манеру самоствердження, підозрілість, недовіру і педантизм. Рівень професіоналізму таких працівників оцінюється як високий і середній.

Таким чином, дослідження показало, що адміністраторам ТСЦ властиві сім типів профілів, у тому числі, 40 % працівників властиві типи реагування стенічного характеру, 50 % – змішаного і 10 % – гіпостенічного.

**Список використаних джерел:**

1. Barko V., Ostapovich V., Protsyk L. . The ways to optimize the professional selection of personnel of the National Police of Ukraine (psychological and legal aspect). *Science and Education a New Dimension*. *Pedagogy and Psychology*. 2019. VII (76), 71–77. DOI: 10.31174/SEND-PP2019-187VII76.

2. 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), 203-214. URL: http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/1196 .

3. Barko V., Ostapovich V., Okhrimenko I., Yevdokimova O., Ponomarenko Y., Prontenko K., Antonova O., Sydorchuk N., Sokolovskyi O. Psychological Profile of Successful Criminal Police Officer. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 2020. 9(3), 120-133. URL: http://www.ijaep.com/index.php/IJAE/article/view/755

4. 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, 125-132. DOI: https://doi.org/10.2991/assehr.k.211218.021.

5. 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), 28-36. DOI: https://doi.org/10.14744/alrj.2021.44712.

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

7. Dunnette M.D., Borman W.C. Personnel Selection and Classification Systems. *Annual Review of Psychology*. 1979. Vol. 30, no. 1, pp. 477–525. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.ps.30.020179.002401

8. 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*. 2003. Vol. 32, no. 4. DOI: https://doi.org/10.1177/009102600303200403.

9. John O.P., Naumann L.P., Soto C.J. Paradigm Shift to the Integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, Measurement, and Conceptual Issues. *Handbook of personality: Theory and research*. 2008. New York: Guilford Press, P. 114–158.

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

**Остапович Інна Петрівна**,
здобувач вищої освіти третього рівня,
Інститут психології НАПН України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-7566-3501*

**Барко Вадим Іванович,**
доктор психологічних наук, професор,
головний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4962-0975*

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ ПІДРОЗДІЛІВ ЮВЕНАЛЬНОЇ ПРЕВЕНЦІЇ

Професійна діяльність працівників поліції підрозділів поліції ювенальної превенції має перелік особливостей, що визначаються специфікою взаємодії в системі «людина – право» і «людина – людина». До них слід віднести наступні.

1) Правова регламентація діяльності працівників – одна з найбільш специфічних особливостей професійної діяльності. Діяльність строго регламентована правовими нормами (законодавчими актами, нормативними документами). Невиконання або неналежне виконання правоохоронцем своїх службових обов'язків завжди є порушенням того або іншого закону. Порушення закону, нехтування своїми посадовими обов'язками є неприпустимими і свідчать, в першу чергу, про низький рівень професійної кваліфікації працівника.

2) Владний, обов’язковий характер професійних повноважень посадових осіб. Дане положення формує потребу у неухильному, найбільш точному і якісному виконанні правових приписів, формує спрямованість особистості, її правомірну поведінку. Саме потреба в дотриманні моральних, правових норм є основною, соціально значимою якістю особистості, що формує її правосвідомість. Все це в сукупності складає високий рівень соціалізації особистості, відповідальність поліцейських ЮП перед суспільством, нормативність їх поведінки;

3) Екстремальний характер правоохоронної діяльності. Професійна діяльність поліцейських ЮП в ряді випадків має дуже напружений характер, зумовлений виконанням складної, одноманітної роботи в умовах дефіциту інформації, часу, активного опору з боку зацікавлених осіб, небажанням вступати в контакт, ігноруванням ними правових норм.

4) Нестандартний, творчий характер правоохоронної праці. Все це призводить до нервово-психічних перевантажень, що поглиблюються

нерегулярною зміною умов праці, порушеннями звичного режиму добової життєдіяльності, вимушеною відмовою від відпочинку. Це призводить до стану психічної напруженості, емоційної нестійкості, до появи невротичних реакцій, різних розладів і захворювань.

5) Процесуальна самостійність, персональна (для багатьох – підвищена) відповідальність працівників. Психологічний стан підвищеної відповідальності: необхідність прийняття обґрунтованих та виважених рішень; неможливість чіткого планування й прогнозування результатів у кожній ситуації (правовій, психологічній, моральній, соціально-економічній) – це істотні психологічні характеристики службової діяльності поліцейських підрозділів ЮП.

Також, в якості загальних характерних особливостей професійної діяльності поліції ЮП слід відзначити те, що дана діяльність є складною у соціальному відношенні, оскільки є включеною до широкого кола правової системи суспільства і вирішує поставлені державою завдання правосуддя, особистої і громадської безпеки, боротьби зі злочинністю. Результати будь-якого виду діяльності працівників правоохоронних органів залежать від її якісних характеристик: нормативності, організованості, підготовленості, рівня засвоєності та ефективності.

Дослідження О. Бандурки, С. Бочарової, О. Землянської показали, що психологічну придатність до професійної поліцейської діяльності ускладнюють наступні показники: індивідуалізм; соціальна відчуженість, що порушує систему міжособистісних відносин і утрудняє соціальну взаємодію; надмірна тяга до домінування і настирна тенденція до лідерства; зниження рівня мотиву досягнення мети діяльності; тривожність; недоліки у вольовій сфері і зниження вольових зусиль; наявність психотичних рис особистості.

Нормативність правоохоронної діяльності являє собою ступінь відповідності працівників правовим і моральним нормам, положенням професійної етики, орієнтації на застосування лише законних способів боротьби з протиправними діяннями. Організованість створює реальний фундамент для успішної діяльності працівників поліції. Вона виражається у визначенні відповідних форм організації і стрункої системи реалізації професійних завдань поліції. Підготовленість виявляється у наявності у працівника поліції ЮП відповідних знань, умінь і навичок. Важливу роль, нарівні з іншими видами підготовленості, (юридичної, спеціальної) відіграє професійно-психологічна підготовленість. Ефективність професійної діяльності поліцейського має такі характеристики: продуктивність, що виражається у кількісних і якісних результатах діяльності; швидкість, яка відображає швидкість, чіткість і організованість дій; темп діяльності, який визначає співвідношення «енергійних» етапів і спадів у діяльності працівника протягом фіксованого проміжку часу; повноту, що залежить від обсягу

реалізованих дій, необхідних для успішного виконання діяльності; стабільність, яка відображає успішність виконання діяльності працівника протягом тривалого проміжку часу і збереження стійкої результативності діяльності.

У професійній діяльності поліцейських підрозділів ЮП виділяють наступні елементи.

1. Пізнавальна діяльність. Професійну діяльність відрізняє яскраво виражений пізнавальний характер, що вимагає не тільки різноманітного рішення розумових задач різного плану і труднощі, але й організації практичного їхнього здійснення. При цьому діяльність чисто розумова, що має метою побудову різних версій, складання планів здійснення службових заходів і планів роботи в цілому, з'єднується з практичною організацією роботи, що реалізує уявні схеми і рішення. Щоб успішно впливати на людей, у поліцейського ЮП має бути розвинені інтелект, ерудиція і воля. Всі ці структурні компоненти функціонують в органічній єдності. З огляду на складність, багатоплановість, розмаїтість задач, розв’язуваних фахівцем, мінливість, наявність елементів раптовості, можна з повною підставою віднести пізнавальну діяльність працівників поліції ЮП до розряду творчих, а основною формою забезпечення пізнання творче мислення

2. Конструктивна діяльність. Під конструктивною діяльністю, розуміється розумова діяльність, спрямована на планування дій по розкриттю, розслідуванню, попередженню злочинів, розшуку осіб. В конструктивній діяльності здійснюється планування самих етапів пізнавальної діяльності, у ній дається відповідь на питання, у якій послідовності потрібно шукати невідоме. Пошукова і конструктивна діяльності характеризують різні етапи єдиного процесу мислення.

3. Організаторська діяльність. Організаторська діяльність, допомагає фахівцю забезпечувати оптимальні умови для здійснення всіх видів професійної діяльності. Вона складається з передачі, обміну інформацією і організації діяльності осіб, які виконують його вказівки.

4. Комунікативна діяльність. Складовою професійної діяльності працівників поліції ЮП, виступає професійне спілкування. Таке спілкування з різними категоріями громадян, зокрема з делінквентними підлітками, їх батьками, родичами, педагогами тощо – одна з невід’ємних характеристик службової діяльності. Комунікативна діяльність полягає в одержанні необхідної інформації за допомогою спілкування, тобто безпосереднього мовного контакту з навколишніми з метою рішення практичних оперативно-службових задач.

Основний огляд психологічних особливостей і структурних елементів

професійної діяльності поліцейських підрозділів ЮП показує, наскільки складна і багатогранна їхня діяльність. Вона пред'являє до особи багато різних вимог, серед яких одне з найважливіших – володіння розвиненими професійно значущими властивостями.

До них можна віднести: професійно-психологічну орієнтованість особистості працівника поліції; психомоторні властивості, швидкість реакції, уміння орієнтуватися в складній обстановці; достатню силу і лабільність нервової системи, емоційно-психологічну стійкість; розвинені вольові якості: уміння володіти собою в складних ситуаціях; індивідуально-психологічні особливості: активність, сміливість, мужність, витримка, сумлінність, розумна схильність до ризику; добре розвиті комунікативні особливості: уміння швидко встановлювати психологічний контакт із підлітками, батьками, вчителями, а також іншими категоріями людей, встановлювати і підтримувати довірчі відносини; здатність впливати на людей при рішенні різного роду оперативно-службових задач, рольові функції, здатність до перевтілення; розвиті професійно-значущі пізнавальні вдастивості: професійну спостережливість і уважність, професійно розвиту пам'ять, творчу уяву; розвинуте мислення, схильність до напруженої розумової роботи, розвинуту інтуїцію.

Недостатній розвиток зазначених властивостей перешкоджає здійсненню поліцейськими своїх функціональних обов'язків, породжує помилки в діяльності, викликає процеси професійної дезадаптації і професійної деформації. У цьому зв'язку великого значення набуває професійно-психологічна підготовка майбутнього фахівця.

**Список використаних джерел:**

1. Бандурка О. М., Бочарова С. П, Землянська О. В. Юридична психологія: Підручник. Харків : Вид-во Нац. ун-та внутр. справ. 2001. 640 с.

2. Кобець О. В. Професіографічний аналіз діяльності суб'єктів правозастосовної діяльності. Проблеми освіти : наук.-метод.зб. Київ : Наук.-метод.центр вищої освіти. 2004. Вип.38. С. 280-286.

3. Медвєдєв В. С Проблеми профессійної дефомації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти ). Київ : НАВС України. 1996. 192 с.

4. Про затвердження Інструкції з організації роботи підрозділів ювенальної превенції Національної поліції України : Наказ М-ва внутр. справ України від 19.12.2017 № 1044 : станом на 21 серп. 2020 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0686-18#Text

5. Колпаков В. К. Адміністративна відповідальність (адміністративно-деліктне право) : навч. посіб. Київ : Юрінком Інтер, 2008. 256 с.

**Проценко Тарас Олександрович,**
доктор юридичних наук, професор,
провідний науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0611-5258*

**Остапович Дарина Володимирівна,**
здобувач вищої освіти третього рівня,
Інститут психології НАПН України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-7566-3501*

# КОМУНІКАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВА ВЛАСТИВІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ СЕРВІСНИХ ЦЕНТРІВ МВС УКРАЇНИ

Комунікативний потенціал особистості являє собою здатність людини встановлювати і підтримувати необхідні контакти з оточуючими людьми. Структурно він включає в себе сукупність знань, умінь та навичок, що забезпечують ефективне спілкування, передбачають здатність змінювати глибину і коло спілкування, розуміти й бути зрозумілим для партнера у процесі спілкування, а також комунікативні здібності як індивідуальну властивість, яка забезпечує успішність професійного спілкування. Комунікативний потенціал формується поступово, в процесі соціалізації особистості і в умовах безпосередньої взаємодії, оскільки є результатом накопичення досвіду спілкування між людьми. Комунікативний потенціал можна вважати основою ефективного спілкування або комунікації.

Деякі дослідники (І. Дубова, В. Остапович), вивчаючи комунікативний потенціал керівника, виходять із сутності управлінської діяльності, яка, насамперед, вимагає здатності діяти в нестандартних ситуаціях. На їх думку, комунікативний потенціал керівника – це ресурс управлінських можливостей людини, здатність конкретної людини до здійснення управлінських дій та управлінської діяльності в цілому. Проте на сьогодні відомо, що управлінська діяльність без комунікації не відбувається, більше того, за своєю природою вона є комунікативною, а тому саме комунікативний потенціал керівника досить суттєво впливає на оцінку його управлінської діяльності.

Інші науковці виокремлюють декілька видів потенціалів людини, такі як пізнавальний, ціннісний, творчий, комунікативний та художній. Комунікативний потенціал особистості визначається мірою та формами комунікабельності людини, характером та міцністю контактів, встановлених з іншими людьми.

Комунікативний потенціал як систему психологічних властивостей особи, які реалізовуються у спілкуванні і тим самим визначають чи забезпечують її участь у комунікативному процесі. У структурі комунікативного потенціалу дослідниця виділяє комунікативні якості, комунікативні знання, вміння, навички, потребу у спілкуванні, мотивацію спілкування, перцептивно-рефлексивні, емоційно-емпатійні, інтелектуально-рефлексивні та комунікативно-особистісні властивості (адаптивність, легкість спілкування, впевненість, активна позиція у взаємодії, розуміння співрозмовника), а також комунікативна готовність до навчальної діяльності. Деякі вчені визначають комунікативний потенціал як комплекс наявних у особистості комунікативних якостей, основу яких складає товариськість. Зокрема, відзначають, що комунікативний потенціал визначається мірою і формами товариськості особистості, а також джерелом і міцністю контактів, які вона встановлює з іншими людьми. Комунікативний потенціал формується потребою у спілкуванні, прагненням до розуміння людей і прагненням бути їм зрозумілим, здатністю до ідентифікації, співпереживанням і товариськістю, а також джерелами та міцністю контактів, які особистість встановлює з іншими людьми.

Отже, комунікативний потенціал – це комплексна характеристика особистості, яка визначає готовність та здатність особистості до спілкування, потребу у спілкуванні, активність та комфортність у ньому. Найбільш значні особистісні властивості, які складають комунікативний потенціал, – це рівень потреби у спілкуванні, інтенсивність та широта кола спілкування, уміння говорити та слухати, здатність переконувати та з повагою ставитись до думки іншого, особливості емоційного реагування на отриману інформацію та на особистість партнера по спілкуванню, власне самопочуття в процесі комунікативної діяльності, здатність контролювати себе, бачити свої дії зі сторони, адекватно оцінювати самого себе та співрозмовника.

Потреба у спілкуванні зумовлюється іншими потребами індивіда, такими як потреба у безпеці, потреба в домінуванні, потреба бути відомим, потреба в престижі або визнанні, потреба бути індивідуальністю, потреба в заступництві та допомозі. Кожна з них стимулює потребу у спілкуванні, наприклад, у небезпечній ситуації зовсім незнайомі люди стають більш привітними та комунікабельними, шукаючи підтримки один у одного; потреба в домінуванні пов’язана з прагненням впливати на інших; потреба бути відомим виникає тоді, коли у групі з’являється лідер та демонструє свою перевагу, ця потреба перетинається з потребою в визнанні; потреба бути індивідуальністю дещо близька до потреби визнання та самоствердження (для культури спілкування керівника ця потреба є досить суттєвою, оскільки усвідомлення потреби індивідуальності людини дозволить керівникові проявляти терпимість до думки співрозмовника, стриманість у критиці його поглядів); потреба в

заступництві та допомозі в чомусь споріднена з потребою бути відомим, однак остання може бути сталою характеристикою особистості, а потреба в допомозі та заступництві – ситуативна.

Комунікативний потенціал особи в значній мірі формується і залежить від її соціальної ролі, що дозволяє говорити про комунікативний потенціал представників тієї чи іншої професії. Так, комунікативний потенціал керівника деякі автори розкривають через його внутрішньо-особистісні характеристики, які включають мотивацію спілкування, перцептивно-рефлексивні можливості, комунікативні здібності. Суттєву сторону комунікативної структури особистості відображають ті її якості, в яких виражена поведінкова реакція цих особливостей в ході реального міжособистісного спілкування.

До складових комунікативного потенціалу, на думку психологів, також належать: правильна зорієнтованість у різноманітних ситуаціях спілкування, заснована на знаннях і життєвому досвіді особи; спроможність ефективно взаємодіяти з оточенням завдяки розумінню себе й інших при постійній видозміні психічних станів і характеру міжособистісних відносин; адекватна орієнтація людини в самій собі – власному психологічному потенціалі, потенціалі партнера, ситуації; готовність й уміння будувати контакти з людьми; внутрішні засоби регуляції комунікативних дій; знання, уміння і навички конструктивного спілкування; внутрішні ресурси, необхідні для побудови ефективної комунікативної дії у визначеному колі ситуацій міжособистісної взаємодії.

Зазвичай, в роботі адміністраторів ТСЦ існують два типи завдань: творчі (продуктивні) і рутинні (репродуктивні). Ситуація, яка потребує виходу за межі стереотипів, установок, ролей, що склалися, завжди передбачає творче (продуктивне) спілкування. Репродуктивне або стандартизоване спілкування передбачає взаємодію за певним стандартом або сценарієм. Розрізняють також зовнішнє, поведінкове, оперативно-технічне та індивідуально-значеннєве спілкування. Дослідники у своїх роботах виокремлюють конвенційне, примітивне, маніпулятивне, стандартизоване, ігрове, ділове та духовне спілкування.

У контексті проблеми комунікативного потенціалу адміністраторів доцільно згадати про таке явище в людській взаємодії, як роль. Остання є фіксацією визначеного становища, яке займає той або інший учасник у системі міжособистісних відносин. Виокремлюють формальні, внутрішньо групові, міжособистісні й індивідуальні ролі. Формальна роль – це поведінка, сформована відповідно до засвоєних очікувань з боку оточення, пов'язаних з виконанням тієї чи іншої соціальної функції (продавець, покупець, учень, педагог, підлеглий, керівник тощо). Внутрішньогрупова роль – це поведінка, яка очікується від особи учасниками групи на основі сформованих взаємовідносин. Міжособистісні ролі передбачають урахування очікувань,

запропонованих іншою людиною на основі сформованих відносин.

Важливою якісною характеристикою комунікативного потенціалу є спрямованість спілкування, тобто орієнтація особи, насамперед, на позитивні якості іншого Це сприяє більш повному розкриттю особистісного потенціалу учасника, з яким ми спілкуємося. Акцент, зокрема, доцільно ставити на пізнавальних процесах. Це, перш за все, мислення – здатність аналізувати вчинки, бачити мотиви, які спонукають до них. Чинником успішного спілкування також є соціально-психологічна перцепція, що включає ідентифікацію, емпатію, соціальну рефлексію. Таким чином, можна сказати, що спрямованість спілкування враховує особистісні властивості індивіда, пізнавальні процеси та емоційну (афективну) сферу.

Невербальна комунікація включає в себе оптико-кінетичну (жести, міміка, пантоміміка), паралінгвістичну (система вокалізації – якість голосу, діапазон, тональність) й екстралінгвістичну знакові системи (включення в промову, пауз, інших вкраплень, темп; організація простору і часу комунікативного процесу; візуальний контакт: частота обміну поглядами, тривалість, зміна статики і динаміки погляду). Отже, комунікативна компетентність передбачає також уміння інтерпретувати невербальні прояви інших людей. Якщо у вербальній комунікації за кожним словом стоїть більш-менш визначений зміст, то у невербальній системі комунікацій важко поставити зміст у відповідність до знака чи взагалі визначити знак як одиницю аналізу в цій системі.

Таким чином, комунікативний потенціал – це система внутрішніх (позицій спілкування, ролей, стереотипів, установок, знань, умінь, навичок) і зовнішніх ресурсів ефективної взаємодії (співпраця, переговори, розвиток позитивного ставлення до мови, міжкультурної комунікації, культурна обізнаність тощо), які забезпечують здатність встановлення та підтримки необхідних контактів з іншими людьми, а також певну сукупність знань, умінь і навичок, які сприяють ефективному спілкуванню загалом. Отже, для ефективної професійної діяльності необхідний розвинутий комунікативний потенціал, що пов'язана з адекватним використанням усієї палітри особистісних та інтелектуальних можливостей адміністраторів ТСЦ.

**Список використаних джерел**

1. Дубова І. О. Психологічні особливості професійного спілкування працівників міліції в екстремальних умовах : автореф. ... канд. психол. н. Київ, НАВС, 2003. 18 с.

2. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 574 с.

3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2-х кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія. Київ : Либідь, 2006. 560 с.

4. Філоненко М. Психологія спілкування. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.

**Розов Віталій Ігорович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри професійної психології,
Національна академія СБ України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1719-4684*

# ДЕПРЕСИВНІ СТАНИ В УМОВАХ ВІЙНИ ТА АДАПТИВНА ПСИХОЛОГІЧНА САМОДОПОМОГА

Сум, смуток, туга, дистимія, песимізм, поганий настрій, зневіра – всі ці слова відбивають депресивні стани. Депресія може бути реакцією на важкий стрес, втрату(людей, майна), фінансові проблеми, проблеми зі спілкуванням. Окремі симптоми депресії відчувають чи відчували у житті дуже багато дорослих людей. Депресія – показник неуспішної адаптації в екстремальних ситуаціях. Серйозна депресія є, без перебільшення, загрозою для життя.

На даний час прийнято розглядати депресію, як функціональний стан здорової людини, без змін в нормальному соціальному функціонуванні, та як патологічний синдром. Отже, варто говорити про неклінічну депресію, яка є предметом вивчення психології та клінічну депресію, яку вивчає психіатрія.

Неклінічна депресія відображує стан, якому притаманні зміни когнітивних та мотиваційних складників стану, негативне емоційне тло та суттєве зниження активності в поведінці.

Суб'єктивно це відчувається як пригніченість, смуток, розпач, сум туга. Дані стани супроводжуються швидкою втомленістю. Значно знижена вольова активність, ініціатива та самооцінка. Виникають неадаптивні думки щодо своєї відповідальності за події, які відбулися в житті. Людина не бачить перспектив та викривлено сприймає час. В спілкуванні та діяльності проявляє пасивність та непродуктивність. Можливі спроби суїциду.

Серед причин депресії, як правило, виділяється більш ніж одна причина. Це: тривожні події; фінансові проблеми; фізична хвороба; втрата роботи тощо.

При оцінці депресії як клінічного стану, на особливу увагу заслуговують три депресивні розлади: адаптаційний розлад із депресією; дистимія (депресивний невроз); повний депресивний епізод.

Найбільш типовими проявами неклінічних депресивних станів є емоційні, фізіологічні, поведінкові та когнітивні ознаки.

Серед емоційних ознак зазначається пригнічений настрій, тривога, внутрішня напруга, дратівливість, роздратованість, зниження інтересу до оточення тощо.

Фізіологічні ознаки проявляються у порушенні харчових звичок (недоїданні чи переїданні), проблемах зі сном та сновидіннями, зниженні лібідо та загальної енергії, порушеннях роботи та неприємних відчуттях з боку внутрішніх органів, м'язів тощо.

У поведінці депресія характеризується уникненням контактів, виникненням адиктивної поведінки, усамітненням тощо.

Деякі люди більш схильні до переживань станів депресії. Для них є характерним песимізм як риса особистості та дистимна акцентуація характеру.

Ознаки дистимії надзвичайно схожі з характеристиками песимістичного характеру. Це: постійне почуття туги та тривоги; відчуття непотрібності, безцільності існування; періодичні фобічні напади; знижений життєвий тонус.

В стані неклінічної депресії людина в змозі навчитися керувати власним станом. Тут можна виділити стратегічні кроки щодо розвитку власної адаптивності та її складників: адаптивного мислення; оптимізму; підтримання власного фізичного здоров'я; тайм менеджменту; впевненості та асертивності; здатності до здорового сну та сновидінь тощо.

Особливої уваги щодо здатності справлятися з депресією потребує, на наш погляд, робота з власним мисленням та підвищенням оптимізму.

Наші думки відіграють велику роль у тому, як ми почуваємося. Це важливо, оскільки ми не можемо завжди впливати на події, які відбуваються з нами. Однак, ми можемо впливати на те, як ми сприймаємо та інтерпретуємо те, що з нами трапляється.

Надмірний песимізм викликає внутрішню напругу і зменшує наш опір, знижує перспективи сприятливого результату, зменшує віру в те, що наша активність може щось змінити. Це спонукає нас до пасивності, зупиняє всі наші активні дії. Відповідно, підривається наша базова довіра до самого себе.

Дослідження показують, що ми можемо сформувати й розвинути вміння, які допомагають нам бути більш оптимістичними. Завдяки тренінгу оптимістичного мислення рівень оптимізму підвищується, а ризик депресивних станів знижується на 50%. Окрім цього, для підтримання себе і надання самодопомоги можна рекомендувати наступні кроки з розвитку власної адаптивності.

Рекомендації з психологічної самодопомоги.

1. Проявляйте активність. Активність є базовою властивістю всього живого та важливою характеристикою особистості. Активність корисна в умовах адаптації до стрес-чинників та дозволяє покращувати стан в екстремальних ситуаціях. Науковці довели, що пошукова активність у відмінності від реактивності та пасивності, покращує адаптацію в складних умовах і сприяє позбавленню від негативних станів, в тому числі й від депресивних. Особливо корисним є фізичне навантаження, фізичні вправи, фізична активність.

2. Приділіть увагу своїм захопленням та інтересам. Займіться справами, від яких ви зазвичай отримуєте задоволення. Складіть список таких справ. Пригадайте п'ять видів діяльності, якими ви насолоджувалися в минулому.

3. Більше спілкуйтеся з друзями, родичами, колегами, сусідами. Комунікація сприяє соціальній та емоційній підтримці та дозволяє висловити негативні почуття. Надавайте також психологічну підтримку тим, кому вона потрібна.

4. Контролюйте свою поведінку. Не допускайте позбавлення від депресивних станів за допомогою алкоголю, їжі та неконтрольованого вживання ліків. Це може увійти у звичку та сформувати відповідну адикцію (залежність). Використовуйте для покращення свого стану методи адаптивного копінгу, здорової саморегуляції

5. Зверніть увагу на своє харчування. Дієта допомагає зберігати хороше фізичне самопочуття. Не переїдайте, харчуйтеся раціонально, використовуйте продукти, які покращують настрій. Контролюйте процес вживання їжі.

6. Контролюйте своє негативне мислення. Спробуйте збільшити рівень усвідомленості вашого мислення, навчіться концентруватися, змінювати неадаптивні думки та відволікатися від них. Ваші вміння ідентифікувати та усвідомлювати негативні думки дозволить замінювати їх на позитивні, зупиняти їх, за потребою, та дистанціюватися від них. В результаті покращиться ваш стан.

7. Підвищуйте свій оптимізм. Аналізуйте всі ситуації з трьох сторін. Найдіть позитивне, негативне та нейтральне в кожній ситуації. Частіше пригадуйте приємні події. Покращуйте настрій іншим людям. Контактуйте з оптимістами та обмежте контакти з песимістами. Частіше дивіться комедійні фільми, пригадуйте веселі історії та знаходьте більше приводів для посмішки щодня.

8. Керування часом. Ефективне керування власним часом дає нам змогу з максимальною користю використовувати час, виконувати поточні професійні та життєві завдання. Ці навички можна покращити за допомогою тайм-менеджменту.

9. Впевненість. Базовою характеристикою впевненості є стійке позитивне ставлення до самого себе. Підвищуйте власну впевненість. Складіть список своїх позитивних психологічних характеристик і поповнюйте цей список щодня однією чи двома новими характеристиками, які ви в собі знаходите чи відкриваєте. Поводьте себе як впевнена людина: носіть одяг та атрибути, які підтримують вашу впевненість; використовуйте впевнений погляд та проявляйте ініціативу в спілкуванні тощо.

Неклінічна депресія потребує уваги з боку будь-якої людини. Нині багато людей переживають депресивні стани. Це не дивно для такої ситуації, яка склалася в результаті російської агресії. Але, з цими станами можна впоратися, якщо дотримуватися простих рекомендацій, які викладені вище. Стати «господарем» власного життя та взяти відповідальність за власні психічні та психофізіологічні стани можна шляхом розвитку такої фундаментальної здібності, як адаптивність. Якщо підтримувати високий рівень адаптивних здібностей, можна запобігти багатьом проблемам зі здоров'ям у майбутньому.

**Сагайдак Юлія Вікторівна,**
кандидат юридичних наук,
провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень навчально-наукового інституту заочного та дистанційного навчання,
Національна академія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7056-7721*

# АМБІТНІСТЬ – ОСОБЛИВА ЧЕСНОТА ВИСОКОЕФЕКТИВНИХ МАЛИХ КОМАНД

В умовах воєнної агресії Російської Федерації на території України працівники Національної Поліції кожного дня ще більше стикаються із значними психоемоційними навантаженнями, наднормовими роботами, втратою балансу між професійною діяльністю та особистим життям, збільшенням фактору стресу, ризику як фізичної так і психологічної травматизації, необхідністю використовувати зброю, боронити життя та здоров'я людей в умовах воєнних дій [1].

Такі умови перманентного стресу і невизначеності призводять до того, що у працівників поліції зменшується психологічна резильєнтність і вони можуть стати вразливими для негативних психологічних станів, таких як апатія, депресія, суїцидальні думки, психоемоційне вигорання тощо.

Розглянемо один із таких небезпечних психологічних станів, який може сформуватися у працівника Національної поліції в сучасних умовах та негативно вплинути на всі аспекти повсякденного життя, в тому числі, й на його професійну діяльність, як апатія.

Апатія може розвиватися в умовах невизначеності, після чого вона може бути викликана почуттям безнадійності та невпевненості у майбутньому. Коли людина не має достатньої інформації або відчуває, що не має контролю над ситуацією, вона може відчувати, що її дії не мають значення та ні до чого не ведуть. Умови невизначеності можуть бути різноманітними: війна, пандемія, катаклізми тощо. Ці умови можуть викликати стрес та тривогу, що, у свою чергу, може призвести до втрати інтересу до дії та відчуття байдужості [3].

Апатія – це стародавній термін, що походить від грецького слова apatheia (a-pathos, тобто без пристрасті), згаданого в стародавніх рукописах, таких як французький словник Фюретьєра. Для стоїків Стародавню Грецію цей термін мав позитивну конотацію, і «вони прагнули випробувати абсолютну апатію і заціпеніти до смутку». Вони хотіли, щоб їхні душі перебували у стані спокою та тиші. Грецькі філософи також аналізували походження та мотиви людських дій. Аристотель стверджував, що ми спонукаємося до дії лише тоді, коли

схоплюємо об'єкт бажання [2].

Головною психологічною причиною апатії науковці визначають - розчарування від невідповідності наявної дійсності внутрішнім очікуванням від неї [4].

Часто апатія не є окремим захворюванням, а симптомом, що виникає за ускладнень неврологічних чи психічних розладів.

Апатія діагностується, якщо її ознаки не минають впродовж двох-трьох тижнів. За постійної апатії та втоми протягом кількох тижнів необхідно звернутися до психотерапевта чи сімейного лікаря, щоби з'ясувати причини патології.

Апатія також належить до симптомів багатьох ендокринних та гормональних патологій. Апатія є одним з симптомів депресії чи може бути тимчасовим станом, що виникає під час стресу чи хронічної втоми.

Почуття апатії може виникати за ураження лобових часток головного мозку. Іншими причинами апатії можуть бути: депресія, ендокринні патології (гіпотиреоз, цукровий діабет), серцево-судинна та ниркова недостатність, гіповітаміноз, наркоманія та алкоголізм, ускладнення після інсульту, автоімунні захворювання (ВІЛ), стрес і перевтома, тривалий прийом лікарських препаратів (антидепресантів, транквілізаторів), деменція, хвороба Паркінсона, хвороба Альцгеймера, порушення мозкового кровообігу, травматичне пошкодження мозку, енцефаліт, шизофренія, хвороба Гантінгтона тощо.

Апатія часто буває супровідним симптомом при затяжній депресії, супроводжується слабкістю та занепадом сил. На практиці виділяють такі три основні види апатії: поведінкова – характеризується відсутністю мотивації та бажанням займатися цілеспрямованою діяльністю; соціальна – відсутність бажання спілкуватися з людьми та виявляти інтерес до їх життя; емоційна – характеризується байдужістю та притупленням емоцій.

Симптомами апатії можна назвати: відсутність бажань (нічого не хочеться робити); пригнічений стан і поганий настрій; швидка стомлюваність; відсутність емоцій; зниження апетиту; відмова від роботи, хобі, соціальної активності; відсутність задоволення від занять, які раніше подобалися; погіршення пам'яті та концентрації уваги; складність у прийнятті рішень. За апатії можуть бути наявні постійна втома, дратівливість. Людина відчуває під час апатії занепад сил та, навіть, такі прості дії, як приготування їжі, гігієнічні процедури, здійснюються насилу. Також ознаками апатії можуть бути прагнення проводити час на самоті, ігнорування зустрічей з друзями, відмова відповідати на телефонні дзвінки та повідомлення.

Для визначення апатії психотерапевт може використовувати різні тести: шкалу оцінки апатії (AES), опитувальник депресії Бека, модифіковану шкалу впливу втоми (MFIS), шкалу розмірної апатії (DAS), Тест на емоційне

вигорання, розроблений A. Perski, тест САН на самопочуття, активність, настрій, тест «Загальна емоційна спрямованість» Б. Додонова, тест сенсо-життєвих орієнтації Д. Леонтєва, методика «тривожність і депресія» Ю. Ханіна, фрустраційний вербальний тест Л. Собчик, тест «Діагностики соціально-психологічних установок» О. Потьомкіна тощо.

В психологічній науці виділяється ціла низка порушень психічних процесів та ознак, які вказують на необхідність психологічної допомоги працівнику Національної поліції. Серед них виділяють наступні блоки порушень:

– порушення когнітивної функції, що проявляється у нездатності зосередити увагу на важливих об'єктах, розсіяності, нездатності відвести увагу від стресора, порушенні короткочасної пам'яті, нездатності до аналізу, синтезу, узагальнення, переносу відомого способу дій на нові обставини, порушення сприйняття дійсності, здатності приймати рішення.

– Порушення емоційного реагування, що виявляється у невідповідності за силою і адекватністю реагування на емоційні стимули (відсутність емоційного відгуку, емоційна лабільність, ригідність). Сюди ж відносяться і прояви коливання настрою, пригніченість, відсутність інтересу до оточуючого світу, такі специфічні вегетативні реакції, як уповільнення пульсу, дихання, поверхневе часте дихання або його затримка, тремор, тик, слабких м'язовий тонус, зміна кольору кожних покровів (значні почервоніння, збліднення), значне розширення або звуження зіниць, і як результат, нездатність до вольового зусилля [5].

– Дезорганізація, яка виявляється у неможливості виконувати складні координовані рухи через порушення дрібної моторики та великої амплітуди крупної моторики; збільшення кількості помилкових дій; нездатність сприймати дії оточуючих і координувати з ними свої дії. Ускладнене розуміння складних команд (планів дій), неможливість виконувати команди; неможливість самоорганізуватися; відчуття розбитості, слабкості, млявості, безладної активності.

– Втрата здатності контролювати свою поведінку, що діагностується по нездатності самостійно ставити та досягати навіть прості цілі: значне уповільнення до повної відсутності дій чи, навпаки, велика кількість непогоджених, нескоординованих рухів; нездатність до зв'язаного мовлення, відсутність мови; занадто швидка, сповільнена мова; словесні тиради, словесна агресивність; нездатність виконувати власні команди.

– Порушення адаптації до оточуючого світу, що виявляється у нездатності виділяти суттєві стимули оточуючого середовища, нездатності будувати адекватне, довільне реагування на стимули середовища; неадекватне сприйняття себе, своїх можливостей по відношенню до навколишніх умов.

–- Певна деморалізація, яка проявляється у зниженні моральних

критеріїв оцінки власної поведінки та вчинків; розв'язність, вульгарність, цинізм, грубість, хамство; нехтування будь-якими нормами етики та субординації, нормами гігієни; неконтрольоване вживання алкоголю, наркотичних речовин тощо.

Щодо практичних порад, які можна порекомендувати для того, щоби вивести працівника поліції зі стану апатії, можна порекомендувати наступні: проявити розуміння до стану людини та запропонувати емоційну підтримку; допомогти налагодити режим сну та відпочинку; запропонувати спільне проведення часу, яке може принести задоволення; поговорити з людиною, вислухати її без критики; запропонувати прогулятися чи зайнятися спортом (фізична активність покращує емоційний стан); не звинувачувати людину в ліні та безініціативності; проявити турботу (приготувати їжу, допомогти з домашніми справами).

Треба відзначити, що самостійно позбутися апатії людини може бути складно, тому що апатія часто є симптомом соматичних захворювань і психічних розладів. Але існують методи, здатні поліпшити психологічний стан при апатії в домашніх умовах. Серед них практики відмічають: планування розпорядку дня; регулярний відпочинок і активність, виконання поставлених за день планів може допомогти підтримувати емоційну рівновагу; помірна фізична активність; спілкування з друзями, оскільки соціальна ізоляція може посилити апатію, тому спілкування з близькими людьми необхідне для відчуття підтримки; здобуття нових навичок (вивчення мов, проходження курсів підвищення кваліфікації, курсів тощо); правильне харчування.

Велике значення для запобігання апатичних станів має профілактика. Щоб запобігти апатії, працівникам поліції необхідно стежити за своїм фізичним і психічним здоров'ям, наприклад, свідомо та відповідально ставитись до проходження щорічного профілактичного медичного огляду. Також профілактика апатії включає уникнення стресів, здорове харчування, відмову від шкідливих звичок, помірне фізичне навантаження.

Після адекватної оцінки та психодіагностики стану апатії у працівника поліції, заключним етапом психологічної допомоги має стати консультація психолога з метою визначення психологічних особливостей, які стали підґрунтям для подібного реагування на стресову ситуацію (особливості структури ціннісної, мотиваційної сфери, які не дозволяють перерозподіляти психічну енергію, залучати психологічні ресурси із зовні тощо). При необхідності направити на позачерговий огляд лікаря-психіатра.

Хороший оздоровчий ефект має самомотивація, самонавіювання, приєднання мети виконуваної діяльності до більш важливої цілі (надання додаткового сенсу), масаж біологічно активних точок, покращення фізичної форми (фізичної витривалості за допомогою кардіовправ та вправ на координацію) – можливі внутрішні ресурси; покращення стосунків з

співслужбовцями, покрашення стосунків в родині - можливі зовнішні ресурси). Навчання заходам тайм-менеджменту – здатності правильно планувати час, організовувати свою діяльність, як профілактика фізичного і нервового виснаження. Враховуючи частоту поширеності випадків переживання апатії працівниками МВС, прийняти рішення про внесення відповідних змін у психологічну підготовку працівників МВС, проведення інструктажів перед відрядженнями. Прийняття рішення про напрямки подальшої психологічної допомоги або перенаправлення до вузьких спеціалістів чи спеціальних служб. Заповнення психологічної документації (картки психологічного супроводу та журналів).

Отже, підсумовуючи вищезазначене, для надання ефективної допомоги працівникам поліції при стані апатії, важливим є вчасне її розпізнавання та правильна діагностика, проведення адекватної психологічної профілактики працівникам МВС та подальше перенаправлення працівника до вузьких спеціалістів чи спеціальних служб.

**Список використаних джерел:**

1 Сагайдак Ю. Правовий режим воєнного стану як додатковий фактор емоційного вигоряння працівників національної поліції. *Особистість, суспільство, війна* : матеріали міжнар. психол. форуму, м. Харків, 26 квіт. 2024 р. 2024. С. 277–281. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e278fa95-24c9-43ae-874e-fe1705f5f30a/content#page=277

2. Тертична Н. А. Історія психології. Київ : Книга плюс. 2018. 352 с.

3. Сулковська І. Б. Особливості розвитку апатії в умовах невизначеності, 2023.

4. Путятін Г. Г., Мішина О. В. Психологічні реакції і адаптація населення у період повномасштабного вторгнення РФ в Україну. *The 4th International scientific and practical conference «Discussion and development of modern scientific research»*. Helsinki, Finland. International Science Group, 2022. С. 269.

5. Блінов О.А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ :НУОУ, № 4(35), 2013. С. 196-201.

**Скляр Олександр Сергійович,**
доктор філософії,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
навчально-наукового інституту № 2,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-6015-1304*

**Борисова Катерина Євгенівна,**
здобувач вищої освіти першого рівня
навчально-наукового інституту № 4,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/ 0009-0006-6015-1304*

# АКТУАЛЬНІСТЬ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ШІ-ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Професійна діяльність поліцейських постійно супроводжується значною психоемоційною напруженістю, професійним стресом і ризиком, психологічною травматизацією. Стресогенний характер діяльності поліцейських, а також негативні детермінанти професійної діяльності неминуче призводять до виникнення негативного феномену – емоційного вигорання, а наслідком їх діяльності в умовах постійного впливу стресових чинників є втрата позитивної професійної мотивації, вияв різноманітних невротичних реакцій, розлади психічного і фізичного здоров'я [1].

Вищезазначені негативні наслідки професійної службової діяльності обумовлюють актуальність дослідження та застосування ШІ-інструментів для покращення психологічної підтримки поліцейських, що зумовлено необхідністю підвищення ефективності психологічної допомоги, доступної для поліцейських. А також наголошують на важливості впровадження інструментів, які можуть забезпечити своєчасну, доступну та ефективну психологічну підтримку для поліцейських. Штучний інтелект (ШІ) відкриває нові можливості для надання такої підтримки, особливо в умовах, коли доступ до традиційних методів психологічної допомоги є обмеженим. Актуальність застосування ШІ в цій сфері обумовлена не лише його технологічними можливостями, але й потребою адаптації психологічної допомоги до реалій та особливостей професійної діяльності поліцейських, зокрема через мобільність, конфіденційність і доступність рішень.

Незважаючи на існування програм та стандартів психологічної підтримки в правоохоронних органах, доступ до них є частково обмеженим через ряд ключових факторів, що в свою чергу лімітують можливість

поліцейських отримати своєчасну та якісну психологічну допомогу. Розглянемо приклади обмежень та можливі шляхи вирішення розглядуваного питання:

1. Нестача ресурсів: основною проблемою є відсутність достатньої кількості психологів і психотерапевтів у системі правоохоронних органів, що, в свою чергу, ставить питання про можливе, економічно вигідне розширення штату через інтеграцію ШІ-асистентів, які можуть забезпечити первинну підтримку та допомогти знизити навантаження на фахівців.

2. Стигматизація: поліцейські часто вважають, що звернення за психологічною допомогою може бути сприйняте як ознака слабкості або некомпетентності, що може негативно вплинути на їхню кар'єру або відносини з колегами. Внаслідок цього багато правоохоронців уникають звернення за допомогою навіть у випадках, коли вона є життєво необхідною. ШІ-асистенти можуть допомогти подолати ці бар'єри, надаючи доступ до підтримки без ризику стигматизації, шляхом забезпечення високого рівня конфіденційності, що сприяє підвищенню комфорту під час взаємодії.

3. Мобільність та доступність системи: професійна діяльність поліцейських часто передбачає нестандартний і непередбачуваний робочий графік, робить майже неможливим для багатьох правоохоронців планування регулярних відвідувань психолога або участь у терапевтичних сеансах. У цьому контексті ШІ-асистенти можуть надати швидку психологічну підтримку, забезпечуючи можливість її отримання у будь-який час і в будь-якому місці, що свідчить про мобільність, доступність та зручність запропонованого рішення для працівників поліції.

4. Недостатня адаптація програм: багато з програм психологічної підтримки розроблені для загального населення, що свідчить про те, що не завжди враховуються унікальні стресові фактори та психоемоційні виклики, з якими стикаються правоохоронці. Це робить програми психологічної допомоги менш ефективними та знижує мотивацію поліцейських брати участь у них. В свою чергу, ШІ-інструменти можуть суттєво поліпшити психоемоційний стан поліцейських, адаптуючи допомогу до їхніх індивідуальних потреб та умов роботи, шляхом використання наявних в собі можливостей, а саме: розумна персоналізація допомоги та запам’ятовування (для релевантності рекомендацій).

Як, приклад використання ШІ в психології, що в подальшому, на нашу думку, може стати підґрунтям для створення ШІ-асистентів з спрямуванням надання допомоги поліцейським, можна розглянути чат-боти Wysa та Woebot, що проводять бесіди з користувачами, аналізуючи їхні емоційні відповіді та використовуючи принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Вони допомагають виявляти симптоми депресії, тривоги або стресу та надають психологічні рекомендації. Створення подібних чат-ботів для поліцейських

може бути корисним у стресових або травматичних ситуаціях, що дозволить правоохоронцям отримати негайну допомогу та поради безпосередньо на робочому місці. Слід відзначити, що розробка ШІ-асистентів для поліцейських вже розпочалася, проте ці рішення поки не отримали достатньої наукової верифікації та широкого практичного тестування. Наприклад, віртуальний асистент SWORN, який розроблений для правоохоронців та «First Responders» («тих, хто першим реагує», як зазначають розробники), націлений на надання психологічної підтримки та допомогу в управлінні стресом. Однак наразі цей інструмент потребує додаткового вивчення ефективності в контексті роботи з поліцейськими, враховуючи специфічні стресові фактори їх службової діяльності. Крім того, в Україні впровадження таких технологій ще не здійснювалося, що підкреслює необхідність додаткових досліджень і розробок для локалізації подібних рішень у правоохоронній системі [2; 3; 4].

Таким чином, можна підсумувати, що впровадження ШІ-асистентів для поліцейських є перспективним напрямком, що потребує комплексного підходу, поєднуючи традиційні методи психологічної підтримки з сучасними технологіями. Важливим прикладом є такі інструменти, як SWORN, що вже розробляються для надання психологічної підтримки правоохоронцям та для всіх «First Responders», як зазначають розробники. Проте, ці рішення ще не були достатньо вивчені та протестовані, і в Україні їхнє використання поки що не реалізовано. Поява подібних систем може значно підвищити доступність і ефективність допомоги, особливо завдяки своїй мобільності. Однак, для успішного впровадження таких рішень необхідно провести детальні дослідження їх ефективності з урахуванням технологічних, етичних, соціальних та організаційних аспектів.

**Список використаних джерел:**

1. Zadorozhnya R.V., Fisun N.O., Timofeev V.P. Вплив стресу на професійну діяльність працівників Національної поліції. *DOAJ. Directory of Open Access Journals*. 2023. issue no. 3. URL: https://doaj.org/article/45f140a454f5497a9074660e29e5507?formCode=MG0AV3.

2. AI Mental Health Tools for First Responders Sworn. *Sworn*. URL: https://sworn.ai/ai-mental-health-tools-for-first-responders/

3. Wysa - Everyday Mental Health. URL: https://www.wysa.com/

4. Woebot Health. URL: https://woebothealth.com/

**Скляр Олександр Сергійович,**
доктор філософії,
старший викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
навчально-наукового інституту № 2,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-6015-1304*

**Кудря-Скляр Яна Станіславівна**
здобувачка вищої освіти першого рівня
факультету соціально-педагогічної та мистецької освіти,
Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького

**Крижній Назар Богданович**
здобувач вищої освіти першого рівня
навчально-наукового інституту №2,
Харківський національний університет внутрішніх справ

# КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ В СЛУЖБОВО-БОЙОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО

До моменту посягання російською федерацією на цілісність території України з 23 лютого 2022 року, поліцейські не так часто зустрічалися із бойовою обстановкою, але після початку військового вторгнення окупантів останні змушенні нести службу в умовах воєнного характеру, а спеціалізовані підрозділи поліції КОРД, ПОПП, зведені загони та ін. стикаються з виконанням нестандартних, для мирного часу, завдань: звільняють від окупантів населені пункти та їх райони, «зачищають» будинки, несуть службу на блокпостах, прифронтових зонах, деокупованих територіях, діють у зонах артобстрілів, надають першу тактичну медичну допомогу тощо [1; 3]. В умовах дії воєнного стану діяльність поліцейських можна сміливо називати службово-бойовою [2]. Станом на 18 червня 2023 року, втрати Національної поліції України під час збройної агресії рф сягнула 124 особи [3]. Сьогодні дана цифра значно вища.

На початку 2024 року, з метою визначення особливостей професійної підготовки поліцейських у період дії правового режиму воєнного стану, нами було проведено опитування серед 55 діючих поліцейських з різних підрозділів, з різним стажем роботи і службово-бойовим досвідом. 98 % опитаних поліцейських, вважають свою поточну підготовку недостатньою і такою, що потребує адаптації відповідно до небезпек воєнного характеру [1; 3].

Для виконання службово-бойових завдань поліцейським потрібно мати велику кількість навичок (швидку реакцію, вміло опрацьовувати корисну

інформації, бути фізично розвинутими, мати навички управління та ініціативності, творчо підходити до вирішення завдань, адаптуватися до зміни ситуації, навички самозахисту та безпеки) та вмінь (критично мислити, розставляти задачі та пріоритети, приймати на себе відповідальність, тактично пересуватися по території, працювати в команді тощо).

Кожен навик і вміння, в своїй сукупності, може знадобитися в критичній ситуації. Критичною ситуацією вважається ситуація, коли суб'єкт стикається з неможливістю задоволення внутрішніх потреб свого життя, як-от мотиви, прагнення, цінності тощо. Критична життєва ситуація – це обставини, які спричиняють емоційні труднощі та є складною психологічною проблемою для особи. Така ситуація вимагає від людини знаходити новий спосіб подолання проблеми, за допомогою незвичних для неї ресурсів [4, с. 30].

В нашій роботі ми приділяємо увагу поняттю критичного мислення, як найнеобхіднішому вмінню поліцейського прийняти рішення в критичній службово-бойовій ситуації, яка склалася, що дозволить зберегти життя і здоров'я поліцейського, оточуючих та виконати поставлене завдання.

З 2022 року поліцейські служать народу України в критичних, а іноді й кризисних для них ситуаціях під ракетними ударами, мінометними обстрілами, евакуацією населення, в бою з російськими диверсійними групами тощо, постійно ризикуючи своїм здоров'ям та життям. Реакція поліцейського на небезпечні умови несення служби в критичній ситуації може призвести до кризи, як в нездатності поліцейського вийти із критичної ситуації швидко та стандартним способом. Для виконання службово-бойових завдань в умовах небезпек воєнного характеру, збереження усвідомленості, уникнення стресу, швидкому прийнятті рішення в критичній ситуації, та ін., поліцейському потрібно вміти критично мислити і діяти.

Мислення – це передусім психічний процес самостійного пошуку й відкриття суттєво нового, тобто процес опосередкування та узагальнення відображення дійсності під час її аналізу й синтезу, що виникає на основі практичної діяльності й досвіду [5].

Провівши аналіз літератури і враховуючи специфіку діяльності поліцейського, ми вважаємо, що критичне мислення (дав.- гр. – «мистецтво аналізувати, судження») в службово-бойовій діяльності поліцейського – це система суджень, яка дозволяє поліцейському аналізувати інформацію таким чином, щоб на її підставі приймати раціональні рішення та діяти. Головним чином йому притаманні такі властивості, як усвідомленість та самовдосконалення.

В службово-бойовій діяльності навики критичного мислення поліцейського можна охарактеризувати вмінням: урівноважувати у своїй свідомості різні точки зору; піддавати ідею м'якому скепсису; перевіряти окремі ідеї на можливість виконання; переоцінки та переосмислення понять та

інформації; здатності знайти необхідну інформацію та використовувати її самостійно під час прийняття рішення; об'єднання активного й інтерактивного процесу тощо.

Розвиток критичного мислення дає поліцейському такі навички, як: сміливість прийняття рішень, гнучкість та адаптацію до бойових змін, урівноваженість та спокій, вміння знаходити та знешкоджувати маніпуляції, екологічне ставлення до членів підрозділу, оцінка власних обов'язків в колективі, аналіз отриманого службово-бойового досвіду, використовувати та модернізувати власний досвід під час виконання службово-бойових задач.

Кожен поліцейський може стати універсальною боєздатною одиницею в секторі безпеки держави, але для цього необхідно напрацьовувати навички критичного мислення. Вказані вміння є дуже важливими і необхідними для виконання службово-бойових завдань поліцейського, а їх розвиток у діяльності через призму критичного мислення відкриє нові можливості у зменшені часу підготовки поліцейського до виконання службово-бойових завдань, ефективного їх виконання, прийнятті життєво важливих рішень, підвищення професійності поліцейського тощо.

В подальшому, ставимо собі за ціль проаналізувати способи розвитку критичного мислення поліцейського та, експериментально, визначити найбільш ефективні з них, для професійного виконання обов'язків останніми у воєнний і після воєнний правовий стан.

**Список використаних джерел:**

1. Скляр О. С., Кудря-Скляр Я. С. Кризисне мислення в діяльності поліцейського. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України:* збірник тез доп. III Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 травня 2024 р.). за заг. ред. д.ю.н., проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука. Київ: ДНДІ МВС України, 2024. С. 312–315.

2. Про Національну поліцію : Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII : станом на 16 серп. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text.

3. Працівники поліції, які загинули під час збройної агресії рф. Офіційний сайт Національної поліції (НП) України. URL: https://vl.npu.gov.ua/nazavzhdy-v-stroiu/pratsivnyky-politsii-iaki-zahynuly-pid-chas-zbroinoi-ahresii-rf.

4. Грішин Е. *Складна життєва ситуація як передумова формування резильєнтності особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 65. С. 25–41.

5. Мислення: поняття, види, процес та теорії. URL: https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/29349/.

**Стражник Юлія Ігорівна**,
викладач кафедри психології, педагогіки та
соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-6015-1304*

**Адамчук Юлія Дмитрівна,**
доктор філософії зі спеціальності Освітні, педагогічні науки,
старший викладач кафедри психології, педагогіки та
соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

# ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ ПЛАТФОРМ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Сучасні технології психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів відіграють ключову роль у підвищенні ефективності їх роботи та підтримці психічного здоров'я. У світі, де стрес і напруження стали невід'ємною частиною професії, впровадження інноваційних рішень стає необхідністю для подолання щоденних викликів.

Одним із перспективних напрямків є впровадження сучасних цифрових платформ для психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів, які забезпечують доступ до консультацій з психологами, а також до програм самодопомоги, що дозволяє працівникам отримувати необхідну підтримку в зручний для них час, що особливо важливо в умовах нестабільності.

Такі технології дозволяють моделювати стресові ситуації в безпечному середовищі, що сприяє розвитку навичок управління стресом, комунікації та прийняття рішень в екстремальних умовах. Працівники можуть навчатися на прикладах, максимально наближених до реальних сценаріїв, приймати виклики сьогодення та відкривати нові горизонти для тренінгів.

Важливим аспектом є використання аналітики даних для моніторингу психоемоційного стану співробітників. Системи управління людськими ресурсами можуть аналізувати інформацію про рівень стресу, показники вигорання та інші чинники, що впливають на ефективність роботи.

Це дозволяє вчасно виявляти проблеми і забезпечувати індивідуальну підтримку.

У сучасному світі технології проникають у всі сфери нашого життя. Поняття mindfulness (усвідомленість) стає дедалі актуальнішим. Mindfulness, як практика усвідомленого сприйняття моменту, допомагає зменшити стрес, покращити емоційний стан і підвищити загальну якість життя. Цифровий світ пропонує безліч інструментів, які можуть підтримувати цю практику, роблячи її доступнішою для широкого загалу.

Крім того, навчання з елементами коучингу на основі психології позитивного мислення допомагає працівникам правоохоронних органів розвивати емоційну стійкість. Успішні програми включають елементи mindfulness, які допомагають співробітникам зосереджуватися на даному моменті, зменшуючи рівень тривожності.

Платформи YouTube та Coursera, пропонують безкоштовні та платні курси з mindfulness. Відео з медитаціями, лекціями та практичними вправами дозволяють людям навчатися у зручному для них темпі. Користувачі можуть обирати теми, які їх цікавлять, і занурюватися в практику усвідомленості в будь-який час.

Використання носимих пристроїв, таких як фітнес-браслети і смарт-годинники, також можуть підтримувати практику mindfulness. Вони відстежують фізичну активність, серцевий ритм і навіть рівень стресу. Деякі з них пропонують дихальні вправи та нагадування про необхідність робити перерви для відпочинку.

Одним з найпопулярніших інструментів для розвитку усвідомленості та психологічної підтримки є використання мобільних додатків.

Серед популярних мобільних додатків для розвитку усвідомленості виділяються такі, як Headspace, Calm, Insight Timer, які пропонують користувачам різноманітні медитації, дихальні вправи та звуки природи, що допомагають зосередитися і розслабитися.

Управління психологічного забезпечення Міністерства внутрішніх справ України розробило мобільний застосунок «Mental tutor», як допоміжний інструмент у роботі наставників з ментального здоров'я. Цей застосунок наповнений цікавими фактами щодо збереження ментального здоров'я, оглядом книг, вправами та психологічними тестами, які можуть переглянути усі охочі. Ключові переваги «Mental tutor»:

1. Доступність: додаток доступний будь-де і будь-коли, що робить його зручним інструментом для підтримки психічного здоров'я.

2. Простота використання: інтерфейс програми простий і зрозумілий, що робить його доступним для користувачів з будь-яким рівнем технічних знань.

3. Конфіденційність: вся інформація, яка надається користувачами, є конфіденційною.

4. Безпека: додаток розроблений на основі безпеки користувачів, дані захищені паролем.

Завдяки простоті використання та можливості налаштування програми під свої потреби, ці додатки стають незамінними помічниками в повсякденному житті.

Таким чином, сучасні цифрові технології психологічного забезпечення у правоохоронних органах забезпечують комплексний підхід до підтримки працівників, що підвищує їхню готовність до виконання службових обов'язків. Інтеграція новітніх рішень у повсякденну практику не лише сприяє покращенню психічного здоров'я, але й робить правоохоронні органи більш ефективними та адаптивними до сучасних викликів.

**Ткаченко Катерина Олександрівна,**
здобувачка вищої освіти першого рівня
факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування Національної поліції України,
Дніпровський державний університет Внутрішніх справ

Науковий керівник:
**Турчанікова Ганна Олександрівна,**
викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

# ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: МЕТОДИ ТА ПРАКТИЧНІ ПІДХОДИ

Підготовка жінок-правоохоронців у сфері тактико-спеціальної підготовки є критично важливою в умовах воєнного стану, адже це дозволяє їм ефективно виконувати свої обов'язки під час загострення ситуації та сприяти забезпеченню безпеки населення. Така підготовка повинна бути не лише постійною, але й інтенсивною, оскільки тільки за таких умов можна досягти високої ефективності роботи правоохоронних органів. Важливо враховувати особливості організації навчання жінок-правоохоронців в таких специфічних умовах [1].

По-перше, для жінок необхідно створити або інтегрувати в загальні курси спеціальні програми підготовки, які враховують їхні фізичні та психологічні особливості. Це передбачає використання спеціальних тренажерів та індивідуальних методик, що дозволять оптимізувати фізичну підготовку, враховуючи фізіологічні характеристики жінок.

По-друге, підготовка повинна бути комплексною. Це не тільки навчання навичкам, але й розвиток таких якостей, як рішучість, мужність, здатність швидко приймати рішення та діяти в стресових умовах. Жінки-правоохоронці мають бути готовими до реальних загроз і викликів, які можуть виникати в умовах воєнного стану. Для цього важливо використовувати симулятори, тренажери, що відтворюють реальні ситуації, щоб підготовка була максимально наближеною до практичних умов [3].

Окрім фізичної та тактико-спеціальної підготовки, не менш важливим є психологічне тренування. Жінки-правоохоронці стикаються з численними емоційними викликами, такими як тривога, страх і стрес. Тому психологічна підготовка повинна включати розвиток стресостійкості, здатності працювати в екстремальних умовах та справлятися з несподіванками [2].

Необхідним є також забезпечення жінок відповідним обладнанням та ресурсами для виконання їхніх обов'язків на найвищому рівні та в безпеці.

Таким чином, підготовка жінок-правоохоронців в умовах воєнного стану є ключовим елементом ефективності діяльності правоохоронних органів. Врахування їхніх специфічних потреб та вимог дозволить їм активно та результативно виконувати свої завдання у захисті громадян і підтриманні правопорядку в умовах надзвичайних ситуацій.

**Список використаних джерел:**

1. Заворотько І. Проблеми ґендерної рівності у секторі безпеки і оборони. URL: https://helsinki.org.ua/problemy-gendernoji-rivnosti-u-sektori-bezpeky-i-oborony-izavorotko.

2. Чмелюк В.В. Основи тактичної підготовки працівників правоохоронних органів : навч. посіб. Ірпінь : Ун-т ДФС України, 2019. 218 с.

3. Камінська Н.В., Чернявський С.С., Перунова О.С. Забезпечення гендерної рівності в системі МВС та інших центральних органів виконавчої влади : лекція. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 31 с. URL : https://www.dsns.gov.ua/files/2020/5/20/112/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1 %96.

**Цільмак Олена Миколаївна**,
доктор юридичних наук, професор,
завідувач кафедри психології,
Національний університет «Одеська юридична академія»
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7348-4876*

## МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ «SWOT-АНАЛІЗ» ПРИ УХВАЛЕНІ РІШЕНЬ

Ухвалення рішень в правоохоронній діяльності є досить складним процесом, що іноді потребує застосування інноваційних методів та технік. Є досить багато різноманітних методів прийняття рішень, це й метод Р. Ділтса «Уолт Дісней», й метод Р. Декарта «Квадрат», й метод Г. Еттіген «WOOP», й метод «SWOT-аналіз». Сьогодні хотілося би зупинитися на методиці застосування методу «SWOT-аналіз» при ухвалені рішень різної складності.

Застосування цього методу має декілька взаємопов'язаних послідовних кроків. Щодо першого кроку. Метою першого кроку є визначення у загальному контексті сильних та слабких сторін рішення, яке хотілося би ухвалити та реалізувати, його можливостей та загроз.

Особа, яка хоче ухвалити рішення, повинна заповнити таблицю відповідно до зразка.

*Таблиця 1*

| | | |
|---|---|---|
| Внутрішні фактори | Сильні сторони рішення | Слабкі сторони рішення |
| Зовнішні фактори | Можливості для реалізації рішення | Загрози для реалізації рішення |

Заповнюючи її слід відповісти для себе на ряд таких запитань:

1) Щодо сильних сторін рішення:

– Які сильні сторони мого рішення?

– Які переваги для мене воно надає?

– Що я отримаю в результаті ухвалення рішення?

2) Щодо слабких сторін рішення:

– Які слабкі сторони мого рішення?

– Які внутрішні перешкоди та мої слабкості стоять на шляху ухвалення рішення?

– Що може заважати реалізації мого рішення?

– Яких умінь та ресурсів у мене не вистачає?

3) Щодо можливостей для реалізації рішення:

–Які зовнішні фактори можна використовувати у майбутньому?

4) Щодо загроз для реалізації рішення:

– Які зовнішні фактори можуть негативно вплинути на реалізацію рішення?

– Які зовнішні фактори можуть заважати процесові реалізації рішення?

Щодо другого кроку. Його метою є робота над рішенням.

Особі треба взяти чистий аркуш та поділити його на 2 стовпчики. У перший стовпчик записати сильні сторони її рішення, а потім напроти кожної треба буде записати, що слід зробити для того щоб підсилити та ще більше зміцнити ту чи іншу сторону рішення. Туж саму процедуру треба повторити для слабкої сторони її рішення. Заповнюючи стовпчики щодо слабких сторін рішення, слід винайти відповіді на наступні запитання:

– Чи можете ви позбутися чи кардинально змінити ту чи іншу слабку сторону вашого рішення? Якщо так, то коли і як?

– Якщо неможливі будь-які зміни, як мінімізувати вплив цього пункту на процес прийняття рішення?

Далі особі треба детально попрацювати з можливостями рішення, знаходячи відповіді на такі запитання:

– Як посилити чи доповнити сильні сторони вашого рішення ще більше, використовуючи можливості?

– Як за допомогою можливостей послабити вплив слабких сторін чи повністю вирішити їх?

Наприкінці слід попрацювати з загрозами, знаходячи відповіді на такі запитання:

– Як підготуватися так, щоб при прояві загрози вона не вплинула на реалізацію рішення або щоб вплинула мінімально?

– Чи може бути підготовлено рішення для швидкої відповіді (швидкої реакції) при прояві загрози?

Щодо третього кроку застосування методу. Його мета – визначення стратегії поведінки для реалізації рішення.

На цьому кроці особі слід визначитися зі стратегією її поведінки під час реалізації ухваленого нею рішення, шляхом аналізу та оцінки:

1) «Сильних сторін» з «Можливостями»;

2) «Сильних сторін» з «Загрозами»;

3) «Слабких сторін» з «Можливостями»;

4) «Слабких сторін» з «Загрозами».

Отже, щодо аналізу та оцінки критеріїв «Сильні сторони» + «Можливості».

Оцінка можливостей допоможе не упустити їх у разі їх виникнення.

При аналізі відповідей «Сильні сторони» + «Можливості» особі слід відповісти на такі запитання:

– Як зовнішні можливості слід використовувати для реалізації сильних сторін мого рішення?

– Яка стратегія моєї поведінки?

Всі відповіді слід записати у таблицю 2

*Таблиця 2*

| Сильна сторона + можливості | Стратегія поведінки для досягнення мети | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

Щодо аналізу та оцінки критеріїв «Сильні сторони» + «Загрози». Оцінка загроз допомагає заздалегідь підготуватися і розробити дії з нейтралізації виникаючих проблем.

При аналізі відповідей «Сильні сторони» + «Загрози», особі слід відповісти на такі запитання:

– Які переваги можна використовувати для нейтралізації загроз ззовні:

– Яка стратегія моєї поведінки?

Всі відповіді слід записати у таблицю 3.

*Таблиця 3*

| Сильна сторона + загроза | Стратегія поведінки для досягнення мети | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

Щодо аналізу та оцінки критеріїв Слабкі сторони» + «Можливості».

При аналізі відповідей «Слабкі сторони» + «Можливості» особі слід відповісти на такі запитання:

- За рахунок яких зовнішніх факторів можна подолати свої слабкості?

- Яка стратегія моєї поведінки?

Всі відповіді слід записати у таблицю 4.

*Таблиця 4*

| Слабка сторона + можливості | Стратегія поведінки для досягнення мети | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

Щодо аналізу та оцінки критеріїв «Слабкі сторони» + «Загрози».

При аналізі відповідей «Слабкі сторони» + «Загрози» особі слід відповісти на такі запитання:

– Чого потрібно позбутися, щоб мінімізувати негативні фактори у зовнішньому середовищі?

– Яка стратегія моєї поведінки?

Всі відповіді слід записати у таблицю 5.

*Таблиця 5*

| Слабка сторона + загроза | Стратегія поведінки для досягнення мети | | |
|---|---|---|---|
| | | | |

Потім особі слід проаналізувати її записи та ухвалити остаточне рішення. Якщо рішення є досить необґрунтованим, то особі слід попрацювати над іншим варіантом рішення.

Отже, ухвалення складних рішень (тактичних, оперативних або стратегічних) іноді вимагає застосування певних психотехнологій, тому правоохоронців слід вчити ці технології використовувати в різних варіаціях та комбінаціях. Це сприятиме обґрунтованості та надійності ухвалених рішень.

**Список використаних джерел:**

1. Цільмак О. Технології психологічного консультування : підручник. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с.

**Черкасова Оксана Василівна**,
начальник відділення психологічного забезпечення,
Київський інститут Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0005-5408-0389*

## ЛУДОМАНІЯ ЯК НЕБЕЗПЕЧНА ФОРМА ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ

Проблема залежності особистості та залежних форм поведінки останнім часом широко висвітлюється у вітчизняній та зарубіжній літературі. Однак діджиталізація суспільства, що зростає із дня у день висуває нові виклики до науковців і практиків багатьох галузей знань. Особливо кричущо постає проблема ігрової залежності молоді від азартних ігор (передусім онлайн). Вона вкрай важко піддаються контролю, сприяє швидкій деформації особистості та має критичні наслідки. Для опису цього виду залежності наразі використовують термін «лудоманія».

Лудоманія як форма залежної поведінки характерна для всіх верств населення, проте основною групою ризику є юнаки та молодь, тобто ті соціальні групи, що характеризуються наявністю власних коштів та відносною фінансовою незалежністю і є добре обізнаними зі світом сучасних цифрових технологій. З позицій психологічної науки залежна (адиктивна) поведінка є формою девіантної поведінки, тобто такої, що відхиляється від суспільно прийнятих норм. Залежна поведінка виявляється тісно пов'язаною як зі зловживанням зі сторони людини чимось або кимось, так і з порушенням її потреб. Деякі автори під психологічною залежністю розуміють прагнення постійно вживати речовини або виконувати адиктивні дії з метою знову пережити бажані відчуття [2].

Інші автори розглядають психологічну залежність як емоційний стан, що характеризується відчуттям нагальної потреби в психоактивному препараті/дії або з метою зняття негативних відчуттів, викликаних його зловживанням [2].

Більшість науковців дотримується думки, що фактори, які впливають на формування залежного типу поведінки, такі:

– нестабільність політичної ситуації в державі;

– неправильне виховання дітей у родині або відсутність взагалі виховання;

– асоціальна поведінка батьків або інших членів родини, негативна психоемоційна обстановка в сім'ї;

– дитяча психотравма як фактор адиктивної поведінки;

– генетична схильність до різних форм адиктивної поведінки;

– меланхолічний тип темпераменту; слабкий тип нервової системи;

– затримка психічного розвитку особистості, мінімальна мозкова дисфункція;

– відсутність сенсу життя, хоббі;
– тривале перебування у стані фрустрації, стресу, депресії;
– слабкий розвиток емоційного інтелекту особистості;
– проблеми з навчанням, роботою;
– брак позитивних емоцій у житті;
– проблеми в особистому житті, відсутність взаєморозуміння з близькими.

Виокремлюють своєрідний набір якостей та рис особистості гравця, який визначає залежну поведінку. Такі люди характеризуються зниженою стресостійкістю, відсутністю здатності чекати і терпіти, жагою негайного здійснення бажання. Особливістю індивіда, схильного до адиктивних форм поведінки, є розмежування психологічної стійкості у випадках буденних відносин та криз. У нормі психічно здорові люди легко адаптуються до вимог буденного життя та важче переносять кризові ситуації. Вони, на відміну від осіб з різноманітними адикціями, намагаються уникати криз та нетрадиційних подій, які викликають хвилювання [1].

Для адиктивних особистостей характерна «жага гострих відчуттів» з прагненням до ризику, тяжінням до небезпечних ситуацій та видів діяльності, відсутністю стабільності. Основним у поведінці адиктивної особи є прагнення уникати реальності, страх перед буденністю, сірим та сумним життям, перед обов'язками та відповідальністю, схильність до інтенсивних емоційних переживань, до небезпечних ситуацій, ризику та авантюр.

Для адикта типовою є гедоністична установка у житті: тобто прагнення негайно отримати задоволення у будь-який спосіб. Така установка найчастіше є результатом вад виховання у дитинстві, або наслідком отриманих пізніше психічних травм, або (найчастіше) реакція психіки на накопичений стрес. Мислення виправдовує таку установку, людина не звертає увагу на наслідки, які можуть бути несприятливими і навіть небезпечними.

Наші емпіричні дослідження проблеми лудоманії, що були проведені на базі Київського інституту Національної гвардії України дають змогу зробити наступні висновки: для опитувань, що стосуються визначення залежностей у середовищі військової молоді характерні низькі показники щирості; проблематика залежності від азартних ігор (лудоманія) у середовищі військової молоді, на жаль, залишається актуальною; для військовослужбовців та курсантів характерний низький рівень усвідомлення залежності від азартних ігор, що обумовлює необхідність профілактичної та психокорекційної роботи з ними.

**Список використаних джерел:**

1. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

2. Про затвердження Нового клінічного протоколу медичної допомоги «Ігрова залежність (лудоманія)» : Наказ МОЗ України від 10.07.2024 № 1201. URL: https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukrayini-vid-10-07-2024-1201-pro-zatverdzhennya-novogo-klinichnogo-protokolu-medichnoyi-dopomogi-igrova-zalezhnist-ludomaniya.

**Швець Дмитро Володимирович**,
доктор юридичних наук, доцент,
заслужений працівник освіти України,
ректор Львівського державного університету внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1999-9956*

**Кісіль Зоряна Романівна,**
доктор юридичних наук, професор,
заслужений діяч науки і техніки України,
заступник директора Інституту управління, психології та безпеки,
Львівський державний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1405-454*

# ДО ПИТАННЯ РОЗВІЮ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ В НАЦІОНАЛЬНІЙ ПОЛІЦІЇ УКРАЇНИ

Аналіз сьогочасних наукових розвідок надають можливість виснувати про те, що усе більше предметом аналізу є ресурси та потенції особистості, котрі убезпечують продуктивне рішення завдань щодо особистісної адаптації, самореалізації та саморегуляції.

Щодо серйозності проблеми наявних психологічних ресурсів щоденної професійної діяльності співробітників поліції свідчить високий відсоток фактів як психологічного так і їх професійного «вигорання». Власне ресурси виступають підґрунтям мобілізації потенції особистості співробітника в контексті зміни як оперативної так і службової ситуації, в ході несення служби за умов, котрі вимагають підвищеного ступеня уваги, в ризиконебезпечних та екстремальних ситуаціях. Опора власне на психологічні ресурси надає можливість співробітнику вкрай легко переходити із становища повсякчас морально-психологічної спроможності щодо вирішування професійних завдань у стан підвищеної готовності. Присутність та повсякчасне «підкріплення» ресурсів втім є абсолютним чинником надійності службової діяльності співробітників поліції.

Апріорі, що службова діяльність співробітників Національної поліції України відноситься до штибу складних професій, котрі позиціонують вкрай високий рівень вимог власне як до психологічних так і психофізіологічних їхніх властивостей. Вкрай важливими у контексті професійного становлення для майбутніх співробітників Національної поліції України є теоретичні знання та практичні уміння, котрі вони здобувають у процесі навчання в закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Втім виняткову роль у контексті професійного становлення поліцейських мають і особистісні властивості та наявність внутрішнього ресурсу [1].

Реалізація власних професійних завдань у співробітників Національної поліції України повсякчас є пов'язаною зі значним ступенем нервового та психічного навантаження. Тому вкрай найважливішим є «…особистісний потенціал працівників, їхнє вміння використовувати власні ресурси» [2].

Професійні учини співробітників поліції вирізняються цілісністю структурної побудови індивідуальних компонентів, у котрих домінуючим є власне регуляційний компонент, а субдомінантними є когнітивний, комунікативний, професійний. Важливими засадами ефективної та результативної діяльності органів правоохорони є заінтересованість всього персоналу щодо підвищення продуктивності й якості діяльності. Слушною є думка Л. Перлін та К. Скулер, що «…ресурсність є необхідним аспектом трудової мотивації» [3].

Професійна мотивація співробітників поліції полягає у їх прагненні задовільнити власні потреби за сприяння професійної діяльності, реалізації власних правоохоронних та правозабезпечувальних функцій та завдань. Система мотивації повсякчас характеризує комплекс пов'язаних поміж собою низки заходів, котрі стимулюють як окремого співробітника так і колектив, зокрема, задля досягнення особистісних та спільних завдань структурного підрозділу. Тому цілком слушною є думка І. Жданова і Л. Балабанова про те, що «…потенціальні ресурси відіграють велику роль у професійній діяльності правоохоронців» [2].

Професійна діяльність співробітників Національної поліції України відноситься до штибу «складних» професій, котрі ставлять до них вкрай високі психологічні й фізіологічні дезидерати. Напруженість, котра повсякчас є пов'язаною із значними фізичними та психологічними навантаженнями, котрі постійно відчуває співробітник поліції, з огляду на високий рівень ризиконебезпечності та екстремальності його діяльності, із учинами, які здебільше здійснюються за умов конфліктних ситуацій, упливом різноманітних стресових факторів, невнормованим робочим днем, присутністю негативного емоціонального забарвлення професійної діяльності, позаяк поліцейському доводиться зіштовхуватися із виявами людського горя, вкрай складними аспектами його професійної діяльності. Отож, поліцейським слід повсякчас бути готовими до дії стрес-факторів, і власне ресурсність контролю за власним психоемоційним станом може їм допомогти у цьому.

Розвій психологічної ресурсності у співробітників Національної поліції України є важливим чинником щодо поліпшення їхньої продуктивності й придатності на належному рівні реалізовувати свої професійні функції. Психологічна ресурсність, на думку А. Шиліна, охоплює найрізноманітніші психологічні чинники, котрі сприяють «…поліцейським протистояти стресовим ситуаціям, підтримувати психологічний баланс, ухвалювати розумні рішення й ефективно взаємодіяти із громадою» [4].

Неодноразове перебування поліцейських у ризиконебезпечних, а

подеколи й небезпечних для життя обставинах потребує від них вміння владати собою, швидко здійснювати оцінювання складних обставин та приймати адекватні до наявної ситуації рішення, що, у свою чергу, слугуватиме продуктивності здійснюваних ними завдань та зменшенню кількості надзвичайних інцидентів та зривів у професійній діяльності. Тому вкрай важливими для поліцейських є власне їх особистісні ресурси, котрі зможуть сприяти їхньому професійному розвію та адаптувати як психічне, так власне і психофізіологічне становище.

Потреба у подоланні небезпечних обставин, усунення існуючих перешкод, котрі мають місце на професійному шляху поліцейського, спричиняє з'яву у них різноманітних емоційних реакцій, окреслюють повсякчасну вольову напругу та активну інтелектуальну діяльність. За умов активного протистояння виникає потреба постійної інтелектуальної діяльності, корегування власних цілей, маскування реальних соціальних функцій. Таку потенцію надають власне когнітивні ресурси співробітників поліції [5].

Учені, котрі досліджували проблеми професіогенезу особистості є переконаними, що становлення особистісного ступеня спроможності фахівців до здійснення професійних учинів відбувається внаслідок рефлексії ними особистих професійно-важливих якостей та професійної компетентності.

Тому, задля сприяння вироблення у поліцейських особистісної готовності до здійснення професійних учинів, слід скеровувати їхню рефлексію на особисті професійно-важливі індивідуальні ознаки. Одним із прийомів цілеспрямовування зазначеної рефлексії є власне завдання з індивідуального саморозвитку, сутність котрих стосується власних ресурсів особистості поліцейського. Наслідками рефлексії саморозвитку професійних властивостей є формування у них особистого досвіду, підґрунтям котрого є актуалізовані ресурси [6].

І. Клименко, в контексті розроблення програми психологічного супроводження професійної підготовки співробітників поліції, встановив своєрідності стресостійкості та ресурсності курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Проактивне долаюче поводження є багатовимірним утворенням, котре містить у собі сукупність штибів копінг-поведінки, а саме: «...цілепокладання і проактивна саморегуляція з досягнення поставлених цілей, а також формування і накопичення ресурсів» [7]. Прерогативою проактивного копінгу є власне маніфестування стресорів на початковій стадії, що, у свою чергу, спричинює до меншої втрати ресурсів щодо протиборства їм, а отож, ресурси лишаються доступними власне для реалізації інших видів учинів. Засвоєння курсантами під час навчання методики проактивної копінг-поведінки сприяє позитивному оцінюванню подій, котрі відбуваються, надають можливість акумулювати власні ресурси та перешкоджати їх утраті. Власне проактивній долаючій поведінці, на думку І. Клименка, є властивими заходи щодо утворення загальних особистісних

ресурсів, котрі слугують досягненню поставленої мети, особистісно-професійному зросту майбутніх поліцейських [8].

Низка учених, котрі досліджували окремі психологічні властивості потенцій особистості співробітників поліції вважають, що вони можуть бути позиціоновані власне як психологічні ресурси [9].

На співробітників Національної поліції України щоденно чинять вплив різноманітні стрес-чинники, котрі імовірно можуть спричинити появу «…перевтоми, різноманітних негативних емоційних станів, до розладів професійно-службової діяльності» [10]. Отож, професійна діяльність поліцейських потребує розвію й удосконаленню особистих ресурсів.

Аналіз наукових розвідок надав нам можливість окреслити основні аспекти розвію психологічної ресурсності під час проходження служби в Національній поліції України, а саме:

1. Психологічна підготовка, котра полягає в оволодінні поліцейськими основних психологічних знань та умінь, котрі сприяють їм краще осмислити власні емоції, емоційний стан інших людей, зформовувати сталі вміння управляти стресом в процесі здійснення професійних завдань.

2. Практикування реакцій на наявні стресові обставини, полягає у тому, що з поліцейськими проводять тренінги, котрі є спрямованими на формування високого рівня стресостійкості й спроможності діяти продуктивно у кризових ситуаціях.

3. Конфліктологічні навики полягають у тому щоб навчити співробітників поліції ненасильницькому спілкуванню та фасилітації з агресивно налаштованими чи збудженими особами.

4. Формування емоційного інтелекту полягає у розвитку емпатії у поліцейських, що зараджуватиме їм легше осмислювати інших та співпереживати людям, із котрими вони повсякчас взаємодіють.

5. Психологічне підтримання опісля складних, надзвичайних та стресових обставин, полягає у наданні кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки поліцейським.

6. Розвиток комунікаційних навиків полягає в оволодінні ефективних способів та методів комунікації з об’єктами професійної діяльності, колегами по службі та підлеглими.

7. Самоуправління полягає у навчанні поліцейських маніфестації власних сильних та слабких сторін, оволодінні стратегіями саморозвитку та самовдосконалення.

8. Тренування умінь самостійно приймати рішення, полягає у тому, що поліцейським надається інструментарій задля проведення ефективного аналізу обставин та своєчасного та об’єктивного прийняття рішень.

9. Активізування позитивного мислення полягає у тому, що власне научіння мислити позитивно сприяє формуванню у поліцейських стійкого психологічного оптимізму.

10. Захист психічного здоров'я полягає у проведенні профілактичних заходів, покликаних підтримувати психічне здоров'я співробітників поліції, запобіганню емоційного вигоряння (burnout) та професійній деформації, зокрема.

Позиціоновані ключові аспекти розвитку психологічної ресурсності сприятимуть співробітникам поліції продуктивніше впоратися із усіма викликами їх професії і покращити рівень довіри поміж громадян.

Аналіз наукових розвідок та проведені емпіричні дослідження надають нам можливість виснувати, що психологічна ресурсність співробітників Національної поліції України – це є придатність актуалізувати особисті психологічні ресурси задля особистісного саморозвитку, саморегуляції у взаємовідносинах й надання поліцейських послуг. Власне у психологічній ресурсності поліцейського позиціонується автентичність індивідуума. В особистісній ресурсності поліцейського проявляється уміння бути обізнаним як у життєвих так і професійних питаннях, автономним в контексті ухвалення рішень, бути самодостатнім під час долання складних стресових обставин, вмінні піддержувати й надавати кваліфіковану допомогу іншим, якісно реалізовувати власні професійні функції.

**Список використаних джерел:**

1. Швець Д. В. Професійна деформація правоохоронців: юридико-психологічний вимір: монографія. Одеса : Видав. «Юридика», 2024. 394 с.

2. Жданова І., Балабанова Л. Психічне здоров'я як складова професійного здоров'я майбутніх правоохоронців. *Актуальні питання сучасної психіатрії, наркології та неврології*. 2015. С. 8–10

3. Perlin L.I., Schooler C. The structure of coping. *The journal of health and social behavior*. 1998. № 1. P. 2–21.

4. Шиліна А. Мотивація професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ з різним рівнем ургентної аддукції. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2013. № 1046. С. 170

5. Бойчук С. Специфіка психологічної ресурсності у поліцейських-спецпризначенців. *Габітус*. 2021. Вип. 27. С. 173–177. DOI: 10.32843/2663-5208.2021.27.30.

6. Охренко О. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2005. С. 28.

7. Клименко І. В. Взаємозв'язки факторів прийняття рішень та життєстійкості у курсантів – майбутніх правоохоронців. *Актуальні проблеми психології :* зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI : Психологія обдарованості. 2017. Вип. 13. С. 57–66.

**Шинкаренко Інна Олександрівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
Дніпровський державний університетт внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0040-2010*

**Шишкіна Ангеліна Денисівна,**
здобувач вищої освіти першого рівня факультету підготовки фахівців
для органів досудового розслідування Національної поліції України,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

# ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПРАВООХОРОНЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах, коли Україна переживає складний період воєнного стану, питання формування професійної ідентичності набуває особливої актуальності. Професійна ідентичність, як структурний компонент соціальної ідентичності, визначає міру усвідомлення індивідом власної приналежності до певної професійної групи, а також інтеграцію в систему професійних цінностей і норм, професійна ідентичність впливає на самореалізацію, мотивацію та кар'єрні прагнення особистості, що особливо актуально в умовах непередбачених ситуацій. Заразом для сучасного етапу розвитку українського суспільства характерним є трансформація соціокультурної та професійної сфер. Це суттєво впливає на кожного представника української нації, а особливо у сфері професійної самореалізації та ідентифікації з працею. В умовах воєнного стану професійна ідентичність працівників правоохоронних органів зазнає суттєвих змін. Це зумовлено не тільки кризовими ситуаціями, що потребують швидкої адаптації, але й загальною трансформацією соціокультурного середовища, в якому правоохоронці виконують свої обов’язки. Актуальними стають питання психологічної реабілітації та підтримки, які є необхідними для забезпечення їхньої емоційної стійкості та ефективного виконання професійних завдань [1].

В умовах воєнного стану стратегії професійного розвитку зазнають значних змін, що вимагає від правоохоронців нових підходів та адаптації до нових реалій. Однією з ключових вимог стає гнучкість, яка дозволяє швидко реагувати. Професійна ідентичність працівників правоохоронних органів є однією з ключових складових їхнього психологічного здоров'я, що впливає на їхню мотивацію та здатність до прийняття складних рішень у стресових ситуаціях. З огляду на воєнний стан, ідентифікація зі своєю професією посилюється, однак разом з тим виникають нові виклики, такі як необхідність адаптації до швидко змінюваних умов служби, зміна ролей та обов'язків, а

також зростання рівня професійної відповідальності [3].

Крім того, важливою складовою в таких екстремальних умовах стає підтримка психологічного здоров'я та емоційної стабільності. В умовах підвищеного стресу, пов'язаного з воєнними діями, правоохоронці можуть стикатися з емоційним вигоранням, тривожністю та іншими психологічними проблемами. Воєнний стан призводить до значного зростання рівня стресу серед працівників. В таких умовах критично важливо забезпечити ефективну реабілітацію, яка включає як психологічну допомогу, так і підтримку з боку соціальних груп – колег, сім'ї, спільноти. Психологічна підтримка має охоплювати декілька рівнів: індивідуальну терапію, спрямовану на подолання посттравматичних стресових розладів; групові заняття для відновлення соціальних зв'язків і взаємодії; а також системні заходи, які допомагають відновити професійну ідентичність та повернути працівників до нормального виконання службових обов'язків.

Емоційна стабільність є необхідною для успішної професійної діяльності, оскільки вона дозволяє зберігати мотивацію, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та приймати обґрунтовані рішення. З точки зору психології розвитку, процес формування професійної ідентичності в умовах кризи можна розглядати як виклик адаптивної активності. Модель Дж. Марсіа про статуси ідентичності може бути застосована для аналізу динаміки цього процесу, коли індивід проходить через стадії дифузії, мораторію, досягнення чи форклужену ідентичність.

Джеймс Марсіа – канадський психолог, заслужений професор Університету Сімона Фрейзера визначив ідентичність як внутрішню структуру, що самостворюється, динамічну організацію потреб, здатностей, переконань й індивідуальної історії. Для операціоналізації поняття ідентичності він висунув припущення, що така гіпотетична структура проявляється феноменологічно через спостережувані патерни вирішення проблем [4].

Дж. Марсіа також підкреслював важливість кризи та зобов'язання у процесі формування ідентичності. Він вважав, що ідентичність формується через активне дослідження різних можливостей (криза) та прийняття рішень щодо особистих цінностей та цілей (зобов'язання). Цей процес може відбуватися в різні періоди життя, але особливо важливий у підлітковому віці, коли людина активно шукає своє місце у світі [2].

Отже, формування професійної ідентичності правоохоронців в умовах воєнного стану є складним процесом, який потребує врахування багатьох психологічних аспектів. Високий рівень стресу, необхідність адаптації до нових умов, зміни в мотивації та важливість соціальної підтримки є ключовими факторами, що впливають на цей процес. Для успішного формування професійної ідентичності необхідно забезпечити психологічну підтримку та створити умови для професійного розвитку навіть в

умовах воєнного стану. Таким чином, реабілітація та реінтеграція працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану потребує комплексного підходу, який включає як психологічну, так і професійну підтримку, що забезпечить їм можливість успішно адаптуватися до нових реалій та зберегти свою професійну ідентичність.

**Список використаних джерел:**

1. Колосович О. С. Психологічні аспекти формування професійної ідентичності особистості в кризові періоди суспільства. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2017. № 1 .С. 43–44. URL: http://journals.lvduvs.lviv.ua/index.php/psychology/article/view/136/131.

2. Колосович О. С. Психолога на особливості формування психологічної ідентичності особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2016. № 2. С. 141–143. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1033/1/2016-2.17.pdf.

3. Мельник Ж. В., Співак Д. В. Професійна ідентичність майбутніх фахівців сфери соціальної роботи в період воєнного стану. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2023. № 2. С. 32–34. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1297/1249.

4. Попова О. В. Концепції ідентичності Дж. Марсіа та А. Ветермана. *Матеріали наукової конференції (рр. 2015-2016)* : матеріали наук. конф. проф.-викл. сладу. ДонНУ ім. Василя Стуса. 2017. Т. 2. С. 21–23. URL: https://jpvs.donnu.edu.ua/article/download/3572/3605

**Шкурацький Максим Андрійович**,
здобувач вищої освіти першого рівня
факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

Науковий керівник:
**Недря Кирило Михайлович**,
кандидат історичних наук, магістр політології та права
завідувач кафедри психології, соціології і педагогіки,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9370-1900*

## ПРОФАЙЛІНГ ЯК МЕТОД БОРОТЬБИ ЗІ ЗЛОЧИННІСТЮ У РАМКАХ ОРД

Профайлінг – це метод, який використовується в оперативно-розшуковій діяльності (ОРД) для створення психологічного портрета злочинця. Цей портрет ґрунтується на аналізі доступної інформації про злочин, особистості жертви та місця злочину. Метою профайлінгу є звуження кола підозрюваних та ефективніша організація розшукових заходів. Історія розвитку профайлінгу починається ще у XIX столітті, коли лікарі та психіатри почали аналізувати поведінку злочинців. Однак, як окрема дисципліна, профайлінг сформувався у середині XX століття завдяки роботі Джона Е. Дугласа і Роберта Ресслера, які розробили перші методики профайлінгу, застосовані для пошуку серійних вбивць. Профайлінг також допомагає зрозуміти мотивацію злочинця, що, в свою чергу, допомагає передбачити його подальші дії та розробити ефективну стратегію розслідування, включаючи методи допиту і проведення слідчих дій. Крім того, аналіз профілів різних злочинців дозволяє виявити загальні закономірності та сприяти профілактиці злочинів. Профайлер – це спеціаліст, який володіє знаннями в галузі психології, криміналістики та суміжних дисциплін. Він відповідає за збір і аналіз інформації, включаючи вивчення матеріалів справи, проведення інтерв'ю зі свідками та дослідження місця злочину. На основі зібраних даних профайлер складає детальний психологічний портрет злочинця, консультує слідчих щодо розробки стратегії розслідування та вибору методів допиту, а також співпрацює з іншими фахівцями, такими як криміналісти та оперативники. Варто зазначити, що профайлінг – це не точна наука, а скоріше мистецтво, яке вимагає досвіду та інтуїції, однак цей метод може суттєво підвищити ефективність розслідування складних злочинів. [1]

Першим і найважливішим етапом профайлінгу є збір і аналіз максимально повної інформації про злочин. До цієї інформації

належать характеристики злочину, такі як вид, особливості, час і місце вчинення, кількість жертв та використовувані знаряддя. Опис місця злочину включає деталі про сліди, предмети та їх розташування, сліди боротьби тощо. Інформація про жертву, як-от вік, стать, професія, звички, соціальне оточення та можливі зв'язки зі злочинцем, допомагає зрозуміти, чому саме ця особа стала мішенню. Свідки також відіграють важливу роль, надаючи показання щодо зовнішнього вигляду злочинця, його поведінки та слів, які він використовував. Матеріали попередніх розслідувань стають особливо корисними, якщо злочин подібний до раніше вчинених, оскільки дозволяють виявити спільні риси й скласти точніший профіль злочинця. Аналіз поведінки злочинця на місці злочину дає змогу зробити висновки про його особистість. Наприклад, ретельне приховування слідів може свідчити про обережність і планування, тоді як наявність багатьох особистих речей на місці злочину може вказувати на емоційну нестабільність або нарцисизм. Аналіз слідів, таких як відбитки пальців, сліди взуття та біологічні залишки, допомагає визначити кількість злочинців, їхні фізичні характеристики та деякі риси поведінки. Розміщення предметів на місці злочину може свідчити про ритуали злочинця, його фантазії або спроби маніпулювати слідством. Характер насильства над жертвою надає інформацію про агресивність злочинця, його сексуальні девіації та емоційний стан під час вчинення злочину. На основі цієї інформації профайлер складає психологічний портрет злочинця, що включає опис його особистості, інтелекту, емоційності, мотивації, соціальних навичок та самооцінки, а також аналізує звички, ритуали, стиль життя, професійні навички та мотиви вчинення злочину. Профайлінг тісно пов'язаний з криміналістикою, і використання криміналістичних засобів і методів допомагає профайлеру отримати більш точну інформацію. Дактилоскопія дозволяє ідентифікувати особу за відбитками пальців, трасологія вивчає сліди, залишені на місці злочину, балістика досліджує вогнепальну зброю та боєприпаси, а генетична експертиза ідентифікує особу за ДНК-профілем [2].

Профайлінг є потужним інструментом у розслідуванні різноманітних злочинів, оскільки дозволяє створити детальний психологічний портрет злочинця, що значно звужує коло підозрюваних і допомагає розкрити злочин. Цей метод широко застосовується при розслідуванні вбивств, особливо серійних, які є одними з найскладніших для слідства. Профайлінг у таких випадках допомагає визначити, чи є вбивця організованим чи дезорганізованим, чи діяв під впливом імпульсу або ж ретельно планував свої дії. Також він дозволяє зрозуміти мотиви злочинця, наприклад, чи була це помста, сексуальний мотив або жадоба наживи, а також спрогнозувати, чи продовжить вбивця вчиняти злочини, і якщо так, то

де і як. При розслідуванні сексуальних злочинів профайлінг допомагає визначити тип злочинця, наприклад, чи є він насильником, педофілом або ж має комбіновані відхилення. Це також дозволяє зрозуміти, які фантазії переслідують злочинця і які об'єкти його приваблюють, що допомагає прогнозувати вибір наступних жертв. Навіть при розслідуванні крадіжок та грабежів, які можуть здаватися менш складними злочинами, профайлінг допомагає зрозуміти спосіб дій злочинця, зокрема, чи діє він самостійно чи в групі, які інструменти використовує і які місця обирає для своїх злочинів. Це також дає змогу зрозуміти мотиви злочинця, наприклад, чи краде він заради грошей, адреналіну або помсти, і дозволяє прогнозувати, які об'єкти можуть стати наступною метою. Крім того, профайлінг застосовується і при розслідуванні інших видів злочинів, таких як економічні злочини для виявлення фінансових махінацій, шахрайства, у випадках тероризму для розуміння мотивації терористів і прогнозування їхніх дій, а також у кіберзлочинах для виявлення хакерів і розкриття їхніх методів. Водночас слід пам'ятати, що профайлінг не є універсальним інструментом і не завжди дає однозначні результати, оскільки на точність створеного профілю можуть впливати різні фактори, зокрема, якість зібраної інформації, досвід профайлера, а також індивідуальні особливості злочинця.

Профайлінг має численні переваги в розслідуванні злочинів. Однією з головних є можливість звуження кола підозрюваних, адже створення детального психологічного портрета злочинця дозволяє слідчим зосередитися на конкретних особах, які відповідають цьому опису, що істотно скорочує кількість підозрюваних. Крім того, розуміння мотивації злочинця допомагає краще зрозуміти хід злочину, передбачити подальші дії і розробити більш ефективну стратегію розслідування. Профайлінг також підвищує ефективність розшукових заходів, спрямувавши їх на пошук осіб з певними психологічними характеристиками. Окрім того, аналіз профілів різних злочинців дозволяє виявити загальні закономірності, що може допомогти у профілактиці злочинів, а профіль злочинця здатен допомогти слідчим розробити ефективні стратегії допиту, враховуючи особистісні особливості підозрюваного. Проте профайлінг має і свої обмеження. Одним із ключових недоліків є суб'єктивність методу, оскільки він в значній мірі залежить від оцінок профайлера, і різні фахівці можуть створити різні профілі для однієї і тієї ж особи. Також точність профілю залежить від якості та повноти інформації, що використовується для його створення. Навіть досвідчені профайлери можуть помилятися, особливо коли інформація про злочин обмежена або суперечлива. Не всі злочинці відповідають типовим профілям, і існують такі, чия поведінка не вписується у стандартні схеми. Це може призводити до помилок. Окрім цього, профайлінг може

створювати етичні проблеми, оскільки існує ризик дискримінації певних груп населення на основі створених профілів. Тому важливо використовувати профайлінг з обережністю і у комплексі з іншими методами розслідування, не покладаючись на нього як на єдине джерело інформації. На точність профілю впливають декілька факторів: досвід профайлера, оскільки чим він досвідченіший, тим точніший буде профіль; якість даних, оскільки чим більше і детальніша інформація про злочин, тим точнішим буде профіль; складність злочину, адже чим складніший злочин, тим складніше скласти точний профіль; а також індивідуальні особливості злочинця, адже деякі злочинці можуть мати дуже нестандартну поведінку, що ускладнює створення їхнього профілю.

**Список використаних джерел:**

1. Кирилова Л. Профайлінг – основні поняття та принципи. *Profiling Club*. URL: https://profiling.club/profayling-osnovni-ponyattya-ta-principi

2. Січкар О. Профайлинг – Press Association. *Press Association*. URL: https://pressassociation.org.ua/ua/profajling/

3. Туман В.А. Профайлінг – визначення поняття та сфери застосування в професійній діяльності правоохоронних органів та правознавців. *Науковий online журнал «Судово-психологічна експертиза»*. URL: https://expertize-journal.org.ua/beskontaktnaya-diagnostika-lzhi/10586-tuman-v-a-profajling-viznachennya-ta-zastosuvannya-v-profesijnij-diyalnosti-yurista

**Шпортун Андрій Миколайович**,
здобувач вищої освіти третього рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-6906-6319*

# РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК УМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПРОКУРОРА

У сучасному соціально-економічному та правовому середовищі, що характеризується динамічними змінами та новими викликами, діяльність прокурорів вимагає не лише глибоких юридичних знань, а й високого рівня соціального інтелекту. Оскільки прокурори взаємодіють із різними учасниками правових процесів – потерпілими, свідками, підозрюваними, суддями та адвокатами, – їхня здатність ефективно інтерпретувати емоції та поведінку інших стає ключовою для забезпечення справедливості та правопорядку.

Соціальний інтелект можна визначити як здатність розпізнавати, інтерпретувати та адекватно реагувати на емоції й поведінкові сигнали інших людей, зберігаючи власну емоційну рівновагу. Він є інтегральним компонентом комунікативної компетентності, який особливо важливий у професіях, де комунікація відіграє центральну роль, як-от у прокурорській діяльності.

Прокурорська діяльність передбачає функціонування в умовах складної соціальної взаємодії, де зіштовхуються різноманітні інтереси та позиції. Соціальний інтелект забезпечує ефективність професійної комунікації, сприяє налагодженню довіри, підвищує якість розслідувань та зменшує рівень конфліктності у правовій системі. Прокурори, які володіють високим рівнем соціального інтелекту, здатні краще:

– комунікувати з потерпілими та свідками (вміння враховувати емоційний стан цих осіб і створювати атмосферу довіри допомагає отримувати точну інформацію та ухвалювати обґрунтовані рішення);

– зберігати рівновагу у стресових ситуаціях (емоційна стійкість та здатність до саморегуляції є важливими для уникнення емоційного вигорання та прийняття зважених рішень);

– прогнозувати розвиток соціальних ситуацій та управління конфліктами (соціальний інтелект дозволяє розпізнавати приховані мотиви, уникати ескалації конфліктів та ефективно координувати взаємодію між учасниками процесу).

Розвиток соціального інтелекту у прокурорів має базуватися на таких ключових аспектах:

– емпатія та емоційна регуляція (емпатія дозволяє зрозуміти переживання інших людей та налагодити ефективний

контакт, що є важливим під час роботи з потерпілими та свідками. Водночас, здатність до емоційної регуляції допомагає уникати впливу власних емоцій на професійні рішення);

– активне слухання (прокурор повинен не лише слухати, а й правильно інтерпретувати вербальні та невербальні сигнали співрозмовника. Це сприяє отриманню точної інформації, що впливає на якість слідчих дій та переговорів);

– прогнозування поведінки та управління конфліктами (соціальний інтелект допомагає вчасно виявляти ознаки можливих конфліктів та приймати запобіжні заходи. Прокурор має прогнозувати реакції різних сторін і приймати відповідні рішення, щоб уникати ескалації);

– виявлення маніпуляцій та прихованих мотивів (прокурори часто стикаються з намаганнями маніпулювати ними або приховати правдиву інформацію. Розвинений соціальний інтелект дозволяє розпізнавати такі дії та реагувати на них професійно);

– адаптація стилю комунікації (залежно від ситуації прокурор має адаптувати свої комунікативні стратегії. Наприклад, спілкування з потерпілими потребує особливої чутливості, тоді як взаємодія з суддею вимагає формального і структурованого підходу);

– психологічна стійкість та адаптивність (робота прокурора супроводжується високим рівнем стресу. Соціальний інтелект допомагає зберігати стійкість у напружених ситуаціях, адаптуватися до змін і приймати рішення під тиском).

Тож для забезпечення високого рівня соціального інтелекту прокурорів важливо інтегрувати цю компетенцію в систему їхньої професійної підготовки та підвищення кваліфікації.

Серед ефективних методів розвитку соціального інтелекту можна виокремити:

– тренінги з емоційного інтелекту та управління стресом. Це сприяє розвитку навичок емпатії та емоційної саморегуляції;

– коучинг та наставництво. Регулярний зворотний зв’язок від більш досвідчених колег допомагає аналізувати помилки та вдосконалювати професійні навички;

– рефлексія та аналіз досвіду. Систематичне оцінювання власних дій дозволяє виявляти недоліки та планувати шляхи їхнього усунення;

– рольові ігри та моделювання ситуацій. Це ефективний спосіб навчання, який дозволяє відпрацьовувати поведінкові стратегії у різних ситуаціях;

– навчання публічних виступів та навичок ведення перемовин. Це сприяє розвитку комунікативної компетентності та підвищує впевненість у професійній діяльності.

Висновок. Розвиток соціального інтелекту є важливим елементом професійної компетентності прокурорів, що дозволяє підвищити ефективність їхньої діяльності та зміцнити довіру суспільства до правоохоронних органів. Соціальний інтелект допомагає не лише забезпечити належне виконання юридичних функцій, а й формувати професійну ідентичність та кар'єрний розвиток. Для досягнення високого рівня соціального інтелекту необхідне комплексне поєднання теоретичних знань, практичних навичок та рефлексії. Інтеграція соціального інтелекту в систему професійної підготовки та підвищення кваліфікації сприятиме підвищенню якості роботи прокурорів і забезпечить стабільність та ефективність правової системи в цілому.

**Список використаних джерел:**

1. Качкан К. І., Гігін О. В. Розвиток соціального інтелекту особистості. *Інтелект, особистість, цивілізація*. 2017. Вип. 14. С. 83–87.

## *СЕКЦІЯ 3*
## МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

**Амурова Яна Володимирівна,**
доктор філософії (PhD),
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3486-1138*

# ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЇХНЬОЇ УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Життєдіяльність сучасної людини здійснюється в складних, напружених ситуаціях, які зумовлені глобалізаційними проблемами сучасного світу, соціально-економічними проблемами в конкретних країнах та воєнними діями в Україні. Умови воєнного стану ставлять працівників правоохоронних органів перед унікальними викликами, які вимагають високого рівня резильєнтності та ефективних копінг-стратегій. Особливості їхньої резильєнтності в цих умовах включають здатність швидко адаптуватися до непередбачених обставин, зберігати зосередженість та ефективність в екстремальних ситуаціях, а також здатність відновлюватися після стресових подій.

Психологічна стійкість (резильєнтність) є ключовим фактором успішної реінтеграції працівників правоохоронних органів після участі в бойових діях. Військовий досвід та пов'язані з ним психотравми впливають на емоційний стан та соціальні функції особистості, що вимагає застосування ефективних методів психологічної підтримки та розвитку стійкості. Після завершення бойових дій правоохоронці стикаються з викликами, пов'язаними з поверненням до мирного життя [1]. Ці виклики включають адаптацію до нових умов, зниження рівня тривожності, відновлення соціальних зв'язків та подолання посттравматичних розладів. Психологічна стійкість допомагає подолати ці труднощі та зберегти емоційний баланс.

Українська психологиня Т. Титаренко трактує життєстійкість як уміння ефективно існувати усупереч життєвим перешкодам і труднощам. Це здатність людини зберігати баланс між пристосуванням до нових вимог і прагнення жити гармонійно, повноцінно [3]. Враховуючи точки зору розглянутих науковців, можна зробити висновок, що резилієнс може бути як індивідуальною рисою, так і динамічним процесом, а життєстійкість – внутрішній і зовнішній ресурс, який потрібно розвивати для подолання негараздів. Тобто, резильєнтність можна розглядати як складову життєстійкості.

Останнім часом дослідження психічної стійкості та резильєнтності стали більш практично орієнтованими. Вони використовуються для розроблення програм та інтервенцій, спрямованих на підвищення резильєнтності в людей, які зазнали травм або пережили стресові ситуації. Дослідники також активно вивчають роль резильєнтності в різних сферах життя, зокрема таких, як освіта, бізнес, спорт, здоров'я тощо [2]. Також важливо звернути увагу на різноманітність досліджень стійкості залежно від вікових груп.

Психологічна стійкість розглядається як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах стресу, швидко відновлюватися після травматичних подій та підтримувати позитивний погляд на життя. Для правоохоронців, що повертаються з війни, важливо розвивати наступні компоненти стійкості: емоційна регуляція – здатність контролювати негативні емоції та відновлювати емоційний баланс; когнітивна гнучкість – здатність адаптувати мислення та поведінку в умовах невизначеності або стресу; соціальна підтримка – формування та збереження позитивних соціальних взаємодій та зв'язків із суспільством і близькими; сенсотворення – знаходження нового значення в житті, що допомагає зміцнити внутрішню мотивацію та підвищити здатність до подолання труднощів [3].

Досвід участі в бойових діях може значно знизити рівень психологічної стійкості правоохоронців через вплив травматичних подій, втрату колег, відчуття небезпеки та фізичне виснаження. Це може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та інших психічних порушень, що потребують уваги з боку фахівців з реабілітації.

Складовими психічної стійкості на індивідуальному рівні науковці виділяють наступні: позитивне самовизначення та впевненість у собі, віра у власні можливості та позитивне ставлення до себе допомагають подолати труднощі та стрес; підтримка з боку оточення; доброзичливі відносини та підтримка від близьких, друзів і партнерів сприяють збереженню психічної стійкості; емоційний інтелект, розуміння та управління власними емоціями, а також співчуття до інших, які впливають на психічну стійкість; гнучкість та пристосування, здатність адаптуватися до змін і викликів допомагає зберегти психічну стійкість; позитивний підхід

до життя, оптимізм та спрямованість на позитивність зміцнюють психічну стійкість.

Процес реінтеграції правоохоронців має включати програми, спрямовані на розвиток психологічної стійкості, зокрема: когнітивно-поведінкової терапії для корекції негативних автоматичних думок та розвитку стратегії подолання стресу; психоедукацію для підвищення обізнаності про наслідки бойового стресу та способи його подолання; групову терапію та підтримку з боку колег, які мають аналогічний досвід; тренінги стресостійкості, які допомагають правоохоронцям розвивати навички саморегуляції та управління емоціями.

У такий спосіб резильєнтність складається з: позитивної життєвої позиції, оптимізму, життєстійкості, інтелекту, навичок розв'язання проблем, соціальних зв'язків, самостійності, орієнтації на майбутнє. У феноменології резильєнтності виділяють різні рівні відновлення: резильєнтне відновлення, яке включає зростання після травми; відновлення до попереднього рівня комфорту; відновлення з певними втратами.

Психологічна стійкість є важливим чинником успішної реінтеграції працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану. Розвиток стійкості допомагає їм не тільки подолати наслідки бойового стресу, але й повернутися до виконання своїх обов'язків у мирних умовах [1]. Реабілітаційні програми, що сприяють зміцненню психологічної стійкості, мають стати пріоритетними в системі підтримки правоохоронців, які пройшли через травматичний досвід війни.

Формування резильєнтності відбувається в процесі накопичення життєвого досвіду та за рахунок різноманітних взаємодій суб'єкта із зовнішнім середовищем. Базисом можна вважати наступні принципи: 1) усі люди здатні змінюватися; 2) освітні організації здатні змінювати тих, хто в них навчається; 3) важливими є освітні технології та впевненість викладачів у тому, що ті, хто навчаються внутрішньо готові до змін у кращу сторону [3].

Отже, психологічна резильєнтність – це здатність особистості подолати труднощі та стрес, зберігаючи психологічну стійкість та цілісність. На думку науковців, резильєнтність можна сформувати в собі, кожен із нас спроможний засвоїти й виробити навички, які допоможуть ефективніше функціонувати в умовах кризових ситуацій та краще долати труднощі.

Психологічна стійкість працівників правоохоронних органів є критично важливою передумовою їхньої успішної реінтеграції в умовах воєнного стану. Аналіз наукових джерел і практичного досвіду показує, що високий рівень стресу, пов'язаний із бойовими діями та виконанням професійних обов'язків у кризових ситуаціях, може суттєво впливати на психологічний стан правоохоронців. Однак здатність до стресостійкості, розвитку адаптивних

механізмів та підтримка з боку суспільства і спеціалізованих реабілітаційних програм сприяє ефективному подоланню негативних наслідків стресу.

Реінтеграція після війни вимагає не тільки професійної, але й психологічної підготовки правоохоронців до повернення до мирного життя. Психологічна стійкість допомагає працівникам правоохоронних органів зберігати високий рівень працездатності, а також підтримувати належний рівень морально-психологічного стану, що забезпечує виконання ними службових завдань. Розробка та впровадження комплексних програм реабілітації, зокрема тих, що спрямовані на розвиток психологічної стійкості, є необхідною умовою для мінімізації наслідків стресу та створення умов для успішної реінтеграції правоохоронців у суспільство [2].

У такий спосіб психологічна стійкість є передумовою, яка впливає на здатність правоохоронців адаптуватися до нових реалій після участі у бойових діях. Розвиток резильєнтності має бути пріоритетним напрямом як в системі професійної підготовки, так і у програмах підтримки та реабілітації правоохоронців, що дозволить їм зберігати психологічне здоров'я та ефективно виконувати службові обов'язки в умовах воєнного стану і після його завершення.

**Список використаних джерел**

1. Кікінчук В. В., Лещенко Д. О. Особливості психологічної підготовки працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану. *Захист та дотримання прав громадян органами Національної поліції України в умовах воєнного стану* : тези доп. учасників наук.-практ. конф. Вінниця : ХНУВС, 2023. С. 224–226.

2. Медична і соціальна реабілітація: підручник / В.Б. Самойленко та ін. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 359 с.

3. Титаренко Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ : Марич, 2009, 105 с.

**Андріеті Андрій Всеволодович,**
старший викладач кафедри професійної психології,
Національна академія Служби безпеки України
*ORCID ID: http://orcid.org/0000-0002-9917-4435*

## ОКРЕМІ ПІДХОДИ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Від початку російського повномасштабного вторгнення українці проявляють витримку та емоційну стійкість. Водночас, незалежно від того, наскільки стійко люди сприймають події війни, це впливає на їх психічний стан. Багато людей, зокрема, переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку.

У сучасних умовах війни, які охопили нашу країну, психологічна підтримка стає важливою для всіх категорій населення України.

Працівники правоохоронних органів України в умовах правового режиму воєнного стану виконуть найважливіші завдання за двома основними напрямами: перший – традиційний, пов'язаний із забезпеченням законності та правопорядку, захисту та охорони прав і свобод людини і громадянина; другий – пов'язаний з протидією загрозам воєнного стану, виконанням і сприянням виконанню завдань, покладених на сили безпеки і оборони. За цих умов психіка правоохоронців функціонує на межі допустимих психоемоційних навантажень, що, іноді, потребує психологічної допомоги.

Однією з форм психологічної допомоги є психологічне консультування, Воно значно доступніше порівняно з іншими видами психологічної допомоги, що потребують більших часових витрат, обладнання тощо. Цей вид допомоги психолог може застосовувати навіть у несприятливих умовах, за відсутності певних умов та комфорту.

Психологічне консультування – це усталена практика надання психологічної допомоги людям, заснована на переконаності у тому, що кожна фізично та психічно здорова людина здатна подолати психологічні проблеми.

Консультаційна допомога може надаватись в індивідуальній чи груповій формі. Найбільш поширеною формою психологічного консультування можна вважати індивідуальну.

У випадку екстреного звернення правоохоронця до психолога, наприклад, після переживання травматичних подій (серйозні аварії, насильство, проблеми зі здоров'ям, війна, терористичні атаки, природні та техногенні катастрофи, досвід спостереження за смертю людини, загроза смерті та ін.), психологічне консультування часто набуває характеру кризового консультування.

Кризове консультування – надання професійної допомоги людині, яка переживає сильний стрес або психологічну травму.

Зазвичай, в кризовій ситуації правоохоронці можуть почувати себе емоційно вигорівшими, розгубленими. При таких обставинах важлива соціальна підтримка з боку психолога, керівника, колеги, друга, рідної людини тощо. Дуже важливо підтримувати з потерпілим психологічний контакт на вербальному та невербальному рівнях, вислухати його.

Відсутність соціальної підтримки та почуття самотності можуть зробити нас більш вразливими до проблем із психічним здоров'ям.

Психологічна допомога, що надається під час кризового консультування, допомагає людині пережити те, що сталося, відновити та накопичити життєві сили, нейтралізувати накопичені негативні переживання, не втратити віри в себе та людей, зберегти психічне здоров'я тощо.

Кризове консультування, як правило, починається з надання клієнту невідкладної психологічної допомоги, яка насамперед спрямована на роботу з його станом, а не зі змістом його проблеми.

Основними принципами кризового консультування є: невідкладність; єдність та простота психологічного впливу; очікування, що нормальний стан відновиться; висока активність психолога-консультанта; фокусованість на основній проблемі та ін.

Зазначені принципи доцільно застосовувати комплексно, враховуючи їх особливості.

Кризове втручання визначають як екстренну та невідкладну медико-психологічну швидку допомогу, що спрямована на повернення постраждалої людини до адаптивного рівня функціонування, зниження негативного впливу травмівної події та запобігання психопатології [1].

У випадку, якщо правоохоронець не може опанувати власні сильні емоції, його необхідно відвести у безпечне місце, запропонувати води та допомогти заспокоїтися.

Психологічна допомога постраждалому надається залежно від того, які гострі стресові реакції переважають, а саме, марення і галюцінації, апатія, ступор, рухове збудження, агресія, страх, нервове тремтіння, плач, істерика та ін.

Передбачається, що після нормалізації емоційного стану та досягнення прийнятного рівня адаптації правоохоронець стане більш здатним до раціонального вирішення проблеми. Далі психологічна допомога може здійснюватися як проблемно-орієнтоване консультування: обговорюється проблема, виявляються дії, що вже здійснюються для вирішення проблеми; виявляються перешкоди та визначається внутрішній потенціал особистості постраждалого.

Взагалі, у практиці психологічного консультування склалися три основні напрями: гуманістичний напрям; глибинна (психодинамічна) психологія; когнітивно-біхевіоральний (поведінковий) напрям [2].

Основні постулати гуманістичного напряму: важливість Я-концепції, її залежність від способів, котрими люди визначають і за допомогою яких усвідомлюють себе; значення атмосфери консультування, її вплив на поведінку клієнта та підвищення почуття власної гідності; акцент на суб'єктивному, перцептивному погляді щодо особистості. Цей напрям найбільш яскраво представлений особистісно-центрованим підходом, гештальтконсультуванням, транзактним аналізом, діалогічним консультуванням.

Психодинамічна (глибинна) психологія у практиці психологічного консультування зорієнтована на психоаналіз задля усвідомлення своїх підсвідомих процесів.

Біхевіорально-когнітивний напрям у психологічній допомозі спрямований на те, щоб сформувати можливість опанувати деструктивні події. Робиться акцент на тому, що середовище впливає на особистість, тому психолог-консультант разом з клієнтом намагається втрутитися в його життєві умови та вплинути на якість життя.

Таким чином, психологічне консультування є дієвим та доступним видом психологічної допомоги правоохоронцям після їх перебування в екстремальних умовах службово-бойової діяльності.

**Список використаних джерел**

1. Іванова Н. Г. Збереження психічного здоров'я населення України в умовах війни : практ. посіб. Київ : НА СБУ, НУОЗУ ім. П.Л. Шупика, 2024. 212 с.

2. Хоружий С. М. Практикум з індивідуального психологічного консультування військовослужбовців, ветеранів та членів їхніх сімей : навч.-метод. посіб. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 90 с.

**Байда Максим Степанович,**
доктор філософії (PhD),
начальник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України,
Національна академія Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7658-4709*

**Приходько Ігор Іванович,**
доктор психологічних наук, професор,
заступник начальника науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України – начальник науково-дослідної лабораторії службово-бойового застосування,
Національна академія Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4484-9781*

**Брюхно Олена Геннадіївна,**
науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру службово-бойової діяльності Національної гвардії України,
Національна академія Національної гвардії
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-5641-1660*

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

На етапі дослідження, побудованого на основі самозвіту, взяли участь 546 військовослужбовців, які безпосередньо несуть службу у зоні інтенсивного бойового зіткнення, і були направлені на один-два тижні для проходження програми психологічного відновлення за такими показниками, як прояв зовнішніх ознак дезадаптації, гострого стресового реагування, виснаження тощо. В цьому дослідженні було використано методики «AUDIT» та Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант).

У виборці військовослужбовців, які взяли участь в дослідженні, показники за методикою «Аудит» є невисокими, такими що переважно відповідають низькому рівню ризику формування алкогольної залежності – 5,58 ± 4,55. Так данні свідчать, що вживання алкоголю в період участі в бойових

діях не є «традиційним» для української армії, розбудова якої за новими стандартами відбувалася вході реалізації захисту країни від зовнішнього агресора. Якщо дивитися по рівням, прийнятим у методиці «Аудит», то 74,36 % мають низький, 21,98 % середній і по 1,83 % приходиться на високий ризик та вірогідність сформованої залежності. При цьому враховуючи, що учасники дослідження мають високий рівень накопичення дії бойових стрес-факторі та значно виснажені показники стійкості, є підстави вважати, що в загальній виборці військовослужбовців показники є ще кращі. Зокрема, в виборці дослідження ознаки інтенсивної симптоматики посттравматичного стресового реагування (78 та більше балів за Міссісіпською шкалою) мають 51,47 % військовослужбовців, 52,01 % мають поранення чи контузії.

Зазначимо, що усі вікові групи, в яких симптоматика ПТСР є понаднормовою, мають статистично більші показники ризику формування алкогольної залежності ($p \leq 0,01$). Серед інших особливостей слід зазначити, що в молодому віці показники за методикою «AUDIT» є найбільш стабільними і дещо менше змінюються при збільшенні симптоматики ПТСР порівняно з показниками в інших вікових групах. В зрілому та юнацькому віці показники є більш динамічними. В зрілому віці військовослужбовці без ознак ПТСР найбільш схильні до здорового способу життя, та не зловживання алкогольними напоями ($3,88 \pm 3,14$). В юнацькому віці інтенсивна симптоматика ПТСР поєднана з найбільшим підвищенням показників ризику формування алкогольної залежності. У військовослужбовців юнацького віку, в яких не виявлено суттєвих ознак ПТСР, приналежність до бойових частин (в яких бойові стресори більші порівняно з частинами забезпечення) збільшує ризик формування алкогольної залежності, а приналежність до категорії військовослужбовців сержантського складу та більший стаж військової служби зменшує цей ризик. Ці дві зміні передбачають наявність більшого хисту та досвіду у військовій справі, більш свідомого ставлення до професійних дій.

Визначено, що військовослужбовці, які допустили алкогольні інциденти, характеризуються зниженням якості взаємодії з оточуючим предметним і соціальним світом. Особливості дефекту адаптаційного потенціалу стало підґрунтям для виділення типології військовослужбовців, які схильні до зловживання алкоголем та допускають вчинення правопорушення у стані сп’яніння. У результаті дослідження було виділено три типи та їх сім підтипів схильності до зловживання алкоголем. Дослідження чинників, що сприяють збільшенню ризику зловживання алкоголю у військовослужбовців безпосередньо в ході участі в інтенсивних бойових діях, підтвердило, що набуття ознак ПТСР, переживання втрати, відсутність підтримки з боку значущих інших, проблеми адаптації до нового середовища є провідними факторами формування такого ризику. Проте важливим є не стільки

збільшення інтенсивності негативної симптоматики, характерної для ПТСР та інших негативних станів (болю, горя), а усвідомлення своєї неможливості впливати на цю інтенсивність та події, що стали їх причиною, відбувається нашарування декількох чинників, що актуалізують зловживання алкоголем. В бойових умовах особливої актуальності набувають такі мотиви (особистісні чинники) використання алкоголю, як «втеча від реальності»; у якості релаксанта для зменшення тривоги і болю, заспокійливого внаслідок переживання «емоційних гойдалок», у якості емоційно-орієнтованого копінгу при усвідомленні своєї нездатності впливати на події життя та інтенсивність негативних переживань.

Встановлено, що бойові умови не лише сприяють реалізації схильності до зловживання алкоголем та вчинення алкогольних інцидентів відповідно до виділеного підтипу, в них відбувається накладання різних мотивів вживання алкоголю, що є актуальними ситуації дії бойових стрес-факторів, відбувається формування полімотивованості зловживання алкоголем. Цій полімотивованості може протистояти, насамперед, адекватна професійна соціалізація: висока місія професії захищати Батьківщину; висока значимість сили волі, дисципліни, взаємопідтримки, професіоналізму, в тому числі і свідомого формування стресостійкості, здатності надавати психологічну допомогу тощо.

**Бондаренко Діана Назаріївна,**
здобувач вищої освіти першого рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ

**Кріцак Іван Васильович,**
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри кримінального права і кримінології,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-3530-4269*

# НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ СТОСОВНО ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗВО СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ

Психологія сьогодні охоплює широкий спектр питань, що стосуються психічного здоров'я, стресостійкості, професійної деформації, комунікації та взаємодії зі співрозмовником. Сучасна психологія активно вивчає ці проблеми й розробляє методи їх вирішення, включаючи психотерапію, тренінги з управління стресом, розвиток емоційного інтелекту та інші підходи. Серед основних проблем, що виокремлюються в цих сферах, можна назвати наступні:

– стани депресії є одними з найпоширеніших психічних розладів у сучасному суспільстві. Вони впливають на емоційний стан людини, її працездатність і якість життя;

– професійне/емоційне вигорання стає дедалі більш поширеною проблемою, особливо серед тих, хто має відношення до стресових умов;

– збільшення рівня суїцидальних спроб і актів само ушкодження, особливо у нинішній час війни серед різних вікових груп вимагає додаткової уваги до психічного здоров'я і підтримки;

– тривалий стрес негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я людини, викликаючи різні захворювання і психосоматичні розлади;

– відсутність належних навичок управління стресом може призвести до розвитку тривожних розладів, депресії, а також негативно впливати на міжособистісні відносини/стосунки;

– професійна деформація виникає, коли тривале виконання певних обов'язків впливає на особисті якості та поведінку працівника. Це часто зустрічається серед медичних працівників, поліцейських, педагогів та інших професій, що пов'язані з високим рівнем стресу;

– емоційне вигорання проявляється у вигляді зниження емпатії, цинізму, байдужості до всього оточення та зниження продуктивності;

– конфлікти та непорозуміння виникають через неефективну комунікацію, переконаннях чи культурних відмінностей;

– недостатній рівень емоційного інтелекту може ускладнювати ефективну комунікацію і впливати на якість міжособистісних відносин;

– відсутність уміння відстоювати свої права і позицію без агресії може призводити до конфліктів і зниження самооцінки;

Глибоке розуміння ролі психологів у суспільстві та важливість дотримання етичних і духовних принципів, потребують обговорення та уваги у питаннях психічного здоров'я та духовного наставництва/керівництва:

– критика процесу анкетування замість живого спілкування з курсантами ЗВО системі МВС цілком виправдана. Особисте спілкування дозволяє глибше зрозуміти психічний стан співрозмовника та його світогляд. Для ефективної психологічної роботи потрібна довіра та готовність клієнта до взаємодії, що може бути утруднено за формальних обставин. Важливою є добровільна основа участі в психотерапії, щоб права і свободи людини не порушувалися;

– необхідні профілактичні заходи, щоб не доводити справу до кризових ситуацій. Психологи мають працювати на попередження проблем, а не лише втручатися після їх виникнення. Це вимагає зміни підходів та методів роботи, через ставлення акцентів на розвитку психологічної культури та ранньої діагностики можливих психологічних проблем;

– історично, роль психолога певною мірою виконували священники, особливо у традиційно релігійних суспільствах. Сповідь та духовне керівництво були та залишаються важливими елементами підтримки людини у скрутні моменти. Сьогодні ж психологи взяли на себе цю роль, але їх професійна та особиста підготовка може істотно відрізнятися;

– питання про етику та відповідальність психологів, можна порівняти із духівниками, які повинні зберігати таємницю Сповіді. Це підкреслює важливість довіри у відносинах психолога та клієнта, а також необхідність суворого дотримання конфіденційності;

– виражаємо занепокоєння з приводу того, що деякі психологи можуть цікавитись езотеричними практиками, що не відповідають традиційним/православним релігійним переконанням. Тут важливий баланс: психологи, як і священники, повинні поважати світогляд своїх клієнтів та уникати нав'язування своїх переконань, пам'ятаючи, що свобода не як вседозволеність, а свобода від гріха є найціннішим даром кожної людини.

Щодо ролі психологічної підтримки у закладах вищої освіти (ЗВО) системи Міністерства внутрішніх справ (МВС) і важливості духовного розвитку людини:

– психологи мають виконувати не лише не лише свої професійні/функціональні обов'язки, але й відіграють важливу роль у духовному розвитку та становленні людини, особливо в контексті їх роботи у структурах, де люди зустрічаються з великим психологічним і моральним навантаженням;

– критика дарвіністського підходу до розуміння природи людини й наголошення на необхідності звернення до духовного компонента є зрозумілою в контексті підкреслення духовних цінностей і важливості Душі як основного аспекту людського існування. Цей підхід дозволяє визнати, що людська природа не обмежується лише фізіологією або соціальною поведінкою, а охоплює глибокий духовний вимір, що потребує уваги й розвитку;

– з позицій професійного психологічного забезпечення у ЗВО системи МВС, важливо враховувати всі аспекти людського буття: фізичний, емоційний, інтелектуальний і духовний. Психологи, які працюють у цих умовах, мають бути готовими не лише до надання професійної допомоги, але й до підтримки духовних пошуків і зростання своїх клієнтів, сприяти зміцненню їх віри, особливо в складні моменти, коли йдеться про життя і смерть;

– важливим аспектом є молитва і духовні практики читання святих отців, як способи підтримки та настанов не лише себе, але й інших. Це підкреслює, що робота над собою включає і турботу про оточення, особливо тих, хто відійшов від нас; хто пожертвував своїм життям заради інших. Таким чином, пропонується більш всеосяжний підхід до психологічної підтримки, що враховує не лише індивідуальні, але й колективні, моральні й духовні виміри людського життя;

Все казане надихає на роздуми про те, як інтегрувати духовний компонент/теологію у роботу психологів, що працюють у складних умовах, таких як МВС, і як можна покращити підходи до психологічного забезпечення, роблячи їх більш гармонійними й всеосяжними.

Стосовно складної ситуації в системі освіти та виховання сучасної молоді, зокрема курсантів випускних курсів у ХНУВС, коли так важливими є питання про баланс між академічною освітою і морально-етичним та духовним вихованням, що часто недостатньо присутнє у навчальних програмах:

– сучасні курсанти та студенти часто схильні до раціонального мислення і прагматичного підходу до навчання, орієнтованого на здобуття професійних знань та навичок. Проте, цього недостатньо для формування цілісної, етично обґрунтованої особистості. Моральні основи, такі як знання і розуміння 10 Заповідей Божих або глибоке усвідомлення цінності людського життя, є ключовими компонентами, що необхідні для виховання справжніх професіоналів і громадян;

– більшість курсантів висловила спротив смертній карі й вважають, що життя є найціннішим даром. Це свідчить про гуманістичний підхід і здатність критично мислити. Однак, багато з них не знає основних

релігійних та моральних, настанов, таких як молитва «Отче Наш» або «Заповіді Божі», що може свідчити про слабке духовне виховання як вдома, так і в освітніх закладах;

– пропонується включити більше морально-етичних аспектів у навчальні програми, зокрема використання методу бібліотерапії або розробка таких нових напрямів у науці як кримінотеологія/кримінопсихологія, що може бути досить перспективним. Такі підходи дозволять не лише озброїти курсантів професійними знаннями, але й надають їм інструменти для розвитку моральних якостей і етичних принципів, що є надзвичайно важливим для майбутніх працівників правоохоронних органів;

– важливо підтримувати баланс між інтелектуальним розвитком і морально-етичним вихованням, щоб забезпечити всебічний розвиток особистості кожного курсанта/студента. Зусилля мають спрямовуватися на те, щоб сучасна освіта не лише давала знання, але й формувала духовні цінності, які допомагають молодим людям стати гідними громадянами своєї країни.

**Бондзик Дмитро Миколайович**,
старший викладач кафедри соціології та психології
навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-6462-6585*

# ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ-КОМБАТАНТІВ ТА ЇХНІЙ ВПЛИВ НА СХИЛЬНІСТЬ ДО РИЗИКУ

Поліцейські-комбатанти, які брали участь у бойових діях, стикаються з високим рівнем стресу, що може суттєво вплинути на їхню професійну діяльність та особисте життя. Стресові ситуації, з якими вони зіштовхуються як під час бойових дій, так і під час виконання своїх обов'язків у мирний час, формують специфічні психологічні реакції та стратегії подолання стресу. Ефективність цих стратегій не лише визначає психологічну стійкість поліцейських, але й впливає на їхню схильність до ризику у критичних ситуаціях.

Здатність правильно оцінювати ризики та ухвалювати рішення в умовах стресу є важливою складовою професійної діяльності поліцейських. Водночас бойовий досвід може змінювати стратегії подолання стресу, що призводить до підвищеної схильності до ризикової поведінки. Важливо дослідити, які саме стратегії поліцейські використовують для боротьби зі стресом і як ці стратегії впливають на їхнє ставлення до ризику [3, с. 17]. Це знання може допомогти розробити заходи для підвищення стресостійкості та зменшення необґрунтованого ризику в роботі поліцейських, що особливо важливо для збереження їхнього життя та здоров'я, а також ефективного виконання службових завдань.

Дане дослідження має на меті вивчити психологічні стратегії подолання стресу у поліцейських-комбатантів та проаналізувати їхній вплив на схильність до ризикової поведінки в умовах професійної діяльності.

Стрес у поліцейських-комбатантів має як фізіологічну, так і психологічну складову. Ситуації, пов’язані з небезпекою для життя, необхідністю прийняття швидких рішень та постійною готовністю до екстремальних ситуацій, викликають хронічний стрес. Це може призводити до емоційного виснаження та психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Стрес може як підвищувати, так і знижувати схильність до ризику [1, с. 177]. Хронічний стрес часто призводить до імпульсивних рішень, що може збільшувати готовність до ризикованої поведінки. Водночас деякі стратегії подолання стресу, особливо ті, що спрямовані на когнітивну регуляцію, можуть знижувати схильність до ризику, допомагаючи

поліцейським діяти більш раціонально в критичних ситуаціях.

Поліцейські, які використовують адаптивні стратегії подолання стресу, менше схильні до ризикової поведінки. Програми психологічної підготовки, що включають тренінги з управління стресом, допомагають знижувати ризик виникнення імпульсивних дій у бойових умовах [2, с. 34].

Основні психологічні стратегії подолання стресу:

– когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): Допомагає змінити негативні думки та поведінку, пов'язані зі стресом. Поліцейські можуть навчатися більш конструктивних методів вирішення стресових ситуацій;

– методи релаксації: Техніки, такі як медитація, глибоке дихання і м'язова релаксація, знижують рівень фізіологічного напруження;

– соціальна підтримка: Важлива роль колег та сім'ї, що допомагають поліцейським справлятися зі стресом через емоційну підтримку і взаєморозуміння;

– резилієнс (психологічна стійкість): Розвиток здатності відновлюватися після важких ситуацій. Навчання цьому підвищує ефективність у подоланні стресу [4, с. 63].

Ефективне подолання стресу є життєво важливим для поліцейських-комбатантів, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з високим рівнем небезпеки та постійними екстремальними ситуаціями. Використання адекватних психологічних стратегій, таких як когнітивно-поведінкова терапія, методи релаксації, розвиток психологічної стійкості та соціальна підтримка, допомагає значно знизити рівень стресу. Це, в свою чергу, зменшує схильність до ризику, сприяючи прийняттю більш раціональних рішень і запобігаючи імпульсивній поведінці в критичних ситуаціях.

Застосування комплексного підходу до управління стресом у поліцейських, включаючи фізичну підготовку та психотерапевтичні методи, допомагає зберігати їхню професійну ефективність і психічне здоров'я. Стратегії подолання стресу також знижують ймовірність розвитку посттравматичних розладів, що, в свою чергу, мінімізує ризикові дії та покращує якість життя поліцейських.

**Список використаних джерел:**

1. Беззубов Д. До поняття ризику в діяльності органів виконавчої влади України. *Вісник Академії управління МВС*. 2010. № 1(13). С. 49–60.

2. Бунас А. А. Прогностична компетентність як соціально значуща властивість особистості при прояві схильності до ризикованої поведінки. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Одеса, 2014. 19. Вип. 2(32). С. 57.

3. Ільїн Є.П. Психологія ризику. 2012, С. 27–28

4. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : монографія. 2008. Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ.

**Власенко Інна Анатоліївна,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології особистості та соціальних практик,
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ – ДІТЯМ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Населення України зазнало значного фізичного, економічного, психологічного впливу внаслідок розгортання війни на сході держави та повномасштабного вторгнення рф в Україну у 2022 р. У ході війни відбувається переоцінка цінностей, змінюються світосприйняття та ставлення до оточуючих, життя та самих себе. За оцінками експертів, під час війни 40-50 % населення потребуватимуть психологічної допомоги [7]. Особливо чутливими до вказаних впливів є діти та підлітки, психіка та особистість яких перебувають у процесі формування. У наукових джерелах відзначають підвищені психологічні ризики для родин учасників бойових дій, зокрема значне психофізичне навантаження на дружин військовослужбовців, зростання рівня стресу членів сімей, насамперед дітей, зміни їхньої поведінки, когнітивних функцій, емоційного реагування на події [3-4].

Підлітковий вік описують у психологічній літературі як кризовий, перехідний, критичний, у зв'язку з психофізіологічними, когнітивними, фізичними змінами (Л. Виготський, Г. Крайг, В. Поліщук, О. Столярчук та ін.). Зокрема відбувається формування ідентичності, нового рівня самосвідомості («почуття дорослості»), фіксуються якісні зміни у мотиваційній сфері та якісно новий рівень внутрішньої регуляції та особистісної саморегуляції підлітків.

В умовах повномасштабної війни в Україні психічної травматизації зазнали 75 % населення країни віком до 18 років, що призвело до того, кожна п'ята дитина страждає на порушення сну, нічні кошмари, у кожної десятої знижене бажання до соціальної взаємодії та навчальної діяльності. Це спричиняє соціально-психологічну дезадаптацію, а у складніших випадках – психічні розлади. Воєнний час накладає специфіку на переживання підлітків. Вони страждають від стресу, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, закриваються в собі, обирають добровільну соціальну ізоляцію та асоціальну поведінку [4].

У разі, коли батько/мати підлітка є діючим військовослужбовцем, зростає рівень емоційної напруженості, що вимагає посилення психоенергетичних затрат організму на подолання стресових навантажень. Об'єктивна нестача спілкування з батьком/матір'ю підлітк може призвести до гострих емоційних

реакцій на складні ситуації, надмірного збудження, посилення тривожності, страхів тощо.

Під впливом драматичних подій може знизитися здатність підлітка до співпереживання та зрости схильність до замикання у собі. Ті підлітки, які перебувають у відносній безпеці, нерідко відчувають провину або комплекс того, хто вижив. Підлітки – діти військовослужбовців, відтак, потребують психологічної допомоги, котра може бути реалізована у індивідуальній та груповій формах.

Психологічна допомога – галузь практичного застосування психології, орієнтована на підвищення соціально-психологічної компетентності людей і надання психологічної допомоги як окремій людині, так і групі чи організації. Це безпосередня робота з людьми, спрямована на вирішення різного роду психологічних проблем, пов'язаних з труднощами в міжособистісних стосунках, а також глибинних особистісних проблем [2]. Види психологічної допомоги О. Бондаренко поділяє на: психологічне консультування; психологічну корекцію; кризові втручання (інтервенцію); психологічну реабілітацію; психологічний тренінг; психотерапію.

Психологічне консультування підлітків є перспективним з огляду на типові психологічні труднощі цієї категорії клієнтів: переживання самотності, хвилювання за життя батька/матері, що є військовослужбовцем/цею, «емоційні гойдалки», труднощі у взаємодії з близькими, відторгнення однолітками, брак спілкування з батьками, сумніви стосовно власного майбутнього, вибору професії. Ключовою стає діалогічна позиція психолога, що забезпечує змогу разом із підлітком досліджувати його/її труднощі, щоб допомогти у пошуку виходу зі складної життєвої ситуації, а також сприяє актуалізації суб'єктного потенціалу клієнта.

Корисними для розвитку резильєнтності, навичок вирішення проблем є групові психологічні заняття з підлітками, зокрема тренінгові. Група дає змогу індивіду отримати досвід взаємодії, взаєморозуміння та підтримки, що протидіє відчуженню, допомагає у вирішенні міжособистісних проблем (І. Ялом). Окрім того, взаємодія підлітків у групі – це можливість отримати зворотний зв'язок від людей із подібними ситуаціями; навчатися новим умінням. У психологічній групі є змога ідентифікувати себе з іншими, поглянути на власну ситуацію під новим кутом, знизити тривожність, відчути свою єдність із іншими підлітками, а отже, побачити, що проблеми індивіда не унікальні, інші переживають дещо подібне.

Одним із ключових елементів групових/тренінгових занять, а також консультування є використання психоедукації – психологічної просвіти стосовно емоційних переживань підлітків, їхної динаміки, стресу і його подолання, навичок регуляції власного стану, міжособистісної комунікації, вирішення складних ситуацій. Важливим вважаємо подавати відповідну

інформацію у доступній та цікавій формі, із включенням інтерактивних елементів, аби стимулювати дослідницький інтерес та самопізнання учасників. Надання інформаційних матеріалів (пам'яток, алгоритмів, флеш-карток тощо) може бути корисним для оптимізації саморегуляції підлітків. Орієнтування підлітків на спстематичну роботу над собою – один із принципів успішного подолання психологічних труднощів.

Ефективні для підлітків і арт-терапевтичні практики, зокрема малювання (себе, власних емоцій, станів, себе в ситуації, протилежностей тощо), ліплення, створення об'єктів із різниз матеріалів, музико- та танцювальна терапія, що дають змогу вивільнити та вербалізувати емоції, здобути контроль над ситуацією, розвивати навички креативності, вирішення проблем [8].

Досить популярним серед молоді є використання інтерактивних психологічних інструменти із залученням сучасних комунікативних технологій (чат-боти, аудіомедитації тощо) [1]. Вони можуть бути цінними для підлітків у періоди між груповими заняттями.

На наше переконання. особливо корисний у роботі з підлітками та молоддю мультимодальний підхід до психологічної практики, оскільки він відкриває можливість поєднувати практики, засоби, прийоми різних підходів, залежно від запитів клієнтів. Підкреслимо, окрім зазначеного, необхідність об'єднання зусиль дорослих, котрі є в контакті з підлітками, – матерів, друзів родини, вчителів, психологів, – у наданні їм необхідної емоційної та соціальної підтримки.

Необхідність дорослим бути поряд, бути готовим вислухати, зрозуміти, відчувати спектр емоцій разом із підлітком украй важлива для підтримки їхньої стійкості у часи війни. «У хвилину самотності і страждання покладіть обидві руки на серце. І заплющте очі. Згадайте друзів і рідних, які були з вами все ваше життя, в моменти радості та найглибшого розпачу. Людей, які вислуховували вас, коли вам було сумно. Людей, які вірили в вас тоді, коли ви втрачали віру в себе. Людей, які вас тримали, підіймали і бачили такими, як ви є» – таку рекомендацію можемо надати підліткам (слідом за В. Мурті, колишнім Генеральним хірургом США), щоб підвищити їхню здатність долати труднощі на етапі дорослішання в таких критичних умовах, як нині [6].

Підсумовуючи, зазначимо, що психологічна допомога підліткам – дітям учасників бойових дій має бути спрямована на подолання ними стресу, депресій, тривожності, ПТСР, психологічних труднощів, така допомога поєднує різні форми. Реалізація мультимодального підходу відкриває перспективи поєднання кращих сучасних практик задля врахування запитів підлітків.

**Список використаних джерел:**

1. Аудіомедитації. *Fizis*. URL: https://fizis.net/

2. Бондаренко О. Психологічна допомога особистості : учб. посіб. для студентів ст. курсів. Харків : Фоліо, 1996. 237 с.

3. Буковська О.О. Психологічна допомога сім'ям військовослужбовців, які повертаються із зони бойових дій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки.* 2015 Вип. 128. С. 29-32.

4. Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації в дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. С. 124–151.

5. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків *Нова педагогічна думка* 2022. Том 110, № 2 DOI: https://doi.org/10.37026/2520-6427-2022-110-2-105-109

6. Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. 2-ге вид. Київ : Лабораторія, 2021. 304 с.

7. Сохор Н., Ясній О, Смашна О, Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків. *PMGP*. 2024. 9(1). URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/471

8. Oaklander V., Ellsbree C. Windows to Our Children: A Gestalt Approach to Children and Adolescents. *Gestalt Journal Press*. 2015. 458 p.

**Голярдик Наталія Анатоліївна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького
*ORCID ID: http://orcid.org/0000-0001-9624-7582*

**Фараонов Георгій,**
здобувач вищої освіти першого рівня,
Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИКОРДОННИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна ставить перед суспільством численні виклики, одним з яких є підтримка та реабілітація військових які безпосередньо беруть участь у бойових діях. Зокрема, прикордонники, що виконують стратегічні завдання з охорони та захисту державного кордону, стикаються з унікальними психоемоційними труднощами. Психологічна реабілітація цих захисників є важливим елементом забезпечення їхнього фізичного та ментального здоров'я, а також підвищення загальної бойової готовності.

Основними стресовими факторами, які впливають на психологічний стан, не тільки прикордонників, а і усіх військовослужбовців, можна вважати такі:

– високий рівень стресу через постійну небезпеку, загрозу життю. Часте перебування у зоні активних бойових дій, загроза обстрілів, диверсій та інших небезпек призводить до хронічного стресу який сильно впливає на психіку і навіть на фізичне здоров’я;

– непередбачуваність. Військові дії часто характеризуються мінливість та невизначеністю, через що потребує швидкої адаптації та прийняття складних рішень у непередбачуваних ситуаціях, через що підвищується емоційне навантаження;

– вплив смертей та поранень побратимів. Переживання подій пов’язаних зі смертю чи каліцтвом, особливо знайомих людей, може призводити то травматичних стресових розладів, підвищувати тривожність та викликати депресивні стани;

– дефіцит соціальної підтримки від близьких. Недостатність емоційної підтримки, спілкування з рідними та близькими може ускладнювати процес адаптації до бойових умов та проходження служби загалом;

Необхідність та важливість психологічної адаптації обумовлена багатьма причинами, наприклад: зменшити симптоми ПТСР, депресії, тривоги для

проходження подальшої служби. Налагодити соціальні зв'язки з родиною, колегами. В разі списання з військової служби допомогти усвідомити, що небезпека минула, і можна жити звичайним життям, звичайно, враховуючи здобутий досвід та можливі загрози через масовані обстріли, допомогти адаптуватися до цивільного життя та визначити нові цілі.

При психологічній реабілітації можливі труднощі, які пов'язані з підвищеною підозрілістю військових, труднощами з довірою, особливо до психологів, через страх, що інформація про їх стан буде розголошена. Також можливим фактором є соціальна стигматизація: страх бути відхиленим суспільством через свої переживання або просто через звернення до психологів. Недостатня інформованість теж є бар'єром, тому що багато прикордонників не знають про можливість отримати психологічну допомогу.

Відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057 психологічна реабілітація – комплекс заходів, що здійснюються з метою збереження, відновлення або компенсації порушених психічних функцій, якостей, особистого та соціального статусу особи, сприяння психосоціальній адаптації до зміненої життєвої ситуації, осмислення досвіду, отриманого в екстремальній ситуації, та застосування його в житті [2].

Основними етапами психологічної реабілітації можна вважати:

– психологічна діагностика. Передбачає оцінку психоемоційного стану, яка включає в себе виявлення рівня стресу тривожності, симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії. Психодіагностика допомагає виявити найбільш уразливі категорії військовослужбовців та визначити індивідуальні потреби в психологічній допомозі;

– психоедукація. Донести та навчити військових та їх родини про симптоми та наслідки стресу. Сформувати позитивне ставлення до психотерапії як необхідної складової загальної реабілітації;

– робота з тілесними реакціями. Тобто робота з фізичними наслідками стресу, такими як напруженість у м'язах, порушення сну, підвищений рівень адреналіну. В даному випадку можуть застосовуватися методи тілесно-орієнтованої терапії, медитації, дихальні вправи, фізична реабілітація для покращення загального самопочуття;

– терапевтичні методи. Одним з основних у просі реабілітації є когнітивно-поведінкова терапія (КТП), яка спрямована на роботу з негативними думками та емоціями, допомагає прикордонникам розуміти й контролювати свої реакції на стресові ситуації. Групові терапії допомагають створити атмосферу взаємної підтримки, де військові можуть ділитися досвідом та переживаннями;

– робота з ПТСР. Окрему увагу під час реабілітації приділяють роботі з посттравматичним стресовим розладом. Для цього використовуються спеціальні методики, такі як десенсибілізація і переробка за допомогою

рухів очей (EMDR), що допомагає військовим опрацьовувати травматичні спогади [1].

Соціальна та емоційна підтримка є ключовим елементом успішної реабілітації. Підтримка побратимів, командирів і психологів допомагає прикордонникам відчувати себе частиною команди, а це сприяє зниженню відчуття самотності та покращує моральний стан.

Не менш важливою є підтримка родини. Інколи доцільно залучати родичів до терапевтичного процесу, аби навчити їх ефективно спілкуватися з військовослужбовцями, що повернулися з війни. Сімейна терапія допомагає покращити взаєморозуміння в родині та створити безпечний простір для відновлення прикордонника. Психологічна робота з сім'ями прикордонників має свої особливості: повинна зберігатися повага до інтимних сторін життя сім'ї та самовідданості її під час участі в бойових діях. Обов'язкове інформування сім'ї про можливі психологічні наслідки бойових дій. Поєднання психологічної допомоги з соціальною підтримкою. Обережне вивчення джерел стресу сім'ї, визначити які є способи поведінки при психологічних труднощах [3].

Психологічна реабілітація прикордонників в умовах війни є важливим аспектом збереження їхнього психічного здоров'я та боєздатності. Для досягнення успіху необхідно створити комплексні програми, які враховують специфіку їхньої професії та індивідуальні потреби кожного прикордонника. Комплексний підхід, що включає діагностику, індивідуальну та групову терапію, а також залучення родини до процесу відновлення, сприяє покращенню психоемоційного стану військових. Це, у свою чергу, допомагає не тільки зберегти здоров'я прикордонників, але й забезпечує більш ефективне виконання ними своїх обов'язків.

**Список використаних джерел:**

1. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник / Н. Пророк та ін. Том 2. Київ, 2018. 240 с.

2. Про затвердження Порядку проведення психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб : Постанова Каб. Міністрів України від 27 грудня 2017 р. № 1057. URL: https://zakononline.com.ua/documents/show/375532___684246.

3. Шинкарук О. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців-прикордонників після проходження служби в зоні проведення операції об'єднаних сил. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2019. Вип. 2.

**Гудкова Анастасія Віталіївна,**
здобувач вищої освіти третього рівня
кафедри соціальної та психології навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-0097-7296*

# РОЛЬ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ВІЙСКОВОСЛУЖБОВЦІВ В РЕІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ

Кожна держава, яка брала участь у військових конфліктах так чи інакше стикається з важливим питанням реінтеграції ветеранів. Йдеться про питання їхньої психологічної, фізіологічної реабілітації, а також включення у соціальне життя після завершення бойових дій. Це складний процес тому, що участь у бойових діях змінює самих людей. Всі ветерани, ким би вони не були до війни, переживають формування своєї нової ідентичності – воїна. Після важкого досвіду війни, де потреби, цінності, сенси були іншими, цим людям доводиться пройти важкий шлях, щоб відчути себе знову частиною цивільного життя, подбати про себе і віднайти себе наново. І завдання держави та суспільства – максимально цей шлях полегшити.

Як відмічають дослідники В. Кириченко та К. Кротюк, повернення до мирного життя учасників бойових дій, має складнощі і часто відбувається при непорозумінні з оточуючими та близькими людьми. Цінності та смисли набуті в бою часто не співпадають зі світосприйняттям соціуму, що породжує кризові явища розвитку ціннісно-смислової сфери. Таке внутрішнє протиріччя є додатковим чинником розвитку дезадаптації, ПТСР та інших психологічних порушень [1]. Але, ми вважаємо, для того щоб правильно оцінити стан, спрогнозувати процес реадаптації до умов цивільного життя і надати найбільш ефективну психологічну допомогу учасникам бойових дій необхідно приділяти увагу не тільки ознакам посттравматичного стресового синдрому, але і особливостям відображення екстремальних ситуацій в ціннісно-смисловий сфері цих осіб.

Як визначено психологічному словнику «кожній людині властива індивідуальна, специфічна ієрархія особистісних цінностей, що є сполучною ланкою між духовною культурою суспільства і духовним світом особистості, між буттям громадським і індивідуальним. Вони відображаються в свідомості у вигляді ціннісних орієнтацій і служать важливим фактором регуляції соціальної взаємодії людей і поведінки індивіда».

Чисельні психологічні дослідження визначають цінності як одне з найважливіших особистісних утворень, що відбиває свідоме ставлення людини до соціальної діяльності, визначає її мотивацію та подальшу життєдіяльність. З цінностями нерозривно взаємопов’язаними є сенс життя і смисли. А вони, в

свою чергу, залежать від конкретної культурно-історичної доби, соціальних умов розвитку особистості. Сенс життя також може полягати в суб'єктивній оцінці власних дій у минулому та побудові планів щодо майбутнього.

Сьогодні, в умовах війн, перехід від бойової обстановки до мирного життя часто є дуже швидким, контрастним і психологічно болючим. Це може впливати на втрату почуття соціальної ідентичності учасників бойових дій. І тому проблема сприйняття світу і самосприйняття у людей, які зазнали травмування під час військових дій стоїть дуже гостро. Пережиті травматичні події, часто виходять за межі життєвого досвіду. В умовах постійної смертельної небезпеки у цих людей змінюється образ думок, діапазон почуттів, форми поведінки.

Під впливом екстремальних умов війни ієрархія особистісних цінностей зазнає значних змін. Формується унікальна система цінностей, в якій вагому роль займають цінності, що дозволяють людині вижити на війні, ефективно взаємодіяти з іншими людьми відповідно до вимог ситуації. Пізнається справжня ціна життя, яка і визначає руйнування системи ціннісних орієнтацій, яке відбувається в даних умовах, неминуче призводить до складних психічних станів, які узагальнено можна визначити як дезадаптація.

Повернувшись із зони бойових дій, люди стикаються з тим, що їх досвід не вміщується в стереотип світосприйняття, властивий людям, які не знають що таке участь у збройних діях. В учасників бойових дій, відбувається зміна смислової сфери, виникає смисловий екзистенціальний конфлікт, який характеризується наявністю протиріччя в самій смисловий системі. Який, в свою чергу, вносить істотний внесок в розвиток посттравматичних стресових порушень.

Аналізуючи дослідження з вивчення ціннісно-смислової сфери військових учасників бойових дій, було показано, що перебування в зоні бойових дій накладає істотний відбиток на ціннісно-смислову сферу особистості. Лідируючі місця в ієрархії займає група конкретних життєвих цінностей (здоров'я, робота, сім'я, друзі) і цінності професійної самореалізації (відповідальність, ефективність у справах, старанність) [2].

Дослідниця М. Зеленова, прийшла до висновків, що повернувшись із зон «гарячих точок», людина відчуває почуття відчуження від суспільства, в яке вона повернулася і повинена адаптуватися до нових (для неї), мирних умов життя. Пережиті особою події постають перед нею як безглузді, виникає складне завдання смислоутворення в незнайомому соціальному просторі, необхідність переосмислення трагічного досвіду, який придбала в екстремальних ситуаціях, перегляд і поправка всієї системи сприйняття і самосприйняття, що істотно ускладнює процес реадаптації до цивільних умов

життя. За результатами дослідження були зроблені висновки про зв'язок між рівнем свідомості життя і рівнем соціально-психологічної адаптованості; ті ветерани, які зуміли знайти мету в житті, здатні контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у дії, успішно долають важкі наслідки військової травми [3].

У дослідженні О. Левенець з динаміки цінностей та особистісних змін емпірично доведено, що 68 % військовослужбовців-учасників бойових дій прагнуть схвалення, шанобливого ставлення, соціального визнання від оточуючих, покращення комунікації з соціумом та підвищення соціального статусу. Також у дослідженні підкреслюється, що головна ціннісна дилема виникає тоді, коли військовослужбовець виконував небезпечні бойові завдання, ризикував життям і здоров'ям, а на мирній території суттєвих соціальних змін не відбулося [3].

О. Колесніченко в дослідженні структури цінностей військовослужбовців доводить, що для них надзвичайно важливою є професія, яка задовольняє їх загальні потреби. Але при цьому, військовослужбовці не сприймають професійну діяльність в якості подальшого кар'єрного росту, самовдосконалення і розвитку, тобто, більше орієнтовані на результат. Таке низьке осмислення та ставлення до військової служби, тим паче в бойових діях, в подальшому може призводити до гострих стресових розладів, посттравматичного синдрому та депресії [4].

Дослідження основних життєвих цінностей за методикою Шварца, курсантів та слухачів Харківського національного університету внутрішніх справ, дозволило виявити психологічні особливості життєвих цінностей та смислів, так на рівні переконань у досліджуваних переважають цінності досягнення, безпеки, самостійність; на рівні поведінки – самостійність, універсалізм та гедонізм.

У дослідженні соціологічної групи «Рейтинг» зазначається, що в умовах війни цінності українців зазнали лише незначних змін. Для українського суспільства домінантною цінністю є доброта. Зокрема, спостерігається більша схильність до самовизначення та відкритості до змін, натомість традиційно домінують цінності доброти та універсалізму. На високому рівні залишився конформізм, також значними є цінності безпеки та традиційності. Найменше ж українці цінують багатство як цінність. За останній рік спостерігається зростання підтримки цінностей гедонізму, стимуляції та особливо самостійності.

Таким чином, потреба звернення до ціннісного багатства завжди з'являється в складні часи, коли народ бореться за свою незалежність, будує нове життя, знаходячи в ціннісних пріоритетах орієнтири на теперішнє і майбутнє. Цей процес неможливий без опори на пріоритети нашого народу,

завдяки яким ми змогли зберегти власну ідентичність та посіли гідне місце у світовій співдружності. Тому реінтеграція учасників бойових дій, це важливий процес як для життя кожного окремого українця, так і для функціонування суспільства загалом. Враховуючи вище зазначене, перспективами подальшого дослідження вбачаються в емпіричному дослідженні формування ціннісно-смислової сфери військовослужбовців – учасників бойових дій.

**Список використаних джерел:**

1. Кириченко В. В., Кротюк К. А. Динаміка ціннісно-смислової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1, С. 79–84.

2. Максим О. В. Корекція ціннісно – смислової сфери як механізм реабілітації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психології*. Том 15, № 11, С. 277–285.

3. Левенець О. А. Динаміка особистісних змін та ціннісних орієнтацій учасників бойових дій. *Психологічна допомога особам, які беруть участь в антитерористичній операції*: матеріали міжвідом. наук.-практ. конф. (Київ, 30 берез. 2016 р.). Київ : Нац. акад. внутр. Справ, 2016. С. 100–102.

4. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : ФОП Бровін О.В., 2018. 488 с.

**Дідух Марина Миколаївна,**
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри авіаційної психології,
Національний авіаційний університет
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-2331-4603*

# ВПЛИВ САМООЦІНКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ

Вплив самооцінки на професійну діяльність працівників правоохоронних органів України є однією з ключових тем психологічного забезпечення ефективності виконання службових обов'язків. Станом на сьогодні, багато українських досліджень присвячено впливу психологічних факторів на ефективність та якість роботи у сфері правоохоронної діяльності, серед яких особливе місце займає самооцінка. Самооцінка безпосередньо впливає на впевненість у собі, здатність приймати відповідальні рішення та зберігати стійкість у стресових ситуаціях, які є невід'ємною частиною роботи у правоохоронній сфері. Високий рівень самооцінки допомагає працівникам поліції краще виконувати свої обов'язки, справлятися з викликами професії та підтримувати власний моральний дух. Натомість низька самооцінка може призвести до сумнівів у власних силах та виникнення професійного вигорання.

Дослідження впливу самооцінки на професійну діяльність працівників правоохоронних органів, зосереджуються на психологічних та соціальних аспектах роботи поліцейських, а також їхньої професійної деформації. Так, в наукових розвідках О. Бандурка, В. Барка, О. Землянської, З. Кісіль та ін. визначено, що рівень самооцінки значно впливає на мотивацію та ефективність професійної діяльності. Низька самооцінка може призводити до зниження якості виконання службових обов'язків, частих помилок та підвищення рівня стресу, тоді як висока самооцінка може викликати професійну деформацію, наприклад, схильність до зловживання владою, що також є серйозною проблемою в правоохоронній системі України. Дослідження доводять, що такі фактори, як емоційне напруження та соціально-психологічні конфлікти в колективах, впливають на формування самооцінки працівників поліції, що може призводити до професійного вигорання та девіантної поведінки.

Під самооцінкою ми будемо розуміти оцінку людиною власних можливостей, якостей, досягнень та місця у суспільстві. Вона формується впродовж життя, починаючи з раннього дитинства, і впливає на всі сфери життєдіяльності людини. Для працівників правоохоронних органів самооцінка має особливе значення через складність, ризики та емоційні навантаження, з якими вони зіштовхуються під час виконання своїх професійних обов'язків.

Згідно з дослідженнями І. Звєрєвої та А. Кваснюка, самооцінка безпосередньо впливає на мотивацію до праці, стійкість до стресу, здатність до прийняття відповідальних рішень та рівень професійного вигорання. Висока самооцінка сприяє підвищенню ефективності діяльності, оскільки дозволяє правоохоронцю більш упевнено виконувати поставлені завдання, а також підтримує стійкість до впливу зовнішніх негативних факторів, таких як критика чи професійні невдачі.

Водночас надмірно завищена або занижена самооцінка може негативно вплинути на професійну діяльність. Завищена самооцінка, як зазначає І. Звєрєва у своєму дослідженні, може призвести до надмірної впевненості у власних силах, що може призвести до помилок у прийнятті рішень або нехтування певними правилами безпеки. З іншого боку, низька самооцінка здатна обмежувати можливості правоохоронця, викликаючи страх перед прийняттям важливих рішень, невпевненість та втрату контролю у стресових ситуаціях.

У наукових роботах О. Ситника, визначено, що працівники правоохоронних органів з низькою самооцінкою частіше схильні до виникнення професійного вигорання. Низька самооцінка може призводити до тривалого психологічного стресу та депресивних станів, що безпосередньо знижує продуктивність і може негативно впливати на колектив. Окрім цього, дослідження показують, що працівники з низькою самооцінкою більш схильні до уникнення складних завдань або рішень, що ускладнює їхнє професійне зростання.

Важливим аспектом є те, що самооцінка працівників правоохоронних органів формується та змінюється під впливом різних факторів, серед яких ключову роль відіграють соціальні впливи, взаємини з колегами, керівництвом, а також зовнішні оцінки їхньої роботи. Як зазначають українські науковці, регулярна позитивна оцінка діяльності працівника з боку керівництва та громадськості сприяє підвищенню самооцінки, тоді як негативні відгуки та відсутність визнання призводять до її зниження.

Для підтримки здорового рівня самооцінки серед правоохоронців важливо впроваджувати комплексну систему психологічної підтримки. Регулярні тренінги з підвищення психологічної стійкості та розвитку емоційного інтелекту можуть сприяти формуванню адекватної самооцінки. Такі тренінги допомагають працівникам краще усвідомлювати свої сильні та слабкі сторони, навчають справлятися з емоційними та професійними труднощами та допомагають зберігати внутрішню рівновагу.

Одним із ефективних методів підтримки позитивної самооцінки є впровадження практик наставництва. Старші, більш досвідчені працівники можуть допомагати молодшим колегам долати професійні труднощі, надавати їм зворотний зв'язок та підтримувати у складних ситуаціях. Це не тільки

зміцнює командний дух, але й сприяє формуванню здорової самооцінки серед молодих поліцейських.

Тож, самооцінка є важливим чинником, що впливає на професійну діяльність працівників правоохоронних органів України. Від неї залежить не лише ефективність виконання службових обов'язків, але й психологічне здоров'я працівників. Збереження та підтримка адекватної самооцінки є необхідними умовами для запобігання професійному вигоранню та підвищення мотивації до праці. Таким чином, система психологічної підтримки у правоохоронних органах має включати заходи, спрямовані на розвиток позитивної самооцінки та зміцнення емоційної стійкості працівників, що сприятиме їх професійному та особистісному зростанню.

**Список використаних джерел:**

1. Супрун Д. М. Актуальні проблеми самооцінки та професійної підготовки працівників правоохоронних органів України в умовах сучасних викликів. *Наукові праці: Вісник Інституту педагогічної освіти та освіти дорослих*. Київ. 2021, № 1,.С. 43–56.

2. Кісіль З. Р., Кісіль Р. В. Психоемоційна напруженість як детермінанта професійної деформації працівників національної поліції України. *Соціально-правовий журнал*. Львів. 2021, Том 4, № 3, С. 177–188.

3. Савченко О В. Адаптація та самооцінка працівників правоохоронних органів в умовах змін законодавства. *Науковий вісник Національного університету внутрішніх справ*, Київ. 2021, № 2, С. 85–98.

4. Ткаченко Л. М., Полякова І. С. Вплив професійних ризиків на самооцінку та стійкість працівників правоохоронних органів. *Психологія і право*. 2022. Том 8, № 1, С. 45–54.

**Доценко Вікторія В'ячеславівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки
навчально-наукового інституту № 3,
Харківський національний університетт внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7757-2793*

# СІМ'Я ЯК РЕСУРС УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

Українці завжди шанували сім'ю і для нас найбільш цінними є родинні зв'язки. Особливо цінними родинні взаємини стають у кризові періоди, коли людина потребує захисту, турботи і довіри у колі близьких людей. Війна стає тяжким випробуванням для українських родин. І для того, щоб подружжя змогло зберегти стосунки і сім'я стала ресурсом адаптації учасників бойових дій до цивільного життя родина потребує психологічної підтримки.

З початку повномасштабного вторгнення українські родини перебувають в постійному стресі та переживають негативний тиск низки чинників: відчуття постійної загрози і небезпеки за життя своїх рідних; втрати і горювання (загибель рідних, втрата друзів, домівки, місця роботи); зміна умов життя (домівки, оточення); зміна структури сім'ї (розширення, у разі возз'єднання з бабусею, дідусем, іншими рідними, або ж зменшення, через від'їзд за кордон чи перебування у війську одного з подружжя); фінансові негаразди тощо.

Цифровий сервіс аналізу державних даних Opendatabot повідомляє, що протягом першого півріччя 2024 року в Україні створили 72 766 нових сімей, що на 15 % менше, аніж за той самий період торік, та на третину менше, ніж у 2022 році [4]. Після піку одружень у перший рік повномасштабного вторгнення, в Україні щороку кількість одружень поступово зменшується, а розлучень постійно зростає. Найчастіше причиною розлучень є виїзд дружини за кордон на тривалий час. Відстань і розлука позбавляють членів сім'ї повсякденного спілкування і взаємодії, подружжя втрачає спільну реальність: «Подружжя, яке не бачилося особисто вже три – шість місяців і веде комунікацію виключно через інтернет, в якусь мить втрачає нитку спільних сімейних моментів… Після пів року розлуки партнери входять у ситуацію, коли контекст життя у них вже різний… ниточка, яка їх об'єднує, стає дедалі тоншою, спільного стає дедалі менше, і це впливає на почуття та взаємні переживання. Спочатку людина сумує, а потім звикає і в якийсь момент розуміє, що може обходитися без партнера» [2].

В ситуації, коли один з подружжя несе службу у війську, а інший залишається вдома, також є дуже складною: «Під час тривалої розлуки військові і їхні сім'ї живуть різним життям. Тривалість розлуки на рік чи більше

закріплює ці «різні» способи життя. Відокремлений від родини військовослужбовець (солдат, офіцер) вчиться функціонувати як особистість і піклуватися про себе та безпеку бойової команди. В цей час його дружина справляється з робочим навантаженням, яке раніше розподілялося на двох» [3, С. 82].

Жінки, які чекають на повернення чоловіка з фронту стикаються з великою кількістю психологічних і побутових проблем. Під час зустрічей груп підтримки для дружин/партнерок «Дівчата, що чекають» організованих Veteran Hub, жінки наголошують, що їх найбільш хвилює «…тривога за безпеку та життя коханої людини; відчуття соціальної ізоляції, коли в оточенні немає людей із досвідом очікування близьких із війни; нові виклики та обов'язки, які з'явилися в житті після того, як коханий пішов на війну; відсутність звичних опор, зокрема, підтримки чоловіка; пошук додаткових ресурсів; неможливість планувати майбутнє; невідомість; пошук балансу між життям в тилу та підтримкою чоловіка на фронті» [5, с. 8].

Залежно від періоду служби військового, життя родини проходить через певні етапи, що мають свої особливості і змістовне наповнення. Так, американський психолог Дж. Креймеєр виокремлює сім таких етапів: 1. Очікування від'їзду. 2. Відрив і вилучення. 3. Емоційна дезорганізація. 4. Відновлення та стабілізація. 5. Очікування повернення. 6. Звикання повернення та повторне узгодження. 7. Реінтеграція та стабілізація [3].

Враховуючи реалії нашого життя, автори дослідження Veteran Hub «Шлях коханої воїна» (2023) описують вісім етапів [5]:

1. Початок стосунків.
2. Війна (АТО/ООС).
3. Завершення служби.
4. Перехід в цивільне життя.
5. Цивільне життя після служби.
6. Підготовка до війни.
7. Війна.
8. Завершення служби (завершення служби через поранення).

При цьому, автори констатують, що на етапі війни жінка послідовно проживає певні події, а саме: прийняття чоловіком/партнером рішення про службу; розлуку; реактивні зміни, які допомагають їй вижити і адаптуватись та інтегруватись у нову роль дружини/партнерки військового; стабілізацію життя, попри те, що воно може неконтрольовано змінитись у будь-який момент, якщо чоловік/партнер приїде у нетривале відрядження або завершить службу (тому автори влучно називають його стабільне нестабільне життя) [5].

Базуючись на аналізі зарубіжних і вітчизняних дослідників з питань реабілітації та психологічної підтримки військових, ми вже описували стратегії підтримки сімей учасників бойових дій та ліквідації наслідків війни.

Так, було виокремлено: підготовку до повернення бійця додому; налагодження, відновлення стосунків між подружжям; піклування про себе; допомога ветерану в адаптації до соціальних змін і реадаптації до професії [1]. Слід зазначити, що війна триває і родини військових потребують психологічної підтримки не лише після повернення військового з фронту, а й під час несення служби.

На етапі очікування рідних з фронту психологи можуть допомогти членам сім'ї якомога більше дізнатись про вплив бойових дій на психіку людини. Пропонуємо техніку для групової роботи з рідними військовослужбовців під назвою «Як застосувати правила війни в мирному житті».

У військових, за час несення служби, формується низка навичок, які є просто необхідними для виживання у бойовій обстановці. Проте при звільненні зі служби вони автоматично нікуди не зникають і можуть викликати певні труднощі та нерозуміння з боку рідних, знайомих, інших оточуючих, роблячи складнішим цивільне життя ветеранів.

Відомо вісім правил виживання у бою сформульовані Дж. Монро (Бостон, США):

1. Безпека – воїнам притаманна постійна пильність та контроль, що автоматично не зникають у мирному житті.

2. Довіри і визначення ворога – для того, щоб вижити, військові вчяться нікому не довіряти. Проте вдома недовіра і підозрілість істотно шкодять стосункам, зокрема сімейним.

3. Відданість меті – головне виконати бойове завдання командування. У цивільному світі люди самі повинні проявляти ініціативу, ставлять собі цілі, визначають пріоритети.

4. Ухвалення рішень – виконання наказів є підґрунтям для успіху завдання та особистої безпеки, рішення нерідко приймаються швидко. Вдома ж, особливо у родині, рішення приймаються кооперативно, на підставі зібраних відомостей.

5. Тактики реагування – у зоні військового конфлікту виживання значною мірою залежить від автоматичної реакції на небезпеку. Також важливо зберігати у чистоті й готовності все обладнання, зокрема зброю. Тому удома неприбрані кімнати і брудні речі можуть викликати нерозуміння у людини, яка повернулася з війни.

6. Передбачуваність і контроль – військові вчяться бути непередбачуваними і приховувати інформацію. Вдома ж рідні очікують від ветерана сталих планів, стабільності.

7. Контроль емоцій – страх, втрати і горе тісно пов'язані з війною. При цьому солдат повинен завжди перебувати у готовності до бойової тривоги. Інші емоції є небезпечними у бою, проте виявляються вкрай потрібними для

стосунків удома.

8. Труднощі з розмовами про війну – вдома важко пояснити цивільним – людям, що живуть у безпеці, – що траплялося у бою, які приймалися рішення і чому саме вони були потрібні. Подібні розмови повертають солдата в зону бойових дій, викликають печаль, жах. Військові можуть боятися, що близькі та знайомі не зрозуміють їх і відвернуться.

Френк П'юселік виділяє інші правила поведінки, які солдати засвоюють в ході бойових дій:

1. Зупинись посеред хаосу.
2. Будь вірний своїм (перевіреним) друзям.
3. Плануй наперед.
4. «Ні» почуттям.
5. Знай територію.
6. Дій у разі загрози.

Членів родини знайомлять з цими правилами і дають завдання запропонувати свої варіанти використання цих правил в цивільному, мирному житті. Техніка допомагає краще зрозуміти поведінку, думки та емоції учасників бойових дій і побачити як можна переспрямувати навички, необхідні для виживання у бойовій обстановці в конструктивну діяльність.

Родина учасників бойових дій може стати потужним інструментом, що сприяє його адаптації після повернення додому. Важливо, використати потенціал сім'ї для включення ветерана до цивільного життя, а у разі необхідності і до фахових заходів психологічного та соціального спрямування.

**Список використаних джерел:**

1. Доценко В. Стратегії підтримки сімей учасників бойових дій та ліквідації наслідків війни. *Problems of Emergency Situations* : матер. Міжнар. науково-практ. конф., м. Харків, 19 трав. 2023 р. 2023. С. 229–231.

2. Думка психолога. Відносини на відстані — розрив чи зміцнення сім'ї? NV. URL: http://surl.li/ajrwkx

3. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1 : навч. посіб. Київ : ОБСЄ, 2018. 208 с.

4. Цьогоріч в Україні на п'ять шлюбів припадає одне розлучення. URL: http://surl.li/mreaal

5. Шлях коханої воїна. Вивчення унікального досвіду партнерок військових та ветеранів. Дослідження Veteran Hub. Київ, 2023. 110 с.

**Жданова Ірина Вячеславівна,**
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціології та психології,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6361-3029*

**Шахова Олена Григорівна,**
кандидат біологічних наук, доцент
доцент кафедри соціології та психології,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7860-6972*

# ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ

Реінтеграція ветеранів війни є комплексним процесом і пов'язана з «відновленням духовного, економічного, культурного, психологічного потенціалу, фізичного здоров'я, повернення ветеранів до мирної життєдіяльності, яку перервала війна» [1; с. 267]. Такий потенціал Т. Захаріна об'єднує поняттям «реінтеграційний потенціал особистості» та вважає його чинником успішної реінтеграції [1].

Реалізація комплексного підходу до реінтеграції ветеранів припускає надання таких послуг мультідисциплінарними командами, до складу яких, як правило, входять фахівці різних напрямів підготовки (медичні працівники, реабілітологи та ерготерапевти, соціальні працівники, юристи, психологи, педагоги та ін.). Причому, на думку багатьох фахівців, підставою для успішної реінтеграції ветеранів, в тому числі – з інвалідністю, є адекватне та ефективне попереднє медико-психологічне втручання (при наявності мінно-вибухових травм, КПТСР, станів депресії та ін.), з подальшою ефективною реабілітацією.

В той же час, сучасні реалії тривалого воєнного конфлікту на території України, потребують підготовку фахівців нового типу. Згідно з Наказом Міністерства економіки України від 23.06.2023 р. № 6312 «Про затвердження Зміни №12 до національного класифікатора ДК 003:2010» було впроваджено професію «фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб» [2]. Професійний стандарт затверджено Наказом Міністерства у справах ветеранів України від 09.04.2024 № 111 [4].

Фахівцями із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб можуть бути спеціалісти, які мають диплом бакалавра та/або магістра за галузями знань: 01 – «Освіта/Педагогіка»; 05 – «Соціальні та поведінкові науки»; 08 – «Право»; 22 – «Охорона здоров'я»; 23 – «Соціальна робота»;

28 – «Публічне управління та адміністрування». В якості трудових функцій фахівця в цьому Наказі вказуються наступні: ведення обліку ветеранів та членів їх сімей в адміністративно-територіальній одиниці/територіальній громаді; проведення оцінювання потреб ветеранів та членів їх сімей; інформування з питань правової, психологічної допомоги; забезпечення протезними виробами та допоміжними засобами реабілітації; медичної реабілітації; соціальної, професійної адаптації; сприяння зайнятості; отримання житла; забезпечення розвитку спорту ветеранів війни та членів їх сімей; вшанування пам'яті ветеранів війни; здійснення посередництва, представництва інтересів ветеранів війни та членів їх сімей; здійснення супроводу ветеранів війни та членів їх сімей, які потребують підтримки (допомоги); проведення інформаційно-просвітницької роботи, спрямованої на профілактику та призупинення розвитку психічних та поведінкових розладів; формування умінь самооцінки стану психічного здоров'я та навичок його підтримання та інші. Трудові функції конкретизуються у певних компетентностях, завданнях, знаннях та навичках фахівця, причому коло цих функцій розширюється залежно від кваліфікації фахівця (просто фахівець, фахівець ІІ та І категорії, провідний фахівець) [4].

З професійного стандарту можна побачити, що:

– ряд психологічних завдань повинні вирішувати самі фахівці (насамперед, інформаційно-просвітницькі, надання першої психологічної допомоги, психосоціальної підтримки),

– для надання спеціалізованої психологічної допомоги рекомендується здійснювати перенаправлення до надавачів психологічної допомоги, для чого означеними фахівцями проводиться моніторинг та оцінка діяльності суб'єктів надання психологічних послуг.

Згідно з Наказом МОЗ України «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню» від 12.12.2023 р. № 2118, психологічна допомога визначається як надання допомоги особі із застосуванням методів психологічної чи психотерапевтичної допомоги, у формі: першої психологічної допомоги; кризового психологічного консультування; психологічного консультування; психологічних втручань низької інтенсивності (психологічної підтримки); психотерапії. Надавати психологічну допомогу можуть лише особи, які відповідають визначенню надавача психологічної допомоги та внесені до реєстру надавачів психологічної допомоги [3].

Основними психологічними проблемами, з якими найчастіше стикаються ветерани війни і у вирішенні яких доцільною є психологічна допомога, є: погіршення (розлади) ментального та психологічного здоров'я, соціально-психологічна дезадаптованість, зниження якості життя і

психологічного благополуччя, поява екзистенційного вакууму (криз), вторинна травматизація ветеранів.

Отже, можна казати про два рівні психологічних заходів в межах програм реінтеграції ветеранів війни: на рівні фахівців із супроводу і на рівні надавачів психологічної допомоги.

**Список використаних джерел:**

1. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. *Social Work and Education*. 2023. Vol. 10, No. 3. P. 263–275.

2. Про затвердження Зміни №12 до національного класифікатора ДК 003:2010: Наказ Міністерства економіки України від 23.06.2023 р. № 6312. URL: https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v6312930-23#Text

3. Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню : Наказ МОЗ України від 12.12.2023 р. № 2118. URL: https://moz.gov.ua/uk/decrees/nakaz-moz-ukraini-vid-13122023--2118-pro-organizaciju-nadannja-psihosocialnoi-dopomogi-naselennju.

4. Професійний стандарт «Фахівець із супроводу ветеранів війни та демобілізованих осіб». URL: https://register.nqa.gov.ua/uploads/0/604-profesijnij_standart_10_04_2024_do_nakazu_111.pdf

**Зінченко Данііл Анатолійович,**
здобувач вищої освіти третього рівня,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-8089-0511*

# ВПЛИВ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ: ЗАГАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТА РІШЕННЯ

Воєнні події, які охоплюють Україну, мають глибокий вплив на всі верстви населення, зокрема на працівників правоохоронних органів. Поліцейські, як ключові суб'єкти забезпечення правопорядку, щодня зіштовхуються з надзвичайними умовами служби, що суттєво впливає на їхнє психологічне здоров'я. Зростаючий рівень стресу, емоційне вигорання, страх за життя, а також постійна загроза небезпеки – ці фактори сприяють розвитку психічних розладів серед працівників поліції.

Воєнні події мають глибокий вплив на психологічне здоров'я працівників поліції, оскільки вони щодня стикаються з умовами підвищеного стресу, ризиками для життя та надзвичайними ситуаціями. Поліцейські є основними суб'єктами забезпечення правопорядку, тому на них покладається велика відповідальність за підтримання безпеки громадян під час конфліктів. Водночас ці ж умови створюють значний тиск на їхній психічний стан.

Однією з основних проблем, з якою зіштовхуються поліцейські під час воєнних дій, є зростання випадків посттравматичного стресового розладу. Постійний страх, безпосередня загроза життю та небезпека для близьких створюють умови для розвитку цього розладу, який може суттєво вплинути на їхню здатність ефективно виконувати свої службові обов'язки. Разом із ПТСР поліцейські часто зіштовхуються з емоційним вигоранням [1]. Перевантаженість роботою, безперервна напружена служба, відсутність можливості відновити сили сприяють цьому стану. Емоційне вигорання призводить до втрати мотивації, зниження професійної ефективності та погіршення загального емоційного стану. Окрім ПТСР і вигорання, працівники поліції під час воєнних дій також зіштовхуються з підвищеною тривожністю [2]. Постійна загроза загибелі або поранення, а також необхідність приймати швидкі рішення в екстремальних ситуаціях викликають хронічну тривожність. Такий стан підвищеної напруги негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я, може спричинити безсоння, розлади концентрації та інші симптоми, які погіршують їхню здатність виконувати службові завдання. Соціальні аспекти також відіграють важливу роль у впливі воєнних дій на психологічний стан поліцейських. В умовах війни часто змінюється внутрішня

динаміка в колективах правоохоронних органів. У деяких випадках війна сприяє згуртуванню колективу, але в інших вона може стати причиною додаткового напруження, що виникає через втрати колег або через різні підходи до виконання службових обов'язків в умовах кризи. Тому питання соціальної підтримки всередині колективу є важливим для забезпечення психологічного благополуччя поліцейських.

Загальні тенденції впливу воєнних подій на психологічне здоров'я працівників поліції також включають посилення ізоляції та почуття безнадійності. Постійне перебування в умовах війни, втрата близьких і знайомих, зміни в звичному ритмі життя створюють додаткові психологічні виклики. Поліцейські часто стикаються з відчуттям втрати контролю над ситуацією, що може погіршувати їхню психологічну стійкість і викликати емоційні та психічні розлади.

На нашу думку, воєнні дії значно впливають на психологічне здоров'я працівників поліції. Посттравматичний стресовий розлад, емоційне вигорання, тривожність і соціальні зміни є ключовими проблемами, з якими зіштовхуються правоохоронці під час війни.

Подолання психологічних проблем працівників поліції в умовах воєнних дій вимагає впровадження комплексних і системних рішень, спрямованих на підтримку їхнього психічного здоров'я. Одним із ключових підходів є розробка та впровадження програм психологічної підтримки, що включають регулярні консультації з психологами, проведення тренінгів для підвищення стресостійкості та навчання навичкам подолання кризових ситуацій. Такі програми можуть допомогти працівникам поліції вчасно виявляти ознаки психоемоційного вигоряння, тривожності та інших розладів, надавати необхідну підтримку та запобігати розвитку серйозніших психічних проблем. Однією з ефективних стратегій є впровадження системи регулярних психологічних обстежень для поліцейських, що працюють у зонах бойових дій [3]. Це дозволяє своєчасно виявляти ранні ознаки стресових розладів і запобігати їхньому погіршенню. Психологічна підтримка повинна бути доступною не лише під час виконання службових обов'язків, а й після завершення бойових завдань, щоб допомогти працівникам адаптуватися до нормального життя. Важливим аспектом є забезпечення можливості регулярного відпочинку та відновлення сил. Психологічна реабілітація має стати невід'ємною частиною служби під час війни. Навіть короткотривалі періоди відпочинку та віддалення від зони конфлікту можуть допомогти поліцейським зменшити рівень стресу та повернутися до виконання обов'язків із відновленими силами. Створення реабілітаційних центрів, де правоохоронці могли б проходити відновлювальні програми,

також є важливим рішенням.

Сучасні технології можуть відіграти важливу роль у подоланні психологічних проблем працівників поліції [4]. Наприклад, розробка мобільних додатків, що допомагають стежити за рівнем стресу та надають рекомендації для його зниження, може стати корисним інструментом у щоденному житті правоохоронців. Такі додатки можуть містити техніки для зменшення тривожності, релаксації та підтримки психічного здоров'я.

Соціальна підтримка також є невід'ємною складовою збереження психічного благополуччя. Важливою є побудова внутрішньої культури турботи про психологічний стан кожного працівника, формування відкритого діалогу між керівництвом та особовим складом. Участь у групових тренінгах, колективних зустрічах для обговорення проблем і шляхів їх вирішення сприятиме зміцненню колективу та зниженню рівня стресу [5]. Індивідуальні стратегії подолання стресу також мають бути активно підтримувані та розвивані. Наприклад, техніки релаксації, медитації, фізичні вправи допомагають поліцейським знизити рівень тривожності та поліпшити своє самопочуття. Важливо також заохочувати правоохоронців до пошуку індивідуальних способів відновлення емоційної рівноваги.

Ми вважаємо, що ефективне подолання психологічних проблем працівників поліції в умовах воєнних дій потребує впровадження різноманітних заходів, зокрема програм психологічної підтримки, реабілітації, використання сучасних технологій для моніторингу психічного стану та забезпечення можливості відновлення.

Отже, вплив воєнних подій на психологічне здоров'я працівників поліції є багатогранним і серйозним викликом, що вимагає комплексного підходу до його вирішення. Постійний стрес, загроза життю, емоційне вигорання та інші психічні розлади стають невід'ємною частиною професійної діяльності правоохоронців під час конфліктів. Для забезпечення ефективної служби та збереження психічного благополуччя необхідно впроваджувати системи психологічної підтримки, реабілітації та відновлення, а також використовувати сучасні технології для моніторингу стану здоров'я працівників. Забезпечення соціальної підтримки та розробка індивідуальних стратегій подолання стресу є ключовими елементами для підвищення психологічної стійкості та зменшення негативних наслідків воєнних дій. Усе це дозволить створити умови, за яких поліцейські зможуть зберігати як своє здоров'я, так і здатність ефективно виконувати свої обов'язки навіть у найскладніших умовах.

**Список використаних джерел**

1. Зінченко Д. А., Висоцький М. О. Вплив війни на психологічний стан працівників правоохоронних органів: Аналіз проблеми. *Збірник Матеріалів*

*IV міжнародної науково- практичної конференції Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. м. Київ, 31 жовтня 2023 року. С. 156-158.

2. Зінченко Д. А., Бутко А. О. Психоемоційний стан працівників поліції під час воєнного стану в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 134-137.

3. Зінченко Д. А., Гопко Д. О. Психологічне здоров'я працівників в підрозділах безпеки і оборони України. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків: НА НГУ. 2023. С. 131–134.

4. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НА НГУ. 2023. С. 78–81.

5. Макарова О. П. Психологічна допомога постраждалим від воєнного конфлікту. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. МВС України. Київ. 2022. С. 189–192.

**Ільїна Юлія Юріївна,**
кандидат біологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9987-7130*

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ЛАТЕНТНОЇ АГРЕСІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Вся історія людства переконливо доводить, що агресія є невід'ємною частиною життя особистості та суспільства. Більш того, агресія має потужну привабливу силу і властивість заразливості – більшість людей на словах відкидає агресію, а при цьому широко демонструють її у своєму повсякденному житті. Різні види агресивних дій входять до структури девіантної поведінки, а до найбільш виражених проявів девіантної поведінки належить делінквентна (протиправна, антисуспільна) поведінка [2, с. 116].

Психологічна наука є інтегратором знань щодо розуміння поняття агресії у широкому сенсі слова. Психологічні витоки пізнання агресивної поведінки народжувалися в основному в психоаналітичних та соціально-психологічних школах. Аналіз психологічної літератури показав, що різні автори визначають агресію як поведінку, стан і властивість особистості, тобто спостерігається неоднозначність трактування цього психологічного явища [4].

Однією з форм агресії є латентна агресія, яка не проявляється відкрито, а натомість прихована або маскована, що може ускладнити її виявлення.

Проблематика латентної агресії вивчалася багатьма видатними психологами – дослідниками. Так, один із засновників психоаналізу – З. Фрейд вважав, що агресивні імпульси можуть бути пригнічені у несвідомому, що призводить до латентної агресії. Він аналізував, як такі імпульси можуть проявлятися у формі сновидінь, переносів і інших непрямих психічних явищ [7]. К. Левін, вивчаючи питання соціальної психології та розвиток груп, акцентував увагу на тому, як група може відчувати латентну агресію, яка не проявляється в особистих конфліктах, але може виявлятися в груповій динаміці [3]. У своїх роботах Е. Фромм досліджував соціальні і психологічні аспекти агресії. Він розглядав, як культурні і соціальні фактори можуть приховувати агресивні імпульси, що призводить до латентної агресії [5]. Відомий своїм експериментом у Стенфордському університеті Ф. Зімбардо вивчав, як фактори середовища можуть впливати на агресивну поведінку. Він розглядав, як соціальний тиск може призводити до маскування агресивних імпульсів.

Саме ці дослідники та їхні роботи допомогли сформувати розуміння латентної агресії як складного явища, яке потребує всебічного підходу для його вивчення і розуміння.

На сьогодні існує багато підходів до розуміння цього феномену. Згідно психодинамічного підходу латентна агресія може виникати внаслідок несвідомих конфліктів чи пригнічених емоцій. Особа може відчувати агресію, але не усвідомлювати цього або боятися висловити її відкрито.

Соціокультурний підхід підкреслює, що латентна агресія може бути зумовлена соціальними нормами чи культурними стандартами, які не дозволяють відкрито висловлювати агресію. Люди можуть використовувати непрямі способи вираження своїх почуттів, як-от сарказм або пасивна агресія.

Когнітивний підхід зосереджується на тому, як люди сприймають та інтерпретують ситуації, що викликають агресію. Латентна агресія може виникати як результат негативних мисленнєвих патернів або спотворених уявлень про інших.

Відповідно до біхевіорального підходу латентна агресія може проявлятися у поведінці, яка не є відверто агресивною, наприклад, уникненні прямого конфлікту або інші непрямі дії, що свідчать про незадоволення.

Загалом, латентна агресія є складним явищем, яке може мати різні джерела та форми прояву. Важливо враховувати індивідуальні особливості людини та контекст, у якому вона діє.

Актуальність вивчення даного питання зростає з огляду на кілька факторів. Перш за все, це – дійсність сьогодення, військовий конфлікт з рф, збільшення кількості соціальних конфліктів. У сучасному світі, де буде все більше соціальних і політичних напружень, розуміння латентної агресії може допомогти уникнути відкритих конфліктів і насильства.

Латентна агресія може бути причиною внутрішніх конфліктів, стресу та інших психічних проблем. Вивчення цього феномену допомагає розробити ефективні методи терапії та самоуправління задля здоров'я психіки особистості.

Розуміння латентної агресії може допомогти в покращенні міжособистісних відносин, комунікації в колективі та у зниженні конфліктності, підвищити рівень комунікативних навичок.

У багатьох організаціях латентна агресія може впливати на командну динаміку та продуктивність. Вивчення цього питання стає важливим для покращення робочих відносин і клімату в колективі, великих та малих групах. Її дослідження з урахуванням культурних аспектів може дати більш глибоке розуміння різних форм агресії в суспільстві.

Таким чином, дослідження латентної агресії є актуальним як для наукових, так і практичних сфер, сприяючи кращому розумінню людської поведінки та пошуку ефективних шляхів управління агресією в цілому.

Ми пропонуємо різні заходи, методи та прийоми, спрямовані на зниження рівня латентної агресії ,які орієнтовані на поліпшення комунікації, управління емоціями та розвиток соціальних навичок. Ось деякі з них:

1. Когнітивно-поведінкова терапія. Цей метод допомагає людям усвідомити та змінити негативні моделі мислення, які можуть сприяти латентній агресії. Терапія фокусується на розвитку позитивних стратегій для управління емоціями.

2. Тренінги комунікаційних навичок. Проведення тренінгів, що фокусуються на навичках активного слухання, ефективної вербальної комунікації та конструктивного вирішення конфліктів. Це може допомогти зменшити напруженість у стосунках та завадити накопиченню агресії.

3. Методи розслаблення. Техніки, такі як медитація, глибоке дихання, йога або релаксаційні вправи, можуть допомогти знизити рівень стресу та тривоги, що можуть сприяти агресивним реакціям.

4. Емоційне виховання. Важливо навчати людей розпізнавати та виражати свої емоції здоровим чином, щоб уникнути їх накопичення. Це включає розвиток емоційної інтелігенції.

5. Конфліктологія. Навчання методам конструктивного вирішення конфліктів, які передбачають спільне обговорення проблем, пошук компромісів та уникнення звинувачень.

6. Створення підтримуючого середовища. Формування позитивного та безпечного середовища в родині, на роботі або в навчальному закладі, де люди можуть вільно висловлювати свої почуття та емоції без страху бути осудженими.

7. Арт-терапія та інші творчі методи. Використання арт-терапії, музики або інших творчих виражень, щоб дозволити людям звільнитися від накопиченої агресії в більш конструктивний спосіб.

8. Підтримка й консультування. Залучення фахівців для надання психологічної підтримки та консультування, особливо в ситуаціях, коли латентна агресія вже призвела до проблем у стосунках.

9. Корекція емоційних станів. Відомо, що агресивна поведінка супроводжується широким колом негативних емоцій, особливо тривогою, страхом та агресією. Існує два засоби корекції негативних емоційних станів: зменшення їх сили (за методикою систематичної десенсибілізації) та вироблення альтернативних реакцій (у формі тренінгу релаксації чи впевненості).

На нашу думку, впровадження цих заходів може допомогти знизити рівень латентної агресії та поліпшити загальну якість міжособистісних стосунків і психічного здоров’я.

При організації профілактичних заходів необхідно виділяти значущі психосоціальні проблеми, які мають бути особистісно-орієнтованими.

Психологічна структура кожної людини унікальна і має свої сильні та слабкі сторони. Слабкі сторони виявляють себе, коли людина потрапляє у важку життєву ситуацію. Важкі життєві ситуації в кожного свої й мають тенденцію час від часу повторюватися до тих пір, поки людина сама не вирішить перестати переживати одну й ту ж періодично проблему, що періодично повторюється і вона починає діяти працювати над собою або звертається за допомогою до фахівця.

Найбільш вагомий психологічний вплив мають професійні психологи, психотерапевти, які мають спеціальну підготовку в галузі психології, психологічного консультування та психотерапії. Психологічна допомога є практичною реалізацією теоретичних досліджень практичного психолога на основі наукового аналізу психічного статусу та індивідуально-психологічних особливостей людини, типів її реагування на різні фруструючі події, конфліктні ситуації.

**Список використаних джерел:**

2. Ільїна Ю. Ю., Китань Ю. О. Криза підліткового віку як одна з причин девіантної поведінки. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків, 2015. Вип. 17. С. 112-120. URL: http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/847/1/

3. Левін К. Типи конфліктів. URL: https://vseosvita.ua/library/embed/0100dw8q-8297.docx.html

4. Мазоха І. С. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень феномена агресії та агресивності. *Наука і освіта*. 2011. № 1. С. 59–62. URL: http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/10253?locale=uk

5. Fromm E. Anatomy of human destructiveness. London : Holt Paperbacks. Revised and Rev edition. 1992. 576 p.

6. Хреніков О. Гендерні моделі агресивної поведінки. *Філософська думка*. 1999. № 6. С. 36–38.

7. Chase H.W. Freud's theories of the unconscious. *The North Carolina High School Bulletin*. Vol. 2, No. 3, pp. 110-121. URL: https://www.jstor.org/stable/43822402.

**Коваль Анна Іванівна,**
здобувач вищої освіти першого рівня
навчально-наукового інституту № 1,
Національна академія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0008-4738-946X*

**Мартенко Олександр Леонідович,**
кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0128-8387*

# ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спостерігаючи за подіями сьогодення варто зазначити, що питання, які торкаються особливостей психологічних засад реабілітації та реінтеграції працівників правоохоронних органах в умовах війни набувають особливої ваги. В умовах війни психологічної допомоги потребують не лише цивільні особи, але й працівники правоохоронних та військових підрозділів. Варто відмітити специфіку психологічної роботи з даною категорією осіб, що пов'язано із особливостями їх діяльності. Окрім того, працівники правоохоронних органів можуть бути задіяні до участі у бойових діях, це так чи інакше є потужним психотравмуючим фактором. Особа потребує особливої фізичної та психологічної підготовки, має характеризуватися високим рівнем стресостійкості, пильності, уваги, володіти швидкою реакцією, активно мислити, швидко орієнтуватися у незнайомій ситуації та приймати відповідальні рішення. Опираючись на вищевикладене відмітимо актуальність теми нашої доповіді «Психологічні засади реабілітації та реінтеграції працівників правоохоронних органів в умовах війни».

Поняття психологічної реабілітації прийнято визначати як комплекс заходів, що мають на меті відновлення особистості після перенесених психотравмуючих подій, допомогу повернутися до повноцінного життя.

За своєю сутністю поняття реабілітація означає відновлення і багатьма фахівцями розглядається як «третинна профілактика» (під первинною профілактикою розуміють попередження захворювань, а під вторинною – лікування хвороби).

Психологічна реабілітація являє за своєю суттю цілісний реабілітаційний комплекс, що містить у своєму складі медичну, психологічну, соціальну та професійну реабілітацію [4, с. 180].

У таблиці 1 ми розкрили сутність перерахованих різновидів реабілітації детальніше.

*Таблиця 1*

**Різновиди психологічної реабілітації постраждалих від психотравмуючих впливів [2; 3; 5]**

| Медико-психологічна реабілітація | Соціально-психологічна реабілітація | Професійно-психологічна реабілатація |
|---|---|---|
| Діяльність, спрямована на приведення у норму психічного стану, відновлення порушених функцій, допомога особистості у подоланні наслідків психологічної та фізичної травматизації. | Спрямована на відновлення людини в правах, в соціальному статусі, здоров'ї і дієздатності, на відновлення самого соціального середовища, умов життєдіяльності, на забезпечення постраждалим соціальних гарантій, контроль над реалізацією соціальних пільг, формування позитивної громадської думки. | Спрямовується на швидке відновлення професійно-важливих якостей поранених, психотравмованих військовослужбовців та інвалідів військових дій, їх професійну переорієнтацію і перепідготовку, працевлаштування та професійну адаптацію, зняття втоми та відновлення фізичної працездатності. |

Робота в правоохоронних органах є досить важкою, потребує зусиль та відповідного рівня підготовки, тому професійно-психологічна реабілітація є досить важливою, якщо людина прагне повернутися на служби.

Професійна діяльність психолога у системі психологічної реабілітації включає декілька напрямів: 1) діагностику особливостей дезадаптації (психоемоційний стан, стратегії адаптації та поведінки) на підставі результатів індивідуального дослідження; 2) психологічне консультування (обговорення проблем, отримання співчуття й розуміння, усвідомлення тимчасовості пережитого та готовності допомоги від фахівців і ближнього оточення; 3) психокорекційну роботу (виправлення тих особливостей психіки, які за визнаною системою критеріїв не відповідають нормі, особливо у разі істотних порушень адаптації (депресія, алкоголізм, девіантна поведінка тощо); 4) навчання навичками саморегуляції (прийомам зняття напруженості за допомогою релаксації, аутотренінгу й інших методів); 5) соціально-психологічні тренінги (підвищення адаптивності та особистісного розвитку); 6) допомогу в професійному самовизначенні, профорієнтацію з метою перенавчання та подальшого працевлаштування [1].

Підсумовуючи все вище викладене, потрібно, щоб з працівниками правоохоронних органів проводилися відповідні роботи з психологами, які б

аналізували емоційний та психологічний стан співробітників, допомагали їм отримати певні психологічна навички (наприклад, стресостійкість) такі заходи потрібно проводити в сучасних умовах всім працівникам. Говорячи про тих, хто безпосередньо брав участь у бойових діях слід зазначити, що їм потрібна буде особлива увага зі сторони спеціаліста, пройти медико-психологічний комплекс реабілітації, щоб людина змогла повернутися до повсякденного життя та роботи безпосередньо.

З поняттям реабілітація тісно пов'язане поняття реінтеграції. Це поняття можна трактувати по різному, для цивільних осіб це поновлення особи у громадянстві у разі його втрати або виходу з нього, коли мова йде про ветеранів то йдеться про розроблення стратегії повернення військових до повноцінного життя у своєму соціумі такі заходи мають забезпечуватися державою. Але потрібно відштовхуватися від загального поняття інтеграції – прийняття індивіда іншими членами певної групи, суспільства.

Відповідно коли мова йде про працівників правоохоронних органів то для них реінтеграція означає повернення особи до життя у своєму соціумі, повернення до родини, роботи, колективу, адже робота в правоохоронних органах як і військових є досить специфічною, особливо в умовах війни.

Реінтеграція працівників правоохоронних органів включає в себе повернення людини до свого соціуму, що передбачає осмислення своєї соціальної ролі, актуальної ситуації розвитку, прийняття й готовності до змін, пошуку перспективи, усвідомлення поведінкової моделі, соціальних норм, культурологічної ідентифікації, спілкування.

Процес реінтеграції та реабілітації потребує значних зусиль з боку держави, особливо зараз в умовах воєнного стану, коли перед країною постає величезна кількість завдань, які потрібно реалізувати.

Отже, зараз на психологів покладається завдання реабілітації та реінтеграції працівників правоохоронних органів, адже вони мають допомогти їм соціалізуватися, прийняти себе та повернутися до повноцінного життя. Головними засадами такої реабілітації є контроль за правильним психологічним відновленням, усвідомленні власного «я», розумінні себе, допомога особистості у самореалізації, повернення до роботи, родини, соціуму, пошук нових цілей у житті.

**Список використаних джерел**

1. Дубова І. О., Кирієнко Л. А.. Психологічна реабілітація правоохоронців – учасників антитерористичної операції. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2018. С. 216–219.

2. Мельник А. П. Психологічна реабілітація військовослужбовців, що перебували в умовах бойових дій. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2015. № 4(29). С. 100-105.

3. 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 : Наказ М-ва внутр. справ України від 06.02.2019 № 88 : станом на 23 черв. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text.

4. Кобець С.В., Остапович В.П., Кирієнко Л.А. Особливості надання психологічної допомоги учасникам антитерористичної операції : науково-практ. посіб. Київ : ДНДІ МВС України, 2017. 180 с.

5. Ушакова І. М., Чернова О. В. Проблема психологічної реабілітації працівників ДСНСУ, які виконували свої професійні обов'язки в зоні збройного конфлікту. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2016. Вип. 19. С. 242- 251.

**Коваль Ігор Святославович,**
кандидат педагогічних наук,
заступник начальника факультету психології та соціального захисту,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9204-9228*

**Пасічник Софія Вікторівна,**
лаборант лабораторії екстремальної психології та реабілітації,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльност
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0006-6492-2268*

# ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ФАХІВЦІВ СИЛ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ УКРАЇНИ

Війна в Україні ставить нові виклики перед психологічними службами сил безпеки та оборони України, вимагаючи від них оперативного реагування на зростаючі психоемоційні навантаження, ефективної підтримки персоналу в умовах хронічного стресу, а також розробки сучасних програм реабілітації для відновлення психічного здоров’я фахівців, які працюють у бойових умовах та зонах екстремальних ситуацій. Також небезпеку посилюють бойові обставини, такі як постійні обстріли, їх очікування та невизначеність майбутнього, що значно впливає на плани людей як у професійному, так і в особистому житті. Такі стресові умови спричиняють постійне психологічне напруження, яке вимагає підвищеної пильності й відповідальності, що часто перевищує межі фізичних та емоційних можливостей особистості. З огляду на це, фахівці силових структур, зокрема працівники ДСНС, ЗСУ, поліції та інших служб, щоденно стикаються з надзвичайними ситуаціями, стресовими подіями та ризиками для життя, що суттєво впливає на їхнє психічне здоров’я. У зв’язку з цим психологічна реабілітація стає необхідною складовою для їхнього відновлення та підтримки працездатності.

Психологічна реабілітація – це комплекс заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я особистості після пережитих стресових або травматичних подій. Вона допомагає людині справлятися з наслідками стресу, емоційних переживань, фізичних чи психологічних травм, що можуть виникати внаслідок бойових дій, катастроф, насильства, втрат або інших кризових ситуацій. До основних завдань психологічної реабілітації відносимо:

– відновлення емоційної рівноваги – допомога в управлінні тривогою, страхом, депресією або іншими негативними емоціями;

– підтримка соціальної адаптації – навчання навичкам адаптації до змін,

що відбулися в житті людини після травматичної події;

– робота з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР) – допомога людям, які страждають від флешбеків, нічних кошмарів, підвищеної тривожності та інших симптомів ПТСР;

– поліпшення якості життя – формування навичок самодопомоги, соціальної підтримки, розвитку особистих ресурсів.

Реабілітаційний процес може включати індивідуальну або групову терапію, підтримку з боку сім'ї та близьких, а також участь у спеціальних програмах. Психологічна реабілітація є важливою частиною процесу відновлення для тих, хто пройшов через кризові або травматичні події.

Варто зазначити, що психологічна реабілітація виконує низку важливих функцій, а саме:

– попередження психічних розладів – інтенсивні та регулярні стресові фактори можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних та депресивних станів. Психологічна реабілітація спрямована на попередження таких розладів та допомогу у подоланні їхніх симптомів;

– відновлення емоційного балансу – робота в екстремальних умовах продукує емоційне виснаження та емоційне вигорання. Реабілітаційні програми допомагають відновити внутрішні ресурси та підтримати стійкість особистості до подальших стресових ситуацій;

– підтримка професійної ефективності – вчасна психологічна допомога дозволяє зберегти високу професійну ефективність і уникнути зниження працездатності через стрес. Фахівці, які проходять реабілітацію, швидше повертаються до виконання своїх обов'язків з повною віддачею;

– розвиток навичок саморегуляції – реабілітаційні програми включають методи саморегуляції, такі як релаксаційні техніки, управління стресом, робота з емоціями, що допомагають фахівцям зберігати спокій у критичних ситуаціях та ефективніше справлятися з викликами;

– зміцнення психічної стійкості – психологічна реабілітація допомагає розвинути стійкість до стресових факторів, що сприяє довготривалій збереженості психічного здоров'я, а також здатності адекватно реагувати на кризові ситуації;

– забезпечення якості життя – відновлення психологічного стану важливе для загального покращення якості життя фахівців силових структур, зокрема у їхніх відносинах із сім'єю, соціальній активності та самопочутті поза службою.

Тобто психологічна реабілітація виступає ключовим елементом для підтримки психічного здоров'я фахівців силових структур, що сприяє їхній

готовності до виконання службових обов'язків на високому рівні та забезпеченню їхньої безпеки в умовах стресових навантажень.

Варто зазначити, що важливим елементом психологічної реабілітації фахівців сил безпеки та оборони України є використання тренінгових технологій, що допомагають людям відновлювати власні психологічні та соціальні функції. Такі тренінги створюються для розвитку навичок саморегуляції, емоційного контролю та адаптації в складних ситуаціях. Вони зазвичай включають когнітивно-поведінкові методи, техніки релаксації та різні моделі комунікації [2; 3].

Таким чином, психологічна реабілітація є критично важливою для підтримки психічного здоров'я фахівців сил безпеки та оборони України, забезпечуючи їх готовність до виконання службових завдань на високому рівні та підвищуючи їхню безпеку в умовах постійних стресових навантажень. Завдяки ефективним реабілітаційним заходам можна стабілізувати психічний стан кожної здорової особистості, а в комплексі психологічна допомога сприяє успішній реінтеграції фахівців у соціум. Підтримка з боку спільноти, родини та фахівців створює сприятливе середовище для відновлення, що значно підвищує ефективність процесу реабілітації та повернення до повноцінного життя.

**Список використаних джерел**

1. Дуб В. Реабілітаційна психологія: методичні рекомендації до семінарських занять. : метод. матеріали до семін. занять. Дрогобич : редакц.-вид. від. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 2017. 92 с. URL: https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/10/reabilitatsiina-ps_rek_do_sem.pdf

2. Коваль М. С., Коваль І. С. Професійно-психологічний супровід рятувальників в умовах ризику: навчально-методичний посібник з організації та проведення тренінгу. Львів : ЛДУ БЖД, 2022. 252 с.

3. Koval I.S., Yaremko R. Ya., Vavryniv O. S. The use of training technologies in the process of professional training for future rescuers in higher education institutions. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2024. Вип. 71. С. 142-149. DOI: https://doi.org/10.31652/2412-1142-2024-71-142-150.

**Когут Олександра Олександрівна,**
доктор психологічних наук, доцент
професор кафедри загальної та вікової психології,
Криворізький державний педагогічний університет
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0116-2274*

# ПРОБЛЕМНО-ОРІЄНТОВАНА ПСИХОТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ПРИ ПОСТТРАВМАТИЧНОМУ СТРЕСОВОМУ РОЗЛАДІ

Надання психологічної допомоги особам, які зазнали фізичної та/або психічної травми в умовах складних життєвих обставин та/або воєнних дій, набуває особливої актуальності й потребує посиленої уваги психологічної спільноти. Особливою категорією осіб, які потребують психологічного супроводу, є військовослужбовці, котрі проходять лікування та реабілітацію після отриманих фізичних та психічних травм під час воєнних дій.

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що найбільш проблематичним наслідком впливу травмівної події високої інтенсивності на особистість можна вважати афективно-шокові реакції, що кваліфікуються у МХК-10 як гостра реакція на стрес (F43.0), посттравматичний стресовий розлад (F43.1) та/або розлади адаптації (F43.2), які належать до реактивних психозів (МККН–10). Після тривалих відповідей вегетативної нервової системи на екстремальні події психіка військового є гіперзбудженою, рівень адреналіну збільшується, і ми спостерігаємо порушення сну та ряд психологічних симптомів психофізіологічного, емоційного, когнітивного та поведінкового спектрів. Тому військовий, який гостро переживає травмівні події війни, потребує кваліфікованої психологічної (а іноді й психіатричної) допомоги.

Психічні розлади у сучасному світі є надзвичайно поширеними та формують великий тягар захворювань, що призводить до зниження рівня життєдіяльності людини. Відомо, що непережита психічна травма може перерости в такі психосоматичні захворювання, як: депресія, тривожний розлад, інфаркт, інсульт, деякі форми виразки шлунку, захворювання нирок, цукровий діабет тощо.

Фахівці ВООЗ зосередили увагу на тому, що психофізіологічні розлади, які виникають внаслідок дистресів повинні супроводжуватися не тільки лікарями, які приділяють увагу фізіологічним порушенням, а, перш за все, психологами, які приділяють увагу психологічним причинам таких порушень (Всесвітня організація охорони здоров'я, 2020).

У країнах, що відзначаються прогресивними тенденціями ведення воєнних дій (наприклад, у США, Ізраїлі), спеціально для військових були

розроблені програми підтримки психічного здоров'я під час бойового розгортання «Combat Operational Stress Control (COSC)» та «Trauma Risk Management (TRiM)» (Вінтоняк & Васюкова, 2022: 133; Zhdanova, 2018: 48). Психологічна допомога в умовах бойових дій, як підкреслюють В. Ф. Вінтоняк та Н. Васюкова, покликана передусім зберегти життя військовослужбовцю, знизити ризик виникнення посттравматичних розладів в майбутньому та сприяти розвитку стресостійкості, яка надалі допоможе адаптивно долати стресогенні події та ефективно вести бій (Vintonyak & Vasyukova, 2022: 133). Така допомога зорієнтована на стабілізацію психічного стану людини, відновлення попереднього рівня її функціонування, повернення почуття контролю і можливості діяти, запобігання подальшим розладам адаптації (Zhdanova, 2018: 48).

Психологічна та психотерапевтична допомога військовослужбовцям є дуже затребуваною сьогодні в Україні. Варто зазначити про ефективність створення реабілітаційних центрів для лікування наслідків психологічної травми. За для цього надзвичайно важливим є науковий підхід до реабілітаційного процесу. Представляємо деякі результати реалізації програми «Відновлення під час війни».

Метою програми реабілітації є відновлення психофізіологічного стану військовослужбовців. Завдання, які прагнули досягти психологи:

1) виявити стан учасників процесу реабілітації за допомогою діагностики показників стресу, ПТСР, депресії, тривожності, суїцидального наміру, залежності від ПАР (психоактивних речовин) до та після проекту;

2) надати психологічну допомогу відповідно програми «Відновлення під час війни», зокрема індивідуальні консультації та групові заняття: арт-терапія, психофізіологічна релаксація, групи підтримки, організація відпочинку, розвиток арт-майстерності;

3) описати динаміку змін, здійснити діагностику, зробити висновки відновлення військовослужбовців;

4) здійснити діагностику учасників проекту психіатром та психологом, надання індивідуальних консультацій лікаря психіатра, призначення лікування відповідно симптомам.

Елементами реабілітаційної програми стали наступні:

1. Проведення з учасниками реабілітації тренінгу «Знайомство» з метою ознайомлення з організаційними питаннями на проекті. Було запропоновано наступні вправи: вправа знайомство, озвучення правил, надання зворотного зв'язку, вправа на конфіденційність на довіру у групі, вправи на взаємодію, на підтримку.

2. Похід на природу з метою психофізіологічного навантаження, насичення киснем дихальних шляхів для розрідження крові. Проведення

занять з психофізичної релаксації. Проведення ранкових руханок для налаштування на гарний настрій.

3. Проведення тренінгу семінару на тему: «Перша психологічна допомога у надзвичайних ситуаціях» з метою надання психоедукації щодо виникнення симптомів у небезпечних умовах.

4. Проведення щоденного вечірнього кола для включення рефлексії щодо індивідуальної роботи протягом дня. Запитання, які пропонуються на колі: «Як ви оцінюєте свою активність сьогодні? Що цінного дізналися для себе? Кому хочу виразити вдячність?». Запитання сформовано з метою переключення на переживання позитивних емоцій.

5. Проведення індивідуальних консультацій для учасників. Допомога в прийнятті важливих рішень, особливо з метою відновлення психофізичного здоров'я. Проведення з учасниками проекту тематичних груп підтримки.

Тема 1 «Ресурсурування» з метою стабілізації психофізичного стану учасників. Тема 2 «Робота з реакціями на стрес». Тема 3 «Депресія, причини, наслідки, допомога». Тема 4 «Робота з травмою». Тема 5. Мотивація до повернення до службових обов'язків, розроблення та обговорення подальших планів життєдіяльності.

Наприкінці першого тижня реабілітаційного процесу активність учасників зросла, їх було розподілено на три групи, відповідно діагностичним показникам: важкі, середні та легкі. Перша група учасників із вираженими симптомами ПТСР є активною, друга з середнім рівнем вираженості симптомів ПТСР, з вираженим рівнем депресії та тривожності є активно-зацікавленою, третя – група уникаюча воєнної тематики (учасники, які зазнали психологічних травм ще до війни, мають мультитравмування), мають переважно середній рівень тривожно-депресивного розладу. По горизонтальній лінії – види та кількість наданих психологічних послуг, по вертикальній – кількість відпрацьованих годин.

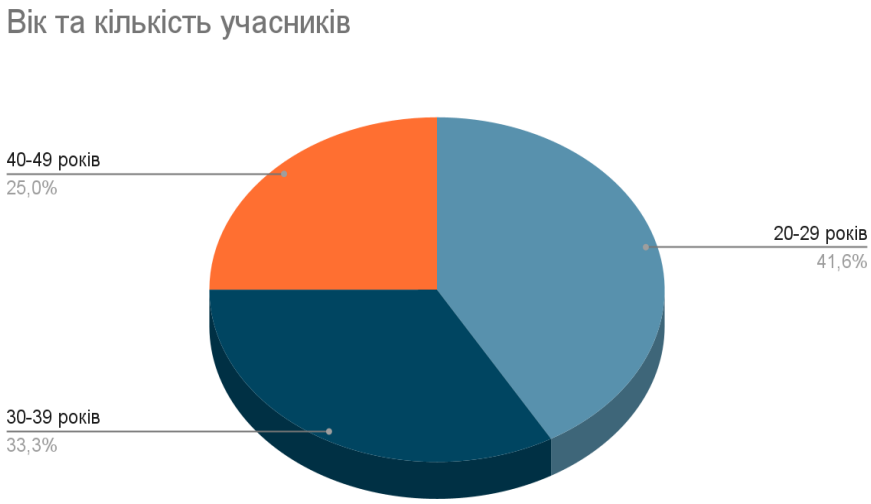
*Таблиця 1*

| Вид роботи | Кількість | Час (год) |
|---|---|---|
| групові | 66 | 142 |
| індивідуальні | 91 | 341 |

Кількість учасників: 24 військовослужбовця, з контузіями – 15 осіб, - 7 осіб з пораненнями. Вік - 21-49 років, стать – чоловіки. Мінімальний вік учасників склав 21 рік , а максимальний 34 роки. Середній вік учасників проекту складає 32.7 років (рис. 2). За освітою серед учасників проекту переважає середньо-спеціальна – 50 %. Чим вище рівень освіти, тим краще працює рефлексія та діє процес реабілітації. За сімейним станом 62,5 % військових одружені. У одружених чоловіків сім'я є важливим смислом життя,

що мотивує їх жити та служити батьківщині.

*Рис. 1*




Нами виявлено стан учасників процесу реабілітації. Для цього застосовано наступні методики: Patient Health Questionnaire – PHQ-9 – шкала самооцінки депресії; Generalized Anxiety Disorder – GAD-7 – опитувальник за для визначення рівня тривожності; афінська шкала безсоння;– аналіз рівня суїцидального ризику військовослужбовців (П.І. Юнацкевич); тест на наркотичну та алкогольну залежність (ХЕЛПЕР); PSL-M (військова версія).

*Таблиця 2*

| № | Назва методики | Середній показник до початку реабілітації | Середній показник після проходження реабілітації | Нормативний показник | Покращення результатів |
|---|---|---|---|---|---|
| | Шкала самооцінки наявності ПТСР | | | | |
| | Діагностування депресивних с | | | | |
| | Визначення тривожності GAD – 7 | | | | |
| | Афінська шкала безсоння | | | | |
| | Визначення суїцидальних схильностей | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Феноменологія тілесних симптомів дистресу | | | | |
| | Феноменологія емоційних симптомів дистресу | | | | |
| | Феноменологія когнітивних симптомів дистресу | | | | |
| | Феноменологія поведінкових симптомів дистресу | | | | |
| | Рівень стресу | | | | |
| | Залежність від ПАР | | | | Не виявляли |

На рис. 2 відображено по горизонтальній осі – назва методик, за якими визначено показники; по вертикалі – кількість осіб з покращеними результатами.

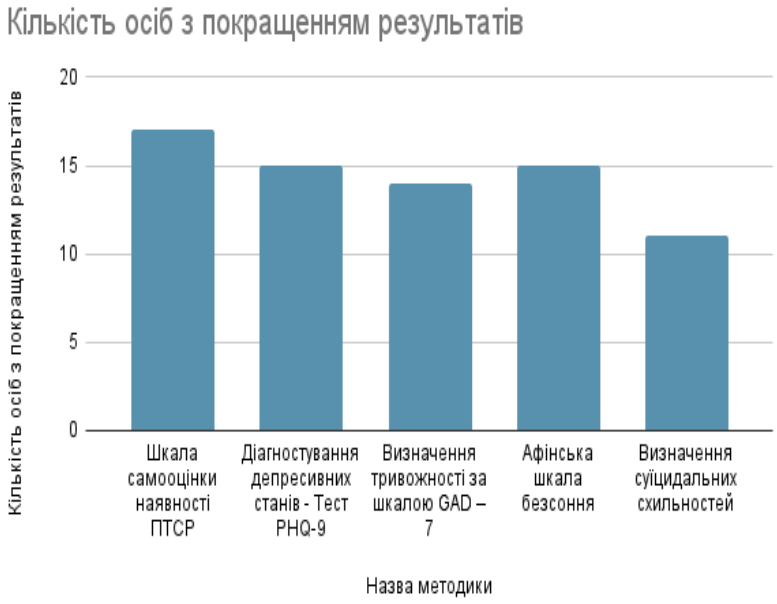



*Рис. 2*

Тілесні, поведінкові, емоційні та когнітивні симптоми зменшено майже вдвічі (таб. 2, рис. 2).

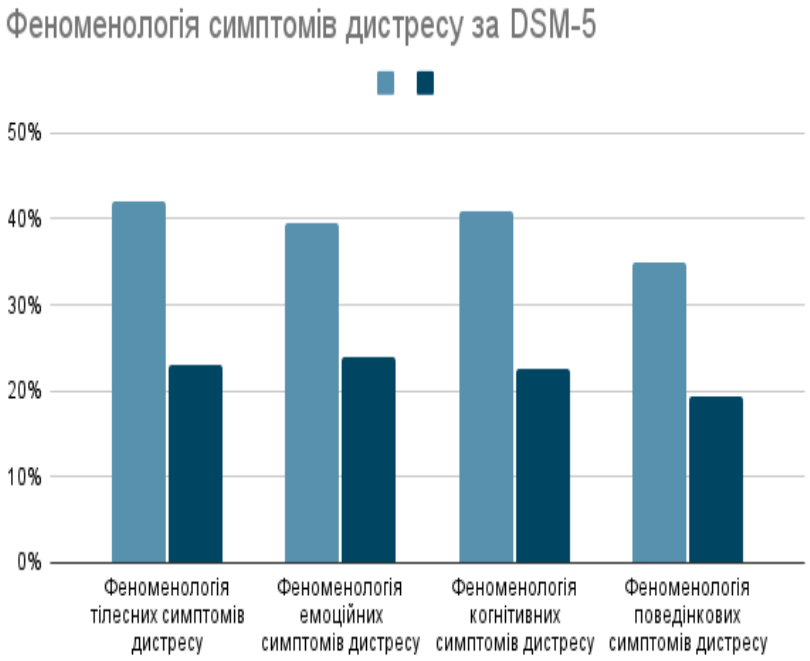



*Рис. 3*

Виконане дослідження не вичерпує всіх аспектів проблемного поля реабілітації військовослужбовців, але відкриває перспективи для подальшого його вивчення, зокрема – дослідження вольових механізмів корекційно-реабілітаційного супроводу військовослужбовців.

**Список використаних джерел:**

1. Vintonyak V., Ribchuk O. & Nedviga O. Teoretiko-metodologichnij analiz fenomenu bojovoyi psihichnoyi travmi: suchasni pidhodi. *Visnik Nacionalnogo universitetu oborony Ukrayiny*, 2022, 4(68). С. 29–36.

2. Kogut O. Stresostiykist' do ekstremal'nikh situatsiy. Tolerance to stress in extreme work conditions. *Psychological journal*, 2020. 6(3), 65–73. DOI: https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3.6.

3. Kohut O. O. Psykholohiia stresostiikosti osobystosti [Psychology stress resistance of personality]: monohrafiia. Kryvyi Rih: Literiia. 2021, 379 s.

4. Zhdanova I. V. Persha psihologichna dopomoga pri afektivno-shokovih reakciyah pid chas voyennih dij. *Osobistist, suspilstvo, vijna* : tezi dop. uchasnikiv mizhnar. psihol. forumu (Harkiv, Ukrayina, 15 kvit. 2022 r.). MVS Ukrayini, Harkiv. nac. un-t vnutr. sprav, Nac. policiya Ukrayiny ta in. Harkiv : HNUVS., 2022. С. 47-49.

**Копотун Ігор Миколайович,**
доктор юридичних наук, професор, заслужений юрист України,
проректор з міжнародних звязків академії ГУСПОЛ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2947-8599*

**Ivo Svoboda,**
Doc.JUDr/PhDr., Ph.D., MBA,
професор поліцейської академії

# РЕАБІЛІТАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ ВНАСЛІДОК ВІЙНИ

Досвід ведення війни надає нам можливість зрозуміти, що психологічна допомога є важливою, оскільки стрес, переживання, гнів та страх ключові емоції які переносять військові на фронті.

Окрім військовослужбовців на фронті перебувають також рятівники, правоохоронні органи, медики та інша категорія працівників, які жертвують своїми ресурсами, для боротьби з окупантами.

Особи, які звільняються або звільнені з військової служби з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, члени сімей таких осіб, члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, члени сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України, визначені Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», мають право на безоплатну психологічну допомогу (стаття 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»).

Організація психологічної допомоги зазначеним особам провадиться Мінветеранів.

Порядок та умови надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338.

Психологічна реабілітація – діяльність, спрямована на відновлення та підтримку функціонування особи у фізичній, емоційній, інтелектуальній, соціальній та духовній сфері із застосуванням методів психологічної та психотерапевтичної допомоги у формі психотерапії, психологічного консультування або першої психологічної допомоги.

Метою проведення психологічної реабілітації є:

1) збереження та відновлення психічного здоров'я, профілактика/запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів отримувачів послуг;

2) подолання складних життєвих обставин;

3) зниження частоти та тяжкості наслідків травматичних подій для психічного здоров'я особи;

4) запобігання інвалідності.

Надання психологічної допомоги здійснюється на таких рівнях:

– перший – соціально-психологічна підтримка та надання соціальних послуг, зокрема соціального супроводу, соціальної адаптації, консультування;

– другий – психологічна реабілітація;

– третій – комплексна медико-психологічна реабілітація.

Отримувачами послуг є особи, яким установлено один із таких статусів:

– учасника бойових дій – відповідно до пунктів 19-21 частини першої статті 6 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»);

– особи з інвалідністю внаслідок війни – відповідно до пунктів 10-14 частини другої статті 7 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»);

– особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, – відповідно до статті 11 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»);

– учасника війни – відповідно до пункту 13 статті 9 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»);

– постраждалого учасника Революції Гідності – відповідно до статті 16-1 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»);

– члена сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни – відповідно до абзацу четвертого пункту 1 статті 10 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»);

– члена сім'ї загиблого (померлого) Захисника чи Захисниці України – відповідно до статті 10-1 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей»).

На період воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення або скасування до отримувачів послуг належать також військовослужбовці (резервісти, військовозобов'язані, добровольці Сил територіальної оборони) Збройних Сил, Національної гвардії, СБУ, Служби зовнішньої розвідки, Держприкордонслужби, Держспецтрансслужби, військовослужбовці військових прокуратур, поліцейські, особи рядового та начальницького складу, військовослужбовці Управління державної охорони, Держспецзв'язку, ДСНС, Державної кримінально-виконавчої служби, співробітники Служби судової охорони, інших утворених відповідно до законів військових формувань, які брали безпосередню участь у заходах, необхідних для забезпечення оборони України, захисту безпеки населення та інтересів

держави у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України, та члени їх сімей.

Відповідно до норм закону. мають право на безоплатну психологічну допомогу:

– особи, які звільняються або звільнені з військової служби з-поміж ветеранів війни;

– особи, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною;

– члени сімей таких осіб;

– члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни;

– члени сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України.

Для отримання психологічної допомоги першого рівня отримувач послуг може звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг, визначеного пунктом 11 Порядку та умов надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб.

Для отримання психологічної допомоги другого рівня отримувач послуг може звернутися безпосередньо до суб'єкта надання послуг або звернутися до Мінветеранів із заявою в електронній формі через Єдиний державний вебпортал електронних послуг чи його мобільний додаток (Дія).

Звертатися до суб'єкта надання послуг та виконувати інші дії і вчиняти правочини, пов'язані з отриманням психологічної допомоги, мають право законні представники отримувачів послуг.

**Список використаних джерел:**

1. Конституція України : від 28.06.1996 № 254к/96-ВР : станом на 1 січ. 2020 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр#Text

2. Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту : Закон України від 22.10.1993 № 3551-XII : станом на 1 жовт. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3551-12#Text.

3. Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей : Закон України від 20.12.1991 № 2011-XII : станом на 25 серп. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2011-12#Text.

4. Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб : Закон України від 09.04.1992 № 2262-XII : станом на 9 серп. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2262-12#Text

5. Про відпустки : Закон України від 15.11.1996 № 504/96-ВР : станом на 24 груд. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/504/96-вр#Text.

6. Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» : Постанова Каб. Міністрів України від 29.11.2022 № 1338 : станом на 23 серп. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1338-2022-п#Text

7. Про затвердження Інструкції про порядок надання стоматологічної допомоги в закладах охорони здоров'я та медичних підрозділах Збройних Сил України : Наказ М-ва оборони України від 18.08.2015 № 414. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1071-15#Text

8. Про встановлення на 2022 рік граничної вартості послуг із психологічної реабілітації постраждалих учасників Революції Гідності, учасників антитерористичної операції та осіб, які здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях, членів їх сімей та членів сімей загиблих (померлих) таких осіб : Наказ М-ва у справах ветеранів України від 14.01.2022 № 5. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0136-22#Text.

**Лефтеров Василь Олександрович,**
доктор психологічних наук, професор,
перший проректор Міжнародного гуманітарного університету
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9163-0555*

# ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

В наш час структурі правоохоронних, безпекових, рятувальних та інших відомств і підрозділів, що виконують професійні обов'язки в екстремальних і ризиконебезпечних умовах, функціонують спеціалізовані психологічні служби, які здійснюють систему заходів психологічного супроводження професійної діяльності як окремих працівників і службовців, так і підрозділу, відомства в цілому. Фахівців цих психологічних служб (відділів, секторів тощо) можуть безпосередньо виконувати професійну діяльність в особливих умовах, з вітальним, травмонебезпечним ризиком, або працюють із людьми, які готуються до роботи в таких умовах, чи вже перебували в екстремальних ситуаціях.

Сьогодні психологи правоохоронних органів в Україні – це особлива професійна спільнота психологів – професіоналів, які насамперед працюють в Національній поліції України, Національній гвардії України, Державній прикордонній службі України, Державній службі України з надзвичайних ситуацій, Службі безпеки України, інших структурах. Ефективна робота психолога з персоналом, зокрема учасниками бойових дій, особами, які перебували в різних екстремальних ситуаціях, здійснення з ними заходів психокорекції та психотерапії, проведення при необхідності системної психореабілітаційної роботи, потребує справжньої самовіддачі психолога, що може впливати на поведінку і особистість самого психолога, призводити до власних психоемоційних труднощів і спричиняти емоційне вигорання. Загалом, цей феномен також часто називають як «професійне вигорання», а розлад, пов'язаний із ним має назву – «синдром емоційного вигорання».

Слід зазначати, що наведений синдром, хоча і має відносно короткий період вивчення в історичному науковому дискурсі, має досить давню «передісторію», як і більшість психологічних феноменів і категорій. Всебічне вивчення проблематики емоційного вигорання людей в умовах професійної діяльності останнім часом набуло значного поширення, і продовжує привертати увагу науковців в різних галузях діяльності для аналізу особливостей та закономірностей відносин і взаємовпливів між особистістю та її професійною діяльністю.

Так, А. Костюк, досліджуючи психологічні умови й детермінанти емоційного вигорання оперативних психологів, які працюють в системі органів

внутрішніх справ, встановив, що найбільш характерною для досліджуваного контингенту є фаза резистенції, яка формується або вже сформована, в поведінці переважають симптоми неадекватного емоційного реагування і редукції професійних обов'язків. З конструктом емоційного вигорання у оперативних психологів органів внутрішніх справ тісно пов'язані такі компоненти як особливості професійної діяльності, ставлення до роботи і до власного «Я» [1].

К. Павліченко, зазначає, що навантаження на кожного фахівця-психолога системи МВС України, зі зрозумілих причин, з початку війни сильно зросло, і система психологічного здоров'я вимагає більш дієвих механізмів роботи [2]. Звичайно психологи правоохоронних органів одними з перших приходять на допомогу цивільним, правоохоронцям і військовим, які потрапили у серйозні стресові ситуації внаслідок тривалого перебування у районах бойових дій.

Досвід автора та інших екстремальних психологів, які надавали різноманітну індивідуальну чи групову психологічну допомогу правоохоронцям, рятувальникам, військовослужбовцям та іншим категоріям фахівців свідчить, що, на жаль, повністю позбавитись негативного впливу стресогенних ситуацій, з якими доводиться працювати психологам, вдається далеко не всім. В професійному середовищі психологів правоохоронних органів існує негласне етичне правило повної викладки під час здійснення психологічної роботи аж до самопожертви, адже люди з якими вони працюють виконували свій громадянській і службовий обов'язок, жертвували своїм життям і заслуговують на відповідне ставлення і допомогу. Тут стосовно психологів воістину доречними є слова основоположника сучасної медичної етики Гіппократа: «Aliis inserviendo consumr – Світячи іншим, згоряю сам» – що цілком відображає енергопсихозатратний характер діяльності психологів, особливо під час їх роботи з учасниками бойових дій. Дійсно, часто буває, що після тривалої і психологічно виснажливої індивідуальної або групової психологічної роботи з людьми психологи самі можуть відчувати психологічні труднощі, навіть захворіти.

Наведене зумовлює системну розробку та впровадження заходів профілактики і корекції синдрому емоційного вигорання серед психологів правоохоронних органів. Для профілактики та мінімізації негативного впливу синдрому емоційного (професійного) вигоряння фахівців допоміжних професій сьогодні пропонуються, крім створення адекватних умов роботи та відпочинку працівників, підвищення їх соціального статусу, різні психокорекційні та психотерапевтичні методи.

Розглядаючи профілактику емоційного вигоряння, зарубіжні автори пропонують схему трьох R – Recognize (визнання), Reverse (зворотний розвиток), Resilience (стійкість). Визнання включає стеження за

попереджувальними знаками вигоряння, зворотний розвиток – управління стресом і вміння знаходити підтримку, а стійкість передбачає протистояння стресу, дбаючи про свій фізичний та емоційний стан [4].

Також за кордоном для вирішення проблем емоційного вигоряння розробляються спеціальні програми групової психотерапії (тренінги), вважаючи найбільш ефективним способом боротьби з емоційним вигорянням когнітивно-поведінкову психотерапію за методом Балинта (cognitive behavioral therapy). На відміну від традиційного клінічного розбору чи консиліуму акцент у роботі балінтовської групи робиться на різних особливостях терапевтичних взаємин, на реакціях, труднощах, невдачах, які консультанти чи психотерапевти самі виносять на обговорення. Група фахівців чисельністю 8-12 чоловік зустрічається кілька разів на місяць (тривалість зустрічі 1,5-2 години) протягом кількох років [3].

Для профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів нами розроблена тренінгова програма «Профілактика та корекція емоційного вигорання психологів правоохоронних органів». Метою зазначеного тренінгу є оволодіння системою теоретичних знань та практичних професійно-психологічних навичок і вмінь, які необхідні у роботі психологів для профілактики та корекції емоційного вигорання. Структурно тренінг складається з восьми півторагодинних блоків, доцільно організувати його проведення безперервно протягом двох днів – по чотири блоки на день.

Результати експериментальної апробації тренінгу «Профілактика та корекція емоційного вигорання психологів правоохоронних органів» засвідчили про його сприяння щодо зниження показників і симптомів емоційного вигорання в психологів, навчання їх здійснювати профілактику та корекцію негативних емоційний станів і особистісних деструкцій, викликаних впливом професійної діяльності.

Так, після участі у тренінгу в екстремальних психологів знижуються показники за всіма фазами формування вигорання, зокрема значимо зменшились показники за фазами «Напруження» та «Виснаження». Достовірно зменшились показники за симптомами «Незадоволеність собою», «Тривога і депресія», «Емоційно-моральна дезорієнтація» та «Емоційне відчуження», а також значимо зменшився підсумковий показник синдрому емоційного вигорання. Після тренінгу зменшилась частка досліджуваних з високим (сформованим) рівнем синдрому емоційного вигорання та збільшилась кількість досліджуваних із середнім (на стадії формування) та низьким (не сформованим) рівнями СЕВ. Виявлено поліпшення загального сприятливого фону досліджуваних, зокрема зниження несприятливих станів та зростання показників самопочуття настрою.

Встановлено, що в результаті участі у тренінгу в психологів зменшується прихована агресія на соціум, нетактовність і зухвалість, вони стають більш терплячими, здатними чекати, незважаючи на сумніви. Також участь у тренінгу сприяє розвитку комунікативних здібностей, пошуку спілкування та близькості з іншими людьми. В них зафіксована тенденція до зменшення прагнення максимальної самовіддачі в роботі та намагання досконало її виконувати.

Таким чином, робота психологів правоохоронних органів пов'язана із значними психоемоційними навантаженнями і може призводити до власних психоемоційних труднощів психологів і спричиняти їх емоційне вигорання. Для профілактики емоційного вигорання психологів запропонована тренінгова програма «Профілактика та корекція емоційного вигорання психологів правоохоронних органів». Результати експериментальної апробації зазначеного тренінгу засвідчили його ефективність щодо зниження показників і симптомів емоційного вигорання у психологів. Після тренінгу психологи почали цілісно та об'єктивно сприймати дійсність, знаходити справжні причини втрати емоційної рівноваги, розвивати актуальні здібності, необхідні для конструктивного вирішення проблем як в роботі, так і у власному житті, навчились зберігати власний психологічний ресурс.

**Список використаних джерел:**

1. Костюк А. В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2011. 21 с.

2. Павліченко К. Систему психологічного забезпечення в органах МВС буде адаптовано до реалій війни. Закон і право соціальна політика, 2022. URL: http://surl.li/kyabk

3. Balint E., Norell J.S. (Eds). Six minutes for patient. London: Tavistock, 1973. 182 p.

4. Gold Y., Roth R. Teachers Managing Stress and Preventing Burnout: the Professional Health Solution: Taylor & Francis e-Library, 2005. 215 p.

**Макаренко Павло Валентинович,**
кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри психології та педагогіки,
Національна академія Національної гвардії України
*ORCID ID : https://orcid.org/0000-0002-9055-3287*

**Захаренко Людмила Миколаївна,**
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник відділу організації наукової діяльності,
Національна академія внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-2121-0862*

## ТЕХНІКА «МАЙНФУЛНЕС» У ПСИХОЕМОЦІЙНОМУ ВІДНОВЛЕННІ КОМБАТАНТІВ

Техніка «Майнфулнес» призначена для психоемоційного відновлення та енергетичного наповнення людини через певний аналізатор.

Суть техніки полягає у тому, що щодня протягом тижня відбуватиметься наповнення людиною себе енергетично лише через один аналізатор (тобто щодня включається певний аналізатор, а на сьомий день – всі одразу аналізатори). Позитивним моментом є те, що дану техніку кожен з нас може застосовувати самостійно.

Залежно від характеру контакту людини із зовнішнім середовищем аналізатори поділяються на:

– дистантні (зорові, слухові і нюхові аналізатори, які отримують інформацію на відстані від джерела подразнення ):

– контактні (смакові і тактильні).

Тож у понеділок наповнюйте себе через зоровий аналізатор (спеціалізований орган зорового аналізатора – очі). Зір – це один із найважливіших органів чуття. Завдяки зору людина отримує понад 90 % усієї сенсорної інформації [3; с. 42].

Зоровий аналізатор дозволяє сприймати інформацію, котра досягає наших очей. Весь день милуйтеся природою навколо нас, сходом або заходом сонця, квітами і тваринами, художніми картинами тощо. Уважно розглядайте колір, роздивляйтесь розмір, розрізняйте форму та об’єм предметів, котрі знаходяться у полі вашого зору тощо. Спробуйте відчути та описати колір предмета (мається на увазі однорідний колір), відволікаючись від його величини і форми. Назвіть кольори, які б ви використали для розфарбування кожного місяця зими, весни, літа, осені.

У вівторок наповнюйте себе через слуховий аналізатор (спеціалізований орган слухового аналізатора – вуха).

Система слуху є одним з найважливіших органів чуття людини [3; с. 54]. Слухання – це фізичний процес, який визначається впливом звукових хвиль на барабанну перетинку. Слухати – це означає напружувати орган слуху. Щоб почути те, що сприймає наш орган слуху, потрібно сконцентрувати увагу на звуках, сприйняти, осмислити та зрозуміти почуте, що вимагає переключення від щоденних думок, проблем, інформації.

Науково доведено позитивний вплив звукових хвиль на організм людей. Протягом дня слухайте приємну музику, щебіт птахів, трелі цвіркунів, журчання води тощо. Заплющіть очі та назвіть звуки, які чути в кімнаті. Спробуйте із заплющеними очима послідовно послухати звуки на вулиці за вікном, потім послухайте своє дихання, серцебиття. Під час прогулянки у парку прислухайтеся до «музики» дощу, листопаду, вітру тощо. Пройдіть по опалому листі, щоб було голосно чути його шурхіт. Корисним є «сон на бджолах» [4].

Вартою уваги є авторська методика музичної терапії доктора психологічних наук О. Блінова. [5, с. 31]. Згідно з цією методикою на сеансі музикотерапії (триває 37 хв) прослуховуються музичні твори класичного репертуару (Моцарта, Бетховена тощо).

У середу наповнюйте себе через нюховий аналізатор (спеціалізований орган нюхового аналізатора – ніс). Нюхові рецептори, на відміну від смакових, є дискантними, і здатні збуджуватися на значній відстані від джерела запаху [3; с. 65]. Нюх у людини тісно пов'язаний з емоційним тоном, майже всі запахи викликають різку позитивну або негативну емоційну реакцію. Тож протягом дня вдихайте приємні запахи.

Ароматичні речовини здатні впливати на психологічний і фізичний стан людини. Практикуючий психолог, доктор психологічних наук Т.Б. Кодлубовська наголошує на важливості застосування ароматерапевтичних засобів у психофізіологічній реабілітації функціональних станів фахівців екстремальних професій [5, с. 120].

У сеансі ароматерапії (від грец. *Aroma* – запашна трава, *therapeia* – піклування, догляд, лікування) слід використовувати ароматерапевтичні засоби природного походження. Рослинні ефірні олії здатні швидко проникнути в організм людини, позитивно вплинути на її психоемоційний стан. Також вони мають противірусні, протимікробні, протигрибкові властивості, підвищують імунітет, не викликають залежність, тому їх можна використовувати у пароподібному вигляді (інгаляції, аромалампи, аромамедальйони). Слід зауважити, що косметика та парфуми на основі духмяних речовин синтетичного походження не відносяться до ароматерапії [5, с. 120].

Корисним є пригадування і пояснення словами запаху різних предметів, явищ (наприклад: акварельні фарби, ялинова гілка, сильний дощ, диня, сосновий ліс, туалетне мило, шампунь, гілочка суниці тощо).

У четвер наповнюйте себе через тактильні відчуття. Такі відчуття виникають внаслідок дії механічних подразників на поверхню шкіри (органи дотику – це спеціальні сприймаючі рецептори, розташовані на шкірі, у м'язах, сухожиллях).

Можна відвідати майстер-клас з ліпки та гончарства чи самостійно ліпити з глини, пластиліну. Ходити босоніж по траві, по ортопедичних ковриках тощо. Відвідати сеанс масажу. Погладити домашню тварину (кішку, собаку) [2]. Існують й інші тілесні техніки, які загострюють тактильні відчуття: обійми, контрасний душ, чуттєвий танець, контактна імпровізація, парна йога тощо.

У п'ятницю наповнюйте себе через смаковий аналізатор. Рецептори смаку знаходяться на поверхні язика, задньої стінки глотки і м'якого піднебіння, що дозволяє сприймати солодке, солоне, гірке і кисле [3; с. 65]. Завдяки наявності смаку людина одержує інформацію про характер і концентрацію речовин, що надходять у рот.

У цей день потрібно з'їсти свою улюблену страву, скуштувати нову для себе страву або знайому страву із новими для себе нотками (наприклад: менше посолену). Спробуйте розпізнавати магазини, ідучи вулицею, за їх запахами. Вгадайте інгредієнти, куштуючи варення, випічку із різними начинками. Для підсилення відчуття смакового контрасту спробуйте поперемінно скуштувати солодке, кисле, гірке, солоне. При цьому пам'ятайте, що смакові відчуття тісно взаємопов'язані з емоційною сферою людини, тож можуть викликати приємні чи неприємні емоції.

У суботу наповнюйте себе через всі аналізатори. Наприклад, це може бути прогулянка на природі, коли ми ходимо босоніж по траві, милуємося природою навкруги нас, слухаємо звуки природи (шепіт листя дерев, журчання води, клекотіння та спів птахів), вдихаємо аромат лісових квітів [1].

Можна використовувати аромотерапевтичні продукти і композиції у складі зовнішніх засобів (масаж, ванни, компреси), ефірні олії – для ароморозчісування, наносячи потрохи краплі олії на кінчики гребінця [3], чи поєднувати масаж із звукотерапією (наприклад: використовуються тибетські «співаючі» чаші) тощо. Отримання інформації усіма типами сенсорних систем дозволяє сприйняти зовнішній світ [3; с. 74].

У неділю всі органи відчуттів повинні бути виключені. Потрібно спробувати «відгородитись» від сприйняття навколишнього світу, побути наодинці з самими собою.

Позитивний результат досягається при застосуванні техніки «Майнфулнес» протягом тижня. Потрібно вміти відновлюватися енергетично, адже ресурси нашого організму – наше все.

**Список використаних джерел:**

1. Базові навички турботи про себе та інших. Як подолати надмірний стрес (виклики війни) : довідник / адаптація Бюро ВООЗ в Україні. 2022. 42 с.

2. Захаренко Л. М. Фелінотерапія у медико-психологічній реабілітації комбатантів. Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України : матеріали VI міжвідом. наук.-практ. круглого столу (м. Київ, 18 квіт. 2024 р.). Київ : НАВС, 2024. С. 68-70.

3. Кузів О. Є. Психофізіологія. Курс лекцій. Тернопіль : вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 194 с.

4. Лип'юк А. М., Захаренко Л. М. Біорезонансна апітерапія у психоемоційному відновленні комбатантів. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України* : III Всеукр. міжвідомч. психол. форум (м. Київ, 30 трав. 2024 р.). Київ : ДНДІ МВС України, 2024.

5. Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки військового професіонала у глобалізованому світі : матеріали наук.-практ. конф. (м. Київ, 11 листоп. 2021 року). Мін-во оборони України, Нац. ун-т оборони України імені Івана Черняховського, Інс-т психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ : НУОУ, 2021. 335 с.

**Малишкіна Софія,**
здобувач вищої освіти першого рівня
навчально-наукового інституту № 2,
Харківський національний університет внутрішніх справ

**Кріцак Іван Васильович,**
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри кримінального права і кримінології,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-3530-4269*

# ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗВО СИСТЕМИ МВС УКРАЇНИ ЧЕРЕЗ ПРОФЕСІОНАЛІЗМ ТА ДУХОВНО-ЦІННІСНУ СКЛАДОВУ

Поєднання психологічних знань і духовної підтримки може мати позитивний вплив на загальний добробут курсантів, підвищуючи їх здатність ефективно справлятися з викликами навчання та служби:

– в умовах, коли курсанти закладів вищої освіти (ЗВО) системи Міністерства внутрішніх справ (МВС) перебувають у режимі постійного стресу через навчальні та службові обов'язки, патрулювання, господарські роботи та чергування, формується витривалість і здатність переносити труднощі. Однак, інтенсивні психологічні навантаження можуть негативно впливати на емоційно-вольову сферу особистості, що потребує особливої уваги з боку керівництва та викладачів;

– залучення теолога до роботи з курсантами може бути ефективним інструментом для підтримки їх психологічного здоров'я. Теологія, як дисципліна, що вивчає духовні та моральні аспекти буття людини, може доповнити психологічні методи, спрямовані на зміцнення духу, формування моральних цінностей і стійкості до стресу. Теологи можуть допомагати курсантам знаходити сенс у їхній діяльності, розуміти важливість їхньої ролі в суспільстві та службі, що може стати додатковим джерелом моральної підтримки та мотивації;

– інтеграція теологічного підходу у психологічну підготовку може допомогти створити більш гармонійне середовище для розвитку особистості курсантів, сприяти розвитку емпатії, співчуття та етичної свідомості. Це особливо важливо в умовах, коли від курсанта вимагається не лише фізична витривалість, але й високий рівень моральної та етичної стійкості.

Підготовка курсантів до ефективного реагування на небезпеки, а також забезпечення їхнього психічного здоров'я і добробуту є складним і багатогранним завданням, що вимагає високої професійної майстерності з боку

науково-педагогічного складу:

– науково-педагогічний склад відіграє ключову роль у підготовці курсантів і студентів до роботи в складних і небезпечних умовах, що можуть включати контакти з серійними вбивцями, маніяками, особами, засудженими до довічного позбавлення волі та потребує від майбутніх фахівців швидких і ефективних рішень. Важливо, щоб курсанти мали глибоке розуміння того, як діяти в критичних ситуаціях, де немає часу на тривалі роздуми чи читання літератури. Необхідно, щоб всі потрібні знання і навички були негайно доступні;

– віктимологія, як наука, що досліджує жертв злочинів, має велике значення, адже будь-яка людина може стати жертвою злочину або негативного впливу. Аналогія з духовними практиками на Афоні, де молоді послушники щодня сповідують свої думки старцям, щоб запобігти матеріалізації негативних помислів, показує важливість контролю над думками й емоціями для запобігання негативним наслідкам;

– у курсантських колективах виникають різні негативні стани, що можуть призводити до підвищеного стресу, депресії та відчаю. Постійна робота психолога з кризовими ситуаціями, його прагнення зрозуміти й проникнути в психіку молодої людини через аналіз різних обставин, допомагає запобігти розвитку багатьох негативів. Важливо пам’ятати основний принцип, подібний до принципу лікаря: «Не нашкодь». Психолог повинен мати почуття такту і прибігати до молитви, щоб отримати глибше розуміння людської психіки. Це допоможе забезпечити умову/стан, щоб молоді люди залишали зустріч з психологом, відчуваючи себе натхненними й звільненими від багатьох негативних факторів, що можуть призвести до емоційного вигорання і знизити загальну ефективність у навчанні та службі.

Недостатня професійно-психологічна підготовка психолога є серйозною перешкодою для надання ефективної підтримки курсантам ЗВО МВС:

– в умовах сьогоднішньої російсько-української війни ця проблема стає особливо актуальною. Психологам, які працюють із курсантами, необхідно ретельно готуватися до кожної консультації, враховуючи наявність попередніх бесід, анкет та особових психологічних справ. Це допоможе уникнути ситуацій, що можуть призвести до нервових зривів або суїцидальних думок серед курсантів;

– психолог у цій ситуації виступає не лише як спеціаліст з діагностики та лікування психологічних проблем, але і як духовний наставник, що допомагає людині знайти шлях до морального й емоційного зцілення, покаяння та гармонії. Важливо розуміти, що психологічна підтримка має бути орієнтована на запобігання виникненню та розвитку стресу, депресії та інших психічних розладів;

– розробка та впровадження методик і програм психологічної підтримки та реабілітації для курсантів є ключовим завданням. Ці програми мають бути адаптовані до специфіки роботи МВС і враховувати особливості сучасної ситуації. Вони мають охоплювати не лише психологічну допомогу, але й освітні заходи, спрямовані на підвищення стресостійкості та розвиток навичок саморегуляції;

– кожна людина за певних життєвих обставин виступає як психолог, надаючи підтримку та поради. Однак, професійний психолог має володіти специфічними знаннями та навичками, щоб надавати допомогу, яка буде ефективною і безпечною для психічного здоров'я курсантів;

– професійна деформація в осіб, що перебувають в умовах підвищеного стресу та постійних ризиків, є серйозною проблемою. Вона проявляється у втраті чуттєвості, зростанні жорстокості мислення, зниженні емпатії, що може негативно впливати на якість виконання службових обов'язків та взаємовідносин з колегами й громадянами;

– психологічна підтримка курсантів, які перебувають у таких умовах, повинна включати розвиток навичок ефективної комунікації, що дозволить зменшити агресію чи недовіру до психолога. Важливо також, щоб психолог зберігав спокій, дотримувався конфіденційності та виявляв професіоналізм;

– враховуючи розвиток сучасних інформаційних технологій, методичні рекомендації для психологів мають відповідати новим очікуванням курсантів. Це вимагає постійного навчання та адаптації до сучасних умов. Недостатня підготовка психологів може призвести до поглиблення стресу чи депресії та зниження ефективності психологічної допомоги;

– для вирішення цих та багатьох інших проблем слід впроваджувати комплексні міждисциплінарні програми надання психологічної допомоги, залучаючи фахівців з різних галузей. Такі програми можуть включати регулярні тренінги з управління стресом і депресією та розвиток емоційних компетентностей у сфері «Духу, Душі й Тіла». Крім того, важливо розробляти та підтримувати культуру психічного і духовного здоров'я у закладах освіти системи МВС, щоб забезпечити необхідну підтримку курсантам і працівникам.

Важливі й складні теми/проблеми, що постають перед сучасним суспільством в контексті сучасних глобальних і національних криз, таких як війна, соціальні та духовні потрясіння:

– в такі часи буремних подій та потрясінь виникає необхідність переосмислення цінностей і пошуку нових (або повернення до старих) ідеологічних підвалин, що могли б служити моральними компасами для людей. Важливою є духовно-ціннісна основа в умовах сучасної кризи, коли матеріальні та соціальні структури зазнають серйозних випробувань. Ідея Богоцентризму може стати одним із таких духовних орієнтирів, що є центральною ідеєю в умовах криз і потрясінь. Богоцентризм або інші духовні

концепції можуть надавати людям відчуття мети й надії, особливо коли традиційні інституції та ідеології не справляються зі своєю роллю;

– питання суїцидальних настроїв, особливо серед молоді та працівників правоохоронних органів, є вкрай важливим аспектом психологічної підтримки. Психологи відіграють ключову роль у профілактиці суїцидальних тенденцій. Вони мають бути в тісному контакті зі студентами, курсантами, співробітниками, уважно слідкувати за їхнім емоційним станом і своєчасно надавати допомогу. Крім того, вони повинні забезпечувати атмосферу довіри та підтримки, де кожен може відкрито говорити про свої переживання та проблеми;

– роль психолога, як «правої руки» ректора чи керівника, полягає не лише у спостереженні, але й в активній участі в створенні здорового мікроклімату в колективі. Вони мають допомагати молоді знайти своє місце у світі, відчувати себе частиною громади й надавати підтримку в їхніх особистісних і духовних пошуках;

– інтеграція морально-етичних аспектів у повсякденне життя через соціальні ролики, культуру соціальних медіа, популярні платформи, такі як тік-ток, ютуб та багато інших може бути ефективним способом донесення цінностей до молоді. Головне, щоб ці посили були щирими й спрямованими на підтримку людяності, співчуття і солідарності;

Для подальшого поліпшення ситуації важливо також працювати над зміцненням соціальних зв’язків, освітою, підвищенням обізнаності про психічне здоров’я і наданням підтримки тим, хто її потребує.

**Микитюк Мар'яна Юріївна,**
старший психолог сектору психологічного забезпечення
управління кадрового забезпечення,
Головне управління Національної поліції у Волинській області,
здобувач вищої освіти третього ступеня факультету психології,
Волинський національний університет імені Лесі Українки,
*ORCID// https:// orcid.org/0009-0005-0314-3992*

## ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Під час військових дій багато людей переживають виснаження, спустошення, втому, відчувають тривогу й паніку і в подальшомувсе це впливає на психологічний стан та психічне здоров'я особистості.

Враховуючи обставини сьогодення, важливим фактором є формування навичок стресостійкості особистості в умовах війни, що полягає в умінні збагачувати особистісний ресурс, аналізу чинників, індикаторів та реакцій на стрес, пошуку конструктивних виходів зі стресових ситуацій. Наше ментальне здоров'я потребує не аби якої підтримки.

На сьогоднішній день стресостійкість особистості досліджується як у галузі психології, так і в інших науках як медицина, біологія, соціологія, педагогіка, тому все більше набуває міждисциплінарного характеру.

Стресостійкість особистості вивчалася в дослідженнях психології стресу (Р. Лазарус, Г. Сельє, С. Фолкман та ін.), емоційної стійкості(І. Аршава, К. Пилипенко, В. Писаренко, О. Рева), психологічної стійкості (В. Бодров, Є. Крупник). Структурні компоненти та соціально-психологічні чинники стресостійкості особистості були предметом дослідження і вітчизняних та зарубіжних вчених (В. Бодров, Б. Величковський, Г. Дубчак, В. Крайнюк, М. Кудінова, В. Розов, Ю. Тептюк, Р. Шевченко та ін.).

Стресостійкістю називають здатність особистості витримувати стресове напруження, адаптуватися в умовах потужних стресових факторів, а також ефективно виконувати свої функції під дією стресу.

Важливим фактором стресостійкості є здатність вірно адаптовуватись та реагувати на стрес з повним збереженням фізичного та ментального здоров'я.

Стійкість організму до стресу є корисною захисною функцією, яка дозволяє людині успішно адаптуватися до умов навколишнього середовища, протидіяти негативному впливу зовнішніх і внутрішніх стресогенних чинників.

Аналіз наукових джерел з питання дослідження стресостійкості показав, що в психологічній науці немає чіткого й однозначного розуміння змісту даного поняття. Так, наприклад, Р. Шевченко визначає стресостійкість як комплексну (інтегральну) властивість особистості, що вирізняється необхідним ступенем адаптації до дій в екстремальних ситуаціях,

сприяє перенесенню інтелектуальних, вольових й емоційних навантажень, зумовлених особливостями професійної діяльності, без відчуття несприятливих наслідків для роботи, свого здоров'я та здоров'я оточення [6, с. 2].

Подібної точки зору дотримується Т. Дудка, стверджуючи, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, яка взаємопов'язана з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей [1].

Ю. Тептюк, обґрунтовуючи психологічні умови розвитку стресостійкості, стверджує, що стресостійкість особистості – це інтегративне динамічне утворення, яке актуалізує її здатність осмислювати специфіку стресової ситуації та своїх можливостей її подолання, адекватно емоційно реагувати на різноманітні стресори, активно змінювати стресогенні умови та зберігати ефективність виконуваної діяльності [5, с. 18].

За визначенням Г. Мигаль, О. Протасенко стресостійкість забезпечує здатність людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовлену індивідуальним комплексом вроджених та набутих психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [2, с. 249].

Розглядаючи стресостійкість як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність під час дії стресора, О. Поліщук виокремлює у її структурі три психологічні компоненти: соціальний, поведінковий та особистісний. Дослідник вважає, що саме особистісний компонент є найбільш значущим у визначенні міри стійкості індивіда до стресу [4].

Критеріями розвитку стресостійкості, на думку Ю. Тептюк, є рефлексія себе та іншого, емоційна компетентність, моральна саморегуляція. Відповідно у структурі стресостійкості особистості дослідниця виокремлює такі компоненти: когнітивно-рефлексивний, емоційно-мотиваційний, поведінково-регулятивний [5].

Т. Циганчук пов'язує стресостійкість з такими індивідуальними характеристиками особистості, як: саморегуляція, самоконтроль, емоційна стійкість, емоційний інтелект [7].

Ряд досліджень, проведених вченими вказують на те, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я особистості, забезпечує її психологічне благополуччя і працездатність, соціальну адаптацію, успішну самореалізацію, здатність виконувати професійні завдання в екстремальних ситуаціях. Низький рівень стресостійкості зумовлює різноманітні прояви посттравматичних стресових розладів, фізичне, емоційне і психічне виснаження людини, психосоматичні захворювання.

Також, на основі теоретичного аналізу наукових джерел виявлено, що серед чинників стресостійкості виокремлюють, як суб'єктивні, пов'язані з індивідуально-психологічними особливостями людини (темперамент, характер, мотивація, установки, цінності), так й об'єктивні, пов'язані з особливостями стресової ситуації, професійною діяльністю (стилі діяльності, соціальна активність, професійні здібності й уміння тощо).

Зважаючи на дослідження проведені вченими, можна виокремити ресурси, що зумовлюють особливості поведінки особистості у стресогенній ситуації, а саме середовище, індивідуальні особливості, соціально-психологічні характеристики особистості, реакції особистості на стрес та сам стрес. Все це фактично є ресурсами стресостійкості [3].

Таким чином, узагальнюючи результати наукових досліджень стресостійкості, можемо констатувати, що здебільшого феномен стресостійкості розглядається вченими, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях.

**Список використаних джерел:**

1. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/203-psikhologichniosoblivosti-stresostijkosti-osobistosti#:~:text.

2. Мигаль Г. В. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. *Відкриті інформаційні і комп'ютерні інтегровані технологгії*. 2008. № 39. С. 248–252. URL: https://dspace.library.khai.edu/xmlui/handle/123456789/4471?show=full

3. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посіб. Дніпро : Дніпр. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.

4. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. Наукові конференції. URL: http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348.

5. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій : автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2021. 23 с.

6. Шевченко Р.М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: автореф. дис. … канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 22 с.

7. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2011. 274 с.

**Мілорадова Наталія Едуардівна,**
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, соціології та педагогіки,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0716-9736*

# СТРАТЕГІЇ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ У СТАНІ БЕЗНАДІЇ

Через повномасштабну війну українці навчилися жити та виживати в новій реальності, яка постійно породжує неочікувані виклики, що потребують відповідного реагування, особистої стійкості та готовності до змін. Окрім необхідності долати стан хронічного стресу та тривоги, населенню необхідно навчитися знаходити внутрішню опору в собі та планувати особисте життя. Саме зараз, ця тема психологічного консультування, що пов'язана із запитами клієнтів, щодо планування та бачення довгострокової перспективи, є одним із складних у наданні психологічної допомоги, бо наратив зневіри та безнадії достатньо часто звучить у запитах про допомогу.

Стан безнадії – це відчуття марності та безперспективності наших зусиль, відсутність переконання в тому, що щось може змінитися в кращу сторону, негативна точку зору на майбутнє.

Безнадія може мати різні причини: різні види втрат (близької людини, відносин, домівки, соціальних зв'язків, роботи, ідентичності та ін.); незавершений проект; непереможні проблеми, пов'язаними з різними аспектами життя (наприклад, хвороба, поранення та ін.).

Перебування в стані безнадії може призвести до численних негативних наслідків для нашої психіки. Однією з них є почуття виснаженості та втрати енергії. Коли ми відчуваємо безнадію, виникає нестерпне бажання зупинятися і не намагатися змінити ситуацію. Найчастіше це призводить до ще більшого зниження нашого настрою та мотивації.

Безнадійність є одним з емоційних симптомів депресії. Близькими по змісту до поняття безнадії: безвихідь, зневіра, відчай, безсилля, розпач.

До типових (можливих) симптомів безнадії можна віднести:

– песимістичні судження та думки;

– відсутність бажання виконувати базові повсякденні справи: від особистої гігієни до робочих моментів чи хобі;

– падіння мотивації та ініціативи у виконанні завдань;

–відчуття невдачі і безсилля;

– відсутність бажань;

– втрата задоволення від речей, які зазвичай його приносили;

– відсутність інтересу до навколишніх подій та соціальної взаємодії;

– схильність проводити більшість часу на самоті;

– зневіра та розчарування в собі, в людях, в соціумі;
– зменшення рівня енергії та її надмірна економія;
– розгубленість щодо оцінки особистих життєвих перспектив;
– виникнення думок про смерть або самогубство.

Основна мета психолога у роботі з клієнтом в стані безнадії має декілька аспектів та полягає у наданні допомоги людині на шляху:

– повернення віри в себе та можливості отримання підтримки з боку оточення;
– можливості бачення перспектив самоздійснення у майбутньому;
– повернення мотивації та інтересу до життя, соціальної взаємодії та навколишнього середовища;
– усвідомлення особистої цінності та значущості;
– підвищення рівня резильєнтності й ресурсності та ін.

Важливо, щоб психолог надавав підтримку та супроводжував клієнта на шляху усвідомлення власної цінності та цінності особистого життя; підвищення впевненості та самоповаги; усвідомленні перспектив особистого розвитку та можливості активної участі у побудові майбутнього.

До основних рекомендацій щодо роботи зі станом безнадії віднесемо:

1. Звертайте увагу на позитивні події. Позитивна інформація може допомогти створити середовище, у якому вища ймовірність виникнення надії.

2. Наведіть приклади того, що люди можуть впливати на певні речі. Розглядайте історії та біографії людей, які беруть активну участь у житті своєї громади й змінюють її на краще.

3. Розповідайте про історію людства з точки зору її вдосконалення. В історії траплялися злети й падіння. Зосередьтеся на моментах історії, коли цивілізація вирівалася з темних епох.

4. Звертайте увагу на різні аспекти явищ з точки зору науки. Знайдіть ті приклади в науці, які показують красу після шторму.

5. Заохочуйте активність людини. Наприклад, розкажіть про організації, які приймають волонтерів. Надання допомоги іншим – один із шляхів подолання безнадії.

6. Заохочуйте клієнтів до упорядкування думок та почуттів. Погляд на минуле під іншим кутом зору сприяє народженню інших думок та емоцій.

7. Заохочуйте клієнтів до перегляду та переосмислення особистих цілей бо іноді після здійснення такої роботи виявляється їх недосконалість або недоречність.

8. Пропонуйте клієнтові звернути увагу на особисті очікування. Зверніть увагу на необхідність та доцільність керування особистими очікуваннями, бо вони можуть бути занадто високими або низькими.

9. Звернайте увагу клієнта на пошук позитивних джерел мотивації. Надія подібна до полум’я свічки: вона потребує постійного підживлення.

19. Допоможіть клієнтові у створенні сильного кола підтримки. Проведіть ревізію соціальних зв'язків клієнта та визначить куди та на кого може бути витрачена енергія (баланс між брати та віддавати). Хто може забирати сили та енергію?

11. Пропонуйте клієнтові дискутувати з людьми: поділіться своїми почуттями та досвідом з довіреними друзями, членами сім'ї або психологом. Їх підтримка та розуміння можуть допомогти побачити нові можливості.

12. Проведіть ревізію думок. Концентрація на негативних думках не допомагає впоратися із ситуацією. Спроби про них не думати не приносять успіху. Зауважте, що вас оточують не лише ці думки. І серед усього навколишнього дозвольте своїм думкам бути, але не давайте їм влади над собою.

13. Дайте собі дозвіл на емоційне відреагування. Якщо йдеться про безвихідь, допомагає смуток. Сльози смутку здатні знову поєднати нас із життям. Відчуття смутку та жалю означає можливість подивитися на те, що є, що зроблено, і при цьому відчути, який біль мені це завдає. Це шлях до переосмислення та профілактики цих явищ у подальшому.

14. Допоможіть клієнтові усвідомити можливість виникнення нових умов існування. Якщо немає можливості змінити щось, важливо вчитися жити за нових умов. Так, це буде інше життя, але воно може бути не гіршим за те, що в мене було раніше. Знайдіть та проаналізуйте переваги нового життя. Важливо шукати те, що дозволяє відчувати внутрішню згоду та опору. Коли я буду задоволений тим, що роблю, в моє життя прийде відчуття наповненості.

15. Зосередьтеся на малих кроках: Розбийте велику проблему на менші завдання і зосередьтеся на їх поступовому досягненні. Поступовий прогрес підніме ваш настрій та допоможе подолати безнадію.

16. Займіться самопізнанням: Вивчайте себе, зрозумійте свої потреби та цінності. Розроблення плану життя і формулювання мети може надати нової надії та напрямку.

17. Навчайте клієнтів практиці майндфулнес. Майндфулнес означає усвідомленість, уважну присутність або повну присутність. Це прагнення до певних змін у житті. Майндфулнес вчить нас, що де б ми не знаходилися, ми можемо переживати лише один момент, який так часто важко вловити у швидкоплинному світі. Допоможіть їм зрозуміти, що вони відчувають. Подумайте разом над стратегією, як заспокоїти бурю в їхніх серцях та головах.

Зазначені напрямки роботи можуть бути доповненні в залежності від особливостей ситуації, конкретного запиту, симптоматики та досвіду фахівця. Психологу необхідно дотримуватися етичних та процедурних вимог надання психологічної допомоги, базуючись на використанні відповідних психотехнік та співпраці з клієнтом на шляху пошуку, опрацювання та перевірки стратегій виходу зі стану безнадії та розроблені плану дій для подолання наслідків та профілактики його виникнення у подальшому.

**Мохнар Людмила Іванівна,**
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7753-2345*

# СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕІНТЕГРАЦІЯ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Бойові дії належать до категорії подій, які можна охарактеризувати як травматичні та екстремальні. Це події, під час яких особистість може отримати глибоку психологічну травму. Важливо підкреслити, що безпосередня участь у бойових діях не обов'язково призводить до негативних психологічних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), гостра стресова реакція (ГСР), залежність, депресія або ряд тривожних розладів, ускладнене переживання втрати, розлади адаптації та інші. Проте, перебування в стані гострого стресу протягом тривалого періоду часу може серйозно вплинути на якість життя військовослужбовців в майбутньому.

Після повернення до цивільного життя, учасники бойових дій стикаються з новими стресовими ситуаціями, що випливають із процесів соціальної адаптації, неприйняття з боку близьких, проблем в міжособистісних відносинах та ін. Первинний стрес, який виникає під час участі у бойових діях, посилюється вторинним стресом, який виникає після повернення до мирного життя. Цей внутрішній стан стає фундаментом психічної та соціальної дезадаптації. Важливо мінімізувати негативні наслідки військових конфліктів, робити процес адаптації більш ефективним та стимулювати продуктивне співіснування учасників бойових дій у цивільному житті, сприяючи їхньому соціальному, психологічному та професійному відновленню. Тому, вивчення проблем соціально-психологічної реінтеграції учасників бойових дій відіграє вирішальну роль у розробці ефективних методів психологічної підтримки та допомоги з метою оптимізації програм реінтеграції та відновлення психологічного комфорту та благополуччя учасників бойових дій.

Реінтеграція – це складний та багатогранний процес повернення людини до активної участі в суспільному житті, що включає відновлення соціальних ролей, почуття власної гідності та самостійності. Цей процес може бути спрямований на забезпечення соціального, культурного, економічного та політичного включення людини, допомоги в адаптації після травматичних подій. Незважаючи на численні визначення та інтерпретації, головною метою реінтеграції завжди є забезпечення благополуччя особи та її гармонійної взаємодії з оточуючим суспільством.

За визначенням Міжнародної організації з міграції (МОМ),

реінтеграція – це повторне включення людини в соціальну групу чи процес. Наприклад, включення мігранта в суспільство країни його походження або місця проживання. З іншого боку, – це процес повернення громадян до соціального, культурного, економічного та політичного життя країн їхнього походження [5].

В «Енциклопедії для фахівців соціальної сфери» поняття «реінтеграція» розглядається: як «процес повернення людини в суспільство в ролі активного та незалежного члена соціального життя, що передбачає компенсацію втрат соціальних зв'язків, досягнення нею відповідного рівня емоційного стану»; як «організація умов, які створюють можливості для подальшого повноцінного функціонування індивіда в соціумі; як об'єднання в ціле частин, а також процес, що веде до такого стану» [1].

Т. Коленіченко вважає, що поняття «соціальна реінтеграція» це системна діяльність відповідних соціальних інститутів і інституцій, які сприяють процесу входження ветерана війни в сучасний соціум, створюючи умови та визначаючи соціально-психологічні детермінанти, які обумовлюють процес соціальної реінтеграції ветерана [3].

На думку Т. Захаріної, поняття «соціальна реінтеграція учасників бойових дій» пов'язане з системою понять, що охоплюють всі явища суспільної життєдіяльності, включаючи всі види культурної, трудової, економічної та іншої діяльності соціальних груп та індивідів, які в будь-якому відношенні виявилися дискримінованими з боку суспільства чи такими, що вважають себе дискримінованими, тобто виключеними з активного соціального процесу [2].

Реінтеграція є важливим процесом, який допомагає особі знову відчути свою цілісність та місце у суспільстві після пережитого стресу або травми. Це не просто повернення до попереднього способу життя; це активний процес відновлення, навчання та росту. Зокрема, для тих, хто брав участь у бойових діях, реінтеграція набуває особливого змісту.

Варто зазначити, що до особливостей соціально-психологічної реінтеграції учасників бойових включають ряд аспектів, що враховують психологічний стан, соціальні зв'язки та інші фактори, а саме:

– професійна реабілітація;
– адаптація до цивільного життя;
– сприяння соціальної інтеграції;
– підтримка близьких;
– юридична підтримка.

Процес реінтеграції сприяє тому, що особа отримує можливість знову зв'язатися зі своєю мережею соціальних зв'язків: сім'єю, друзями та знайомими. Соціальна підтримка є критично важливою для психічного здоров'я, і реінтеграція може служити мостом, що сполучає особу з цією підтримкою.

Реінтеграція підсилює почуття гідності та власної цінності. Це дозволяє людині відчувати, що вона є важливою частиною суспільства і може робити внесок у його розвиток. Головна мета реінтеграції полягає у зміцненні психосоціального благополуччя і допомозі особі у досягненні гармонії в суспільстві [4].

Особи, які проходять процес реінтеграції, часто потребують допомоги у розумінні своєї нової ролі в суспільстві, особливо якщо їх попередній досвід значно відрізнявся від того, що є звичним для більшості людей. Це може бути підтримка у формі консультацій або спеціалізованих програм. У процесі створення ефективних програм соціально-психологічної реінтеграції для учасників бойових дій, важливо враховувати, що не існує єдиної, універсально програми, яка відповідала б усім без винятку. Оскільки кожен учасник бойових дій має свій особливий досвід і потреби, важливо створювати програми, які можна налаштовувати та адаптовувати до індивідуальних особливостей кожної особи. Це означає, що програми реінтеграції мають бути гнучкими, здатними мінятися та еволюціонувати відповідно до вимог та умов, які можуть виникати в процесі взаємодії. Наприклад, для деяких учасників бойових дій може бути важливо зосередитися на психологічній підтримці та терапії для подолання ПТСР, тоді як для інших пріоритетним може бути допомога у встановленні соціальних зв'язків або працевлаштування. Програми соціально-психологічної реінтеграції для учасників бойових дій повинні включати психотерапевтичні сесії, тренінги формування соціальних навичок, програми професійної орієнтації та реабілітаційні заходи.

**Список використаних джерел:**

1. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. проф. І.Д. Звєрєвої. Київ. Універсум. 2012. 536 с.

2. Захаріна Т. І. Соціально-інституційні характеристики реінтеграції ветеранів гібридної війни. *Соціальна робота та освіта. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка (ТНПУ)*. 2023. Том 10. № 1. С. 17–26.

3. Коленіченко Т. Соціально-психологічні детермінанти соціальної реінтеграції ветеранів гібридної війни в умовах сучасного соціуму. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка*. 2022. Т. 173. № 17.

4. Ржевська Н. Ф. Модель реінтеграції окупованих територій Донбасу в контексті світової практики. *Політикус*. 2020. № 2. С. 155–163.

5. Синявський В. В. Психологічний словник. Київ : Науковий світ. 2007. 274 с.

**Мохорєва Олена Миколаївна,**
доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9420-2847*

# ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Реінтеграція працівників правоохоронних органів в умовах війни є складним і багатовимірним процесом, котрий охоплює не лише професійні аспекти діяльності правоохоронців, а й глибинні психологічні виклики. Такі явища, як реабілітація, абілітація та реінтеграція часто супроводжується серйозними наслідками для психічного здоров'я, емоційного стану та соціальної адаптації тих, хто служив у військових та правоохоронних структурах. Участь у бойових діях лишає сліди, які впливають на світосприйняття особистості, міжособистісні відносини, психічне та фізіологічне благополуччя, загальну якість життя.

У цьому контексті важливо зазначити, що психологічні травми, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), можуть виникати внаслідок пережитих стресових ситуацій. Ці травми не лише впливають на особистісний стан колишніх працівників, але й ускладнюють їхнє повернення до цивільного життя, в тому числі до виконання професійних обов'язків.

Поняття «соціальна робота» охоплює особливий вид професійної діяльності, яка має на меті створення соціальних умов для покращення життєвих умов окремих осіб і підвищення добробуту суспільства в цілому. Соціальна робота надає матеріальну, соціальну та культурну підтримку, а також забезпечує індивідуальну допомогу родинам чи групам людей. Ця діяльність ґрунтується на системі соціального захисту, освіти, охорони здоров'я та інших соціальних послуг.

Що стосується реінтеграції учасників бойових дій, працівників сектору безпеки Україні і в тому числи працівників правоохоронних органів, соціальна робота включає широкий спектр дій і заходів, спрямованих на підтримку цієї категорії осіб у процесі повернення до цивільного життя.

Соціальна реабілітація – це комплекс державних і суспільних заходів, спрямованих на створення умов для інтеграції людей з інвалідністю в суспільство. Її мета полягає у відновленні соціального статусу та здатності до самостійної участі у суспільному житті і побуті. Це досягається через орієнтацію в соціальному середовищі, соціально-побутову адаптацію, різні види патронажу та соціального обслуговування [1, с. 100].

Фактори, що впливають на розвиток соціальної роботи в контексті реінтеграції працівників правоохоронних органів, включають:

– специфіка несення служби: правоохоронці можуть зустрічатися з унікальними викликами та труднощами, пов'язаними з їхнім досвідом у зоні бойових дій або під час служби загалом.

– психологічна підтримка: поліціянти часто потребують допомоги у вирішенні психологічних проблем, що виникають через стрес, травми або посттравматичний стресовий розлад.

– професійна перепідготовка та навчання: для успішної реінтеграції у цивільне життя може знадобитися професійна перепідготовка або навчання для здобуття нових навичок і кваліфікацій.

– соціальна інтеграція та підтримка: важливою частиною реінтеграції правоохоронців є їх інтеграція в суспільство та отримання підтримки від різних соціальних інститутів, таких як родина, робоче середовище та місцеві громади.

– доступ до медичної допомоги: поліцейські можуть потребувати доступу до медичних послуг і реабілітаційних програм для лікування травм або інших проблем зі здоров'ям, пов'язаних із несенням службою [2, с. 268].

Реінтеграція – це процес адаптації окремих осіб або груп, які потрапили в специфічні соціальні, політичні або економічні умови, що ускладнюють або заважають їхній повноцінній участі в суспільному житті країни. Цей процес включає різноманітну підтримку в отриманні соціального статусу, яка забезпечується державним законодавством [3, с.160].

Реінтеграція, в свою чергу, є процесом відновлення статусу громадянина для особи, яка втратила чи припинила цей статус. Основна суть реінтеграції полягає у спрощеній процедурі відновлення громадянства та, за необхідності, у наданні різноманітної підтримки, щоб допомогти особі повернутися до звичного соціального статусу [4, с. 78].

Виходячи з вищесказаного, підсумуємо, що забезпечення психологічної підтримки є критично важливим аспектом реінтеграції. Психологи та соціальні працівники повинні пропонувати індивідуальні та групові консультації, що допомагають ветеранам справлятися з їхніми переживаннями. Групова терапія може стати особливо корисною, оскільки створює середовище, в якому працівники можуть ділитися своїм досвідом і відчувати підтримку однолітків.

Не менш важливою є соціальна інтеграція ветеранів у суспільство. Повернення до мирного життя часто передбачає налагодження нових соціальних зв’язків. Взаємодія з родиною, друзями, колегами та представниками місцевих організацій може допомогти у формуванні підтримуючої мережі. Розуміння з боку близьких людей також грає важливу роль у психологічному відновленні.

Крім того, важливо, щоб суспільство в цілому проявляло підтримку до ветеранів. Це може включати освітні кампанії, які підвищують обізнаність про труднощі, з якими стикаються військовослужбовці, а також програми, що

сприяють їхньому соціальному статусу. Позитивне ставлення з боку суспільства може значно полегшити процес реінтеграції.

Психологічні аспекти реінтеграції працівників правоохоронних органів є надзвичайно важливими для забезпечення їхнього благополуччя та ефективності в нових умовах. Успішна реінтеграція вимагає комплексного підходу, що включає психологічну підтримку, професійне навчання і соціальну інтеграцію. Лише завдяки спільним зусиллям суспільства, державних структур і психологів можна забезпечити ветеранам гідне місце в цивільному житті, що, в свою чергу, сприятиме загальному розвитку і стабільності суспільства.

**Список використаних джерел:**

1. Гульбс О., Кобець О. Соціально-психологічна реабілітація учасників бойових дій. *Психологічний електронний журнал*. 2021. № 7. С. 100–106.

2. Захаріна Т. Реінтеграційний потенціал ветеранів як чинник успішної їх реінтеграції в соціум. *Social Work and Education*. 2023. №. 3. С. 263–275.

3. Коленіченко Т.І., Акименко Ю.Ф., Петрик О.Л., Вербицька А.В. Соціальний супровід ветеранів АТО / ООС у процесі їх реінтеграції та адаптації до умов сучасного соціуму : метод. рекоменд. Київ. Гнозіс. 2021. С. 160.

4. Реінтеграція ветеранів з інвалідністю : метод. посіб. укл. : Соцька А., Олійник В., Гусак Н., Демко С., Головко Н., Чорнобровкіна В., Акименко Ю., Мельник Д., Сіренко Т., Лоюк І., Лялька Т. Програма розвитку ООН у співпраці з Міністерством у справах ветеранів України. Київ. 2022. С. 78.

5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Психологічна адаптація до цивільного життя демобілізованих з лав ЗСУ та інших військових формувань. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. Львів. 2023. № 16. С. 46–55.

**Олійник В'ячеслав Олександрович,**
здобувач вищої освіти третього рівня
кафедри соціології та психології факультету № 6,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6891-0906*

# ДІАГНОСТУВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО (ПОСТДОСВІДНОГО) ЗРОСТАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

Посттравматичне (постдосвідне) зростання (ПТЗ/ПДЗ) є процесом і результатом позитивних психологічних змін у самосприйнятті, стосунках з оточуючими, філософії життя і життєвих цінностях, духовній та екзистенційній сферах особистості, в усвідомленні нових можливостей. ПТЗ/ПДЗ є важливим особистісним ресурсом результативного відновлення, реабілітації та реінтеграції військовослужбовців і працівників правоохоронних органів, які мають досвід переживання травматичної або негативної стресової події. Визначення ознак наявності ПТЗ/ПДЗ в ході психологічного діагностування особистості, оцінювання показників розвитку позитивних психологічних змін висуває до психологів вимоги щодо знання і володіння адекватним діагностичним інструментарієм.

Метою дослідження було визначення переліку психодіагностичних методик для оцінювання показників ПТЗ/ПДЗ військовослужбовців та працівників правоохоронних органів в ході проведення з ними заходів психологічного відновлення, реабілітації та реінтеграції.

Незважаючи на те, що історія людства, релігійні та духовні традиції різних народів рясніють прикладами позитивних змін, які відбуваються з людиною внаслідок переживання нею травматичних або негативних стресових подій, вперше концепція ПТЗ була запропонована американськими ученими L. Calhoun, R. Tedeschi у 1995 році. За рік ними був розроблений авторський опитувальник для визначення ознак ПТЗ – Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) [9].

21-пунктова шкала опитувальника включає 5 факторів: нових можливостей (New Possibilities), особистісного зміцнення (Personal Strength), поціновування життя (Appreciation of Life), змін у стосунках з іншими (Relating to Others) та духовних змін (Spbitual Change). Україномовна адаптація опитувальника здійснена у 2019 році Д. Зубовським на вибірці військовослужбовців – учасників АТО. Методика «Опитувальник ПТЗ» включає трифакторну структуру: 1) зміни у сприйнятті власного «Я» / нові можливості; 2) міжособистісні відносини; 3) життєва

філософія [1, с. 130–137].

Коротка форма («short form») опитувальника ПТЗ – PTGI-SF з 10 запитань, була запропонована у 2010 р. A. Cann, L. Calhoun, R. Tedeschi, K. Taku etc. [3]. Цей опитувальник також п'ятифакторну структуру оцінки позитивних психологічних змін.

Зазначені опитувальники широко використовувалися для визначення посттравматичного зростання серед категорії військовослужбовців та ветеранів.

Критикуючи ретроспективний підхід опитувальників PTGI та PTGI-SF для визначення поточного стану («current standing») позитивних психологічних змін Frazier і колеги у 2009 році представили модифікований опитувальник C-PTGI, змінивши пункти опитувальника таким чином, щоб оцінити почуття учасників без прив'язки до травматичної події, обмежуючись лише оцінкою почуттів, які переживалися ними протягом 2-х тижнів перед опитуванням (наприклад, «я цінував кожен день», а не «я став краще цінувати кожен день»; «мене було відчуття впевненості в собі», а не «у мене зросла впевненість») [4]. Модифікована аналогічним чином коротка форма опитувальника з 11 пунктів C-PTGI-SF була застосована у 2011 році під час епідеміологічного дослідження оцінки впливу військової служби на здоров'я військовослужбовців армії США [5]. Зазначені опитувальники використовуються для проведення поперечних та лонгітюдних досліджень.

У 2017 році з'явилася розширена версія опитувальника ПТЗ–PTGI-X (автори R. Tedeschi, A. Cann, K. Taku, E. Senol-Durak & L. Calhoun), що включала субшкалу духовних та екзистенційних змін і складалася з 25 запитань [10].

У 2018 році австралійські учені S. Blight & K. Norris доопрацювали створений у 2006 році на основі PTGI опитувальник постдосвідних змін Post-Experience Change Inventory (PECI), що включав 21 запитання, додавши до нього 4 запитання та перефразувавши ситуативні підказки відповідно до досвіду антарктичної експедиції. Результатом їхнього дослідження став переглянутий опитувальник ПДЗ Post-Experience Change Inventory – Revised (PECI-R), що складається з 25 запитань [2].

Необхідність кращого розуміння взаємозв'язку позитивних (ПТЗ) та негативних (посттравматичної деградації (ПТД) – «posttraumatic depreciation») аспектів посттравматичного досвіду спонукала науковців розробити опублікований у 2020 році 50-пунктовий (по 25 запитань для кожного напрямку змін) опитувальник PTGDI-X (Posttraumatic Growth and Posttraumatic Depreciation Inventory – Expanded version), який вимірює зростання або деградацію у згаданих вище п'яти сферах ПТЗ [8]. Представлена у 2023 році його скорочена форма (PTGDI-X-SF) включає 20 запитань

(по 10 для зростання і деградації) з вимірюванням п'яти факторів по кожному напрямку змін [7].

Для оцінки вторинного ПТЗ, що виникає в осіб, які надають постійну допомогу жертвам травматичних подій і таким чином наражаються на ризик вторинної травматизації (військові медики, психологи, поліцейські), у 2022 році був розроблений опитувальник SPTGI (Secondary Posttraumatic Growth Inventory) з 12 пунктів, за якими оцінювалися 4 групи факторів:

1) нові виклики та зростання професійних компетенцій;

2) зростання духовного досвіду та відчуття відповідальності за інших;

3) зростання впевненості в собі та цінування життя;

4) підвищення рівня прийняття та дій для інших [6].

Отже, для оцінювання позитивних психологічних змін у військовослужбовців та працівників правоохоронних органів можуть використовуватися методики у різних варіантах, як розширеному, так і скороченому. При цьому скорочені форми є найбільш прийнятними до застосування для вказаної категорії осіб, зважаючи на специфіку службово-професійної діяльності. Опитувальники ПТЗ/ПДЗ застосовуються для діагностування осіб, що пережили травматичні або негативні стресові події, а також фахівців допомагаючих професій (психологи, медичні працівники, рятувальники тощо).

**Список використаних джерел:**

1. Зубовський Д.С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис. … канд. псих. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.

2. Blight S., Norris K. Positive psychological outcomes following Antarctic deployment. *The Polar Journal*. 2018. Vol. 8(2). P. 351–363. DOI: https://doi.org/10.1080/2154896X.2018.1541552.

3. Cann A., Calhoun L G, Tedeschi R.G, Taku K., Vishnevsky T., Triplett K.N., Danhauer S.C. A short form of the posttraumatic growth inventory. *Anxiety Stress Coping*. 2010. Vol. 23. P. 127–137. DOI: https://doi.org/10.1080/10615800903094273.

4. Frazier P, Tennen H, Gavian M, Park C, Tomich P, Tashiro T. Does selfreporte posttraumatic growth reflect genuine positive change? *Psychol Sci*. 2009. Vol. 20. P. 912–919.

5. Kaur N., Porter B., LeardMann C.A., Tobin L.E., Lemus H., Luxton D.D.; Millennium Cohort Study Team. Evaluation of a modified version of the Posttraumatic Growth Inventory – Short Form. *BMC Medical Research Methodology*. 2017, Apr. 20. Vol. 17(1). P. 69-78. DOI: https://doi.org/10.1186/s12874-017-0344-2.

6. Ogińska-Bulik N., Juczyński Z. Assessing positive posttraumatic changes among professionals working with trauma victims: The Secondary Posttraumatic Growth Inventory. *Roczniki Psychologiczne*. 2022. Vol. XXV. P. 99–120. DOI: https://doi.org/10.18290/rpsych2022.0006.

7. Platte S., Wiesmann U., Tedeschi R.G., Taku K., Kehl D.A. The short form of the posttraumatic growth and posttraumatic depreciation inventory – expanded (PTGDI-X-SF) among German adults. *Psychol Trauma*. 2023, Jul. Vol. 15(5). P. 838–845. DOI: https://doi.org/10.1037/tra0001378.

8. Taku K. et al. Posttraumatic growth (PTG) and posttraumatic depreciation (PTD) across ten countries: Global validation of the PTG-PTD theoretical model. *Personality and Individual Differences*. 2020. Vol. 169. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110222.

9. Tedeschi R. G., Calhoun, L. G. The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*. 1996. Vol. 9. P. 455–471.

10. Tedeschi R .G., Cann A., Taku K., Senol-Dirak E., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory: A revision integrating existential and spiritual change. *Journal of Traumatic Stress*. 2017. Vol. 30(1). P. 11–18.

**Осуховська Олена Сергіївна,**
доктор медичних наук, професор,
в.о. провідного наукового співробітника,
ДУ «Інститут судової психіатрії МОЗ України»
*ORCID ID: https://orcid.org 0000-0003-0358-7786*

**Гічун Вячеслав Софронович,**
доктор медичних наук, професор, лікар-психіатр,
начальник відділу охорони психічного здоров'я,
Військово-медичне управління СБ України,

**Лихолат Вікторія Ігорівна,**
доктор філософії з медицини,
лікар-психіатр МЦПД та ППВ ДУ «ГМКЦ МВС України»
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-9485-0329*

**Олійник Оксана Петрівна,**
доктор медичних наук, старший науковий співробітник,
заступник генерального директора з наукової роботи та освітньої діяльності,
ДУ «Інститут судової психіатрії МОЗ України»

**Табачнікова Вікторія Станіславівна,**
кандидат медичних наук, апарат Президії,
ГО Національна академія вищої освіти України

**Коваленко Наталя Володимирівна,**
кандидат медичних наук, лікар-психіатр,
КНП «Обласна психіатрична лікарня № 4 «Одеської обласної ради»

# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ КУРАЦІЇ В СФЕРІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна в Україні – глобальне найтрагічніше випробування для всього населення нашої країни [1]. В умовах активних бойових дій на значній території нашої держави значне навантаження припадає на працівників правоохоронних органів України. Саме вони мають виконувати обов'язки як захисту й піклування про громадське населення, так і, за потреби, приймати участь у виконанні завдань, пов'язаних із участю у бойових сутичках, діях тощо [2], зазнаючи деструктивний, стресовий, багаторівневий, трагічний та надскладний фізичний і психічний вплив [3].

Найбільш поширеними психопатологічними наслідками впливу воєнних дій на людей (за Міжнародною статистичною класифікацією хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям XI перегляду (МКХ-11)) є: гостра реакція на стрес F 43.0; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) F 43.1 (гострий або хронічний перебіг) (у тому числі ускладнений тяжкими психічними та\або соматичними наслідками); депресивний розлад; тривожний розлад; розлади адаптації; психосоматичні розлади; загострення існуючих психічних хвороб; розлади, пов’язані з вживанням психоактивних речовин [4; 5]. Тому, вкрай важливим стає піклування про психічний стан працівників правоохоронних органів в умовах війни саме психологічною службою, яка діє на відповідних правових й державних засадах у структурі міністерства внутрішніх справ України.

Психологічною, психіатричною допомогою правоохоронцям, які зазнали стресового фізичного та/або психічного впливу, є комплекс, який складається з таких елементів: психодіагностика, психотерапія, психофармакотерапія і психокорекція, що передбачають діяльність, спрямовану на лікування психічних реакцій та розладів, ослаблення дії психотравмуючих чинників, відтворення психічного здоров’я, гармонійних відносин правоохоронця з навколишнім середовищем, формування у нього якостей, необхідних для подальшої ефективної службової діяльності, а також оптимізацію соціально-психологічного клімату в колективі. В свою чергу, психореабілітація представляє собою діяльність, спрямовану на відновлення психічних функцій і соціально-психологічного статусу правоохоронця [6].

Отже, процес надання психологічної, а за потреби, й психіатричної допомоги представнику правоохоронних органів складається з ініціального, терапевтичного, реабілітаційно-профілактичного етапів. Зазначимо, що на кожному з таких етапів потрібна спільна курація пацієнта психолога, психіатра з лікарями та реабілітологами соматичного профілю (за наявності паралельного лікування та/або спостереження), медичними працівниками середньої ланки, соціальними працівниками тощо.

Ініціальний етап включає заходи щодо встановлення психотерапевтичного контакту психолога, лікаря-психіатра з пацієнтом, проведення психологічного інтерв'ювання, визначення скарг, особливостей соціального функціонування, життєвих установок, якості життя, адаптаційних порушень і розладів, драматичних спогадів психотравмівного досвіду, фрустраційних, трагічних, тривожних і депресивних думок, почуттів безпорадності, жаху, приниження, перезбудження, потрясіння, уникнення, які розглядаються, як ефективні фокус-мішені.

Терапевтичний етап містить комплекс психофармакологічного та психотерапевтичного впливів на пацієнтів, обсяг і тривалість яких, в першу чергу, залежать від переважаючої клінічної симптоматики та типу перебігу психічного порушення або розладу. Важливою є психосоціальна підтримка пацієнта відповідним персоналом.

Психофармакотерапію призначають з урахуванням медикаментозних стратегій лікування супутніх захворювань. Основним показанням для антидепресантів є переважання в клінічній картині тривожно-депресивних, депресивних або адаптаційних порушень, а критерієм вибору – сприятливий профіль переносимості, особливо за наявності коморбідної психосоматичної патології. Ефективні антидепресанти групи селективних інгібіторів зворотнього захоплення серотоніну і селективні інгібітори зворотнього захоплення серотоніну і норадреналіну. З метою купіювання гострої тривоги рекомендуємо застосовувати бензодіазепінові транквілізатори, комбіновані препарати, які містять барбітурати (корвалол, валокордин). Перевагою бензодіазепінів є виразний і швидкий позитивний ефект при тривозі різної інтенсивності, ефективність зняття м'язової напруги. Анксіолітики небензодіазепінового ряду (афобазол та ін.) – препарати вибору в терапії порушень адаптації, доповнюючи психотерапевтичні втручання, особливо при тривожних станах легкої та помірної важкості.

Із методів психотерапії ефективно завтосовувати індивідуальну, групову, сімейну, раціональну, когнітивно-поведінкову психотерапію, емоційно-вольове тренування (за С.І. Табачніковим), дебрифінг [7], сімейну психотерапію з хворими і членами родини, в тому числі, із застосуванням дистанційних засобів комунікації. Необхідними елементами роботи є зміна відносини пацієнта до стресової ситуації й прийняття її, як частини життєвого досвіду; реконструкція всієї системи відносин [8].

Реабілітаційно-профілактичний етап складається з проведення профілактичних терапевтичних заходів у вигляді підтримувальної психотерапії, профілактичних оглядів та консультувань пацієнтів з наданням відповідних рекомендацій.

Тож, етапна, комплексна діагностична, лікувальна та реабілітаційна робота з працівниками правоохоронних органів, які зазнали стресово-деструктивного психологічного впливу в умовах війни, сприяє скорішому одужанню, поліпшенню та збереженню психічного здоров'я таких осіб.

**Список використаних джерел:**

1. Нестайко І. Вплив воєнних конфліктів на психіку людини (польський досвід). *Збірник тез І Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та*

*психологічні наслідки» (до 35 роковин аварії на Чорнобильській АЕС)*, 22-23 квітня 2021 року. Тернопіль : ФОП Паляниця В.А., 2021. С. 44–46.

2. Коваленко Н.В., Осуховська О.С., Хаустова О.О. Структурований феноменологічний аналіз розладів психіки та поведінки у внутрішньо переміщених осіб. *Scientific trends: modern challenges*. 2021. California, USA, (GS publishing services Sherman Oaks).Vol. 1, P. 107–114. DOI: https://doi.org/10.51587/9781-7364-13302-2021-003-107-114

3. Syadani Riyad Fatema, Md. Shahidul Islam, Leah East, Kim Usher Women's health-related vulnerabilities in natural disasters: a systematic review protocol. 2019. № 9(12): e032079 P. 1–5. DOI: https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032079.

4. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. Головна. URL: https://moz.gov.ua/uk/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad.

5. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. Амер.-укр. мед. фундація; пер. з англ.: Т. Охлопкова, О. Брацюк. Київ : Наш Формат, 2017. Т. 2. 2017. 546 с.

6. Психологічна служба правоохоронних органів України : навч. посіб. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2022. 188 с.

7. Хуртенко О. Дебрифінг як метод соціально-психологічної реабілітації учасників воєнних дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. 3 (46). С. 333–337.

8. Коваленко Н.В., Осуховська О.С. Базові засади психологічної та психіатричної допомоги внутрішньо переміщеним особам. *Norwegian Journal of development of the International Science*. 2021. 62. С. 23–29. DOI: https://doi.org/10.24412/3453-9875-2021-62-1-23-29

4. Ржевська Н.Ф. Модель реінтеграції окупованих територій Донбасу в контексті світової практики. *Політикус*. 2020. № 2. С. 155–163.

5. Синявський В.В. Психологічний словник. Київ: Науковий світ. 2007. 274 с.

**Осуховська Олена Сергіївна,**
доктор медичних наук, професор,
в.о. провідного наукового співробітника,
ДУ «Інститут судової психіатрії МОЗ України»
*ORCID ID: https://orcid.org 0000-0003-0358-7786*

**Кононець Оксана Миколаївна,**
лікар невролог, кандидат медичних наук, кафедра неврології №2,
Національний університет охорони здоров'я України ім. П.Л. Шупика

**Яремова Світлана Олександрівна,**
лікар невролог відділення неврології,
КНП «Київська міська клінічна лікарня № 12»

**Патрушева Галина Михайлівна,**
сімейний лікар КНП «Центр первинної медико-санітарної допомоги»
Печерського району м. Києва

**Лихолат Вікторія Ігорівна,**
доктор філософії з медицини, лікар-психіатр,
МЦПД та ППВ ДУ «ГМКЦ МВС України»

**Синіцька Тетяна Віталіївна,**
кандидат психологічних наук, вчений секретар,
ДУ «Інститут судової психіатрії МОЗ України»

**Карпунова Олена Вікторівна,**
кандидат технічних наук,
завідувач відділу координації наукових досліджень та освітньої діяльності,
ДУ «Інститут судової психіатрії МОЗ України»

# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Війна на території України з лютого 2022 року зумовила виникнення вперше в новітній історії нашої країни вельми важливої проблеми, пов'язаної з вітально акцентованим стресовим впливом на населення у зоні воєнних дій. Багаторівнева психофізіологічна реакція особистості в таких умовах на тлі зриву компенсаторних механізмів, безумовно, призводить до формування дезадаптаційних патернів, а в підсумку, і до розладів психіки та поведінки. Тому, питання психічного здоров'я працівників правоохоронних органів, є

вкрай важливим для своєчасного надання їм кваліфікованої реабілітаційної та психолого-психіатричної допомоги.

Статистичні дані військових подій в Україні.

Загиблі та поранені цивільні (станом на 1 травня 2022 р.):

– 3153 загиблих: 1115 чоловіків, 722 жінки, 71 дівчинка і 83 хлопчики, а також 72 дитини і 1090 дорослих, стать яких ще не вдалось встановити

– 3316 поранених: 395 чоловіків, 324 жінки, 69 дівчаток і 80 хлопчиків, а також 170 дітей і 2278 дорослих, стать яких ще не вдалось встановити

Загиблі військовослужбовці (станом на 15 квітня 2022 р.):

– від 2500 до 3000 осіб

Полонені (станом на 16 квітня 2022 р.):

– близько 700 українських військових

– понад 1000 цивільних в полоні у росіян, більшість із них - жінки

–- за даними Організації Об'єднаних Націй, станом на 11 травня з України емігрували 6,03 мільйона людей

– згідно з останнім звітом Міжнародної організації з міграції, понад 8 мільйонів українців були вимушені переміститися всередині країни.

Стресовими факторами, пов'язаними з бойовими діями є:

Біологічні:

– власне поранення (зокрема, поранення, яке призвело до втрати кінцівки);

– спостерігання за смертю людей;

– масова загибель учасників військових подій;

– поява нових та загострення хронічних психічних і соматичних захворювань;

– тривале перебування в екстремальних умовах (відсутність умов для нормальної життєдіяльності, депривація сну,екстремальні середовищні температурні режими, відсутність або нестача води, їжі тощо);

– полон, катування;

Психо-соціальні:

– постійне відчуття жаху, тривоги;

– неможливість вплинути на ситуацію;

– зниження якості життя й комунікаційних ресурсів упродовж тривалого часу;

– тривала розлука з родиною;

– невизначення майбутнього;

Економічні:

– втрата житла, підтримки тощо;

– руйнування медичного, соціального, логістичного забезпечення тощо;

Психофізіологічні реакції людини на військові події, як найпотужніший стрессорний фактор: тривога, страх, гнів, роздратованість, фізичне збудження,

плач, втрата контролю над власним станом, емоціями, поведінкою зниження концентрації уваги, відчуття провини.

Психопатологічні наслідки впливу військових дій на людину:

– гостра реакція на стрес F43.0; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) F43.1 (гострий або хронічний перебіг); депресивні розлади; тривожні розлади; розлади адаптації; психосоматичні розлади; загострення існуючих психічних хвороб, розлади, пов'язані з вживанням психоактивних речовин.

Медико-психологічне втручання під час надання допомоги постраждалим в секторі безпеки та оборони України в умовах війни:

**I** Загально-фізіологічна підтримка (надається соціальними працівниками, медичними психологами, психологами):

– задоволення базових потреб;

– надання першої психологічної допомоги ;

– актуальна оцінка психологічного стану;

– моніторинг психологічного стану;

– стимулювання стресостійкості;

**II** Освітні заходи:

– надання інформаціно-роз'яснювальної підтримки щодо стану психічного здоров'я;

–проведення психологічних консультацій;

**III** Медико-психологічна й спеціалізована психіатрична допомога:

– первинне сортування постраждалих із скаргами або наявним патологічним станом;

– проведення медичного огляду психіатром, медичним психологом;

– лікування та реабілітація (психофармакотерапевтичне, психотерапевтичне втручання) [1].

Зокрема, психотерапевтична патогенетично орієнтована стратегія повинна містити такі елементи впливу: раціональна (за П. Дюбуа), роз'яснювальна психотерапія (за І. Вельвовським); навчання самоконтролю (самоспостереження, самостійна релаксація), аутогенне тренування в комплексі з аутосугестією (за А. Філатовим); емоційно-вольове тренування (за С. Табачніковим) для осіб, які страждають на зловживання психоактивними речовинами.

Тривожні, панічні реакції та розлади – терапевтичні мішені короткострокової психотерапії (КПТ) з такою послідовністю транзакцій: психотерапевтичний альянс (пацієнт + лікар, психолог) → роз'яснювальна, психоосвітня бесіда → формування самоконтролю патологічної симптоматики → когнітивна реструктуризація деструктивних патологічних думок, образів, патернів (2-3 сеанси на тиждень) → блокуючий вплив на сигнали тривоги, фобічних і панічних почуттів та думок → формування позитивного, здорового способу думок і поведінкових моделей → уникання патологічних патернів →

повторення в домашніх умовах прийомів КПТ.

Депресивні, тривожно-депресивні реакції, психічні та поведінкові розлади потребували наступних втручань: раціональна, непряма, гіпносугестивна, когнітивно-поведінкова, міжособистісна, сімейна, короткострокова психодинамічна психотерапія; групова арт-терапія, аутогенне тренування.

Психотерапевтичні заходи повинні проводитись як в індивідуальному, так і груповому форматі, з можливістю залучення психофармакотерапії, дистанційних засобів комунікації, спільно з лікарями соматичного профілю (при наявності патології), соціальними працівниками.

Ефективність запропонованих заходів була доведена на моделі дослідження учасників бойових дій, внутрішньо переміщених осіб (ВПО). ВПО були рандомізовані на основну (n = 43) та порівняльну (n = 43) групи у співвідношенні 1:1 з рівномірним розподілом за віком, статтю та наявністю/відсутністю соматичної патології, а також однаковими початковими середніми балами за діагностичною шкалою HADS і опитувальником SF-36. Основна група хворих взяла участь у впровадженні розроблених нами заходів, а в порівняльній групі лікарі-психіатри проводили тільки стандартні лікувально-профілактичні заходи.

При повторному обстеженні ВПО обох груп за шкалою HADS визначено ($p < 0,05$), що в ОГ рівень тривоги знизився на 27,2% більше, ніж у ПГ, а депресі –на 26,9 %. Результат дослідження за опитувальником SF-36 виявив, що рольове функціонування в ОГ у порівнянні з ПГ покращилось на 12,5 %; загальний стан здоров'я – на 12,6 % (в ОГ – 60,16, а ПГ – 53,88 бали), життєва активність зросла на 23,4 % , соціальне та емоційне функціонування – відповідно на 22,7 % і 19,8 %, а психічне здоров'я – на 47,2 %. Тому, запропоновані заходи психолого-психіатричного втручання можна використовувати й для надання відповідної медико-психологічної допомоги працівникам правоохоронних органів України з метою покращення якості життя, стану психічного, фізичного здоров'я і сприяння якомога швидшій їх інтеграції у професійну діяльність та суспільні процеси [2].

**Список використаних джерел:**

1. Коваленко Н. В., Осуховська О. С., Хаустова О. О. Структурований феноменологічний аналіз розладів психіки та поведінки у внутрішньо переміщених осіб. Scientific trends: modern challenges. *California, USA, (GS publishing services Sherman Oaks)*. 2021. Vol. 1, 107-114. DOI: https://doi.org/10.51587/9781-7364-13302-2021-003-107-114

2. Modern scientific strategies of development : collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2022. 349 p.

**Пономаренко Яна Сергіївна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3374-3930*

# РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОБЛЕМ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД ВІЙНИ

Військові дії мають масштабний вплив на різні соціальні групи, серед яких особливо вразливою є категорія поліцейських, які виконують свої професійні обов'язки в умовах підвищеного ризику. Під час війни поліцейські стають не лише свідками жорстоких подій, але й безпосередніми учасниками надзвичайних ситуацій, що ставить перед ними завдання не лише фізичного, а й психологічного виживання. Виконання функцій підтримання громадського порядку в умовах війни тісно пов'язане з підвищеним рівнем стресу, що нерідко призводить до розвитку посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання та інших психічних проблем.

Актуальність дослідження психологічних проблем поліцейських, які постраждали від війни, зумовлена необхідністю розробки ефективних реабілітаційних програм та систем психологічної підтримки. Більшість поліцейських не завжди звертаються по допомогу через професійні або культурні бар’єри, що робить проблему ще складнішою. Невчасне реагування на психологічні труднощі може призвести до погіршення їхньої службової діяльності, поглиблення психологічних травм та розвитку серйозних психічних розладів.

У дисертаційному дослідженні Я. Гончарової акцентується увага на тому, що поліцейські виконують вирішальну роль у забезпеченні громадського порядку та безпеки під час воєнних дій. Від їхньої здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями залежить не лише їхнє особисте психічне здоров'я, а й загальна стабільність у суспільстві, адже саме поліцейські часто є першими, хто реагує на надзвичайні ситуації та підтримує громадський порядок. У воєнний час поліцейські зіштовхуються з масштабними викликами, такими як участь у бойових операціях, протидія терористичним загрозам, евакуація цивільних та ліквідація наслідків обстрілів. Це значно підвищує рівень хронічного стресу і може спричиняти розвиток посттравматичних стресових розладів. Авторка дослідження підкреслює важливість застосування поліцейськими ефективних копінг-стратегій для підтримки психічної стійкості та здатності виконувати свої обов'язки у таких складних умовах. Правильне управління стресом сприяє прийняттю виважених рішень та збереженню психологічної рівноваги в екстремальних ситуаціях. У випадках, коли емоційна

регуляція не є належною, зростає ризик професійного вигорання, що може призвести до зниження мотивації, розвитку психосоматичних захворювань і навіть до передчасного завершення кар'єри в поліції [1].

Поліцейські під час війни стикаються з екстремальними стресовими ситуаціями, які можуть серйозно впливати на їхню психологічну витривалість, здатність належно виконувати професійні обов'язки та загальний психічний стан. Розуміння специфічних психологічних факторів, які впливають на поліцейських в умовах війни, є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та управління їхнім станом [2].

Війна висуває нові, надзвичайно складні виклики перед поліцейськими, які значно відрізняються від тих, що виникають під час виконання службових обов'язків у мирний час. Основні стресові фактори для поліцейських включають постійну загрозу життю та здоров'ю, значне зростання психологічного навантаження через виконання додаткових обов'язків, таких як евакуація населення, організація гуманітарної допомоги та розслідування воєнних злочинів, а також обмежений доступ до ресурсів та психологічної підтримки. У таких умовах виникає ризик емоційного вигорання, особливо коли поліцейські не мають можливості повноцінно відпочити або отримати психологічну допомогу [4].

Крім того, я вважаю, що духовність може слугувати важливим ресурсом для подолання стресу, допомагаючи поліцейським знайти сенс і надію в складних життєвих ситуаціях, що сприяє розвитку внутрішньої стійкості та здатності протистояти кризам [3].

Дослідження зосереджує увагу на психологічним проблемам, з якими поліцейські стикаються під час війни. Особлива увага приділяється необхідності створення програм підтримки, що враховують специфіку їхньої роботи. Окремо розглядаються питання, пов'язані з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), емоційним вигоранням, морально-етичними проблемами, а також стратегіями управління стресом. Важлива роль у процесі психологічного відновлення відводиться соціальній підтримці.

Травматичний стрес та ПТСР. Поліцейські, які перебувають на передовій або працюють в умовах війни, схильні до посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Вони можуть бути свідками або учасниками насильницьких подій, що залишають глибокі психологічні травми. Симптоми ПТСР включають флешбеки, підвищену тривожність, нічні кошмари, а також труднощі зі сном і концентрацією. Важливо підкреслити, що поліцейські часто не шукають психологічної допомоги через професійну етику та страх бути сприйнятими як слабкі.

Емоційне вигорання та хронічний стрес. Поліцейські під час війни постійно працюють у стані підвищеної готовності, що веде до емоційного

вигорання. Високий рівень стресу може перетворитися на хронічний, що впливає не тільки на їх емоційний стан, але й на фізичне здоров'я. Вигорання може виявлятися у вигляді втрати мотивації, депресії, роздратованості, та соціальної ізоляції. Проблеми адаптації після військових дій. Після активної служби під час війни поліцейські можуть стикатися з труднощами реінтеграції в мирне життя. Вони можуть відчувати відчуження від суспільства, втрату сенсу життя або професійної реалізації, а також мати проблеми у спілкуванні з близькими. Зокрема, проблема «втрати професійної ідентичності» стає актуальною, коли поліцейські не можуть адаптуватися до умов мирного життя і відчувають, що їхній досвід у зоні бойових дій не має значення в цивільному контексті.

Психологічна підтримка та реабілітація. Важливо підкреслити необхідність створення системи психологічної підтримки та реабілітаційних програм для поліцейських. Підходи можуть включати когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), групову терапію, тренінги з керування стресом, а також індивідуальне консультування. Значну роль у підтримці може відігравати колектив і родина, які здатні допомогти адаптуватися до змін у психологічному стані постраждалого поліцейського.

Морально-етичні дилеми та почуття провини. Поліцейські можуть стикатися з моральними дилемами під час виконання своїх службових обов'язків у воєнний час, що може викликати відчуття провини за власні вчинки або неможливість допомогти іншим. Такий психологічний тиск призводить до розвитку комплексів провини, що поглиблює стрес і збільшує ризик розвитку депресії або суїцидальних настроїв.

Копінг-стратегії та адаптивні механізми. Дослідження копінг-стратегій, які використовують поліцейські, є важливими для розуміння їх здатності адаптуватися до стресових ситуацій під час війни. Це можуть бути як ефективні (раціональні рішення, підтримка від близьких), так і деструктивні стратегії (алкоголь, агресія, уникнення). Ефективні механізми адаптації включають розвиток емоційної стійкості, підтримку соціальних зв'язків і здатність знаходити позитивний сенс у важких ситуаціях.

Значення соціальної підтримки. Соціальна підтримка з боку колег, сім'ї та спільноти відіграє важливу роль у процесі відновлення поліцейських. Програми психологічного супроводу, спрямовані на розвиток командної взаємодії, допомагають знизити рівень стресу і зміцнити психоемоційне благополуччя. Ці аспекти можна структурувати у ваших тезах, щоб підкреслити різні сторони впливу війни на психологічний стан поліцейських та важливість своєчасної підтримки й реабілітації.

Таким чином, війна має серйозний вплив на психологічний стан поліцейських, які виконують свої професійні обов'язки в умовах підвищеного

ризику та екстремального стресу. Це дослідження підкреслює необхідність розробки спеціалізованих програм підтримки, які б враховували специфіку їхньої служби. Особлива увага приділяється подоланню посттравматичного стресового розладу, емоційного вигорання та морально-етичних дилем, з якими поліцейські стикаються щодня. Важливою складовою успішної психологічної реабілітації є соціальна підтримка, яка сприяє зниженню рівня стресу та відновленню психічного здоров'я. Правильне управління стресовими ситуаціями поліцейськими відіграє ключову роль не тільки для їхнього особистого благополуччя, а й для збереження громадського порядку та стабільності в суспільстві під час війни.

**Список використаних джерел:**

1. Гончарова Я. І. Особливості подолання стресу поліцейськими в умовах війни: дис. … д-ра філософії: 053 Психологія. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2024. 314 с.

2. Пономаренко Я. С. Аналіз стресових чинників у професійній діяльності поліцейських під час війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 8(50). С. 929–941.

3. Пономаренко Я. С. Духовність як ресурс подолання стресу у поліціантів: закордонний досвід вивчення проблеми. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті*: міжнар. період. зб. наук. пр. / за заг. ред. В.П. Бабича, О.М. Хвостиченка (27 жовтня 2023 р.). Харків: ВННОТ, 2023. Вип. 5. С. 303–307.

4. Пономаренко Я .С. Поліція в умовах війни: професійні стресові фактори. *Особистість, суспільство, війна*: матеріали допов. учасн. міжнар. психол. форуму (м. Харків, 15 квітня 2022 р.). Харків : ХНУВС, 2022. С. 108–111.

**Приходько Ігор Іванович,**
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та педагогіки гуманітарного факультету,
Національна академія Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-4484-9781*

# ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ В БОЙОВИХ ДІЯХ, ЯКІ ЗАЛУЧАЮТЬСЯ ДО ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Широкомасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України та бойові дії, які відбуваються протягом останніх одинадцяти років, негативно впливають на фізичне та психічне здоров'я комбатантів. За цих умов психіка військовослужбовців функціонує на межі власних психічних можливостей, а тривала участь в бойових діях може викликати розвиток різноманітних посттравматичних психічних порушень, адиктивної, делінквентної та суїцидальної поведінки. Власний професійний досвід та сучасні наукові дослідження дозволяють стверджувати, що своєчасно та якісно проведені заходи профілактики та контролю бойового стресу, психологічного відновлення та реабілітації військовослужбовців після участі у бойових діях дозволяють істотно знизити психогенні травми, запобігти виникненню ментальних розладів у комбатантів.

Після початку широкомасштабного вторгнення та трьох місяців інтенсивних бойових дій у Харківській області у військовослужбовців почали виникати гострі стресові реакції, проявлятися ознаки дезадаптації, депресії, деморалізації, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), суїцидальної поведінки. Тому командуванням оперативного угруповання військ «Харків» було ухвалено рішення про створення реабілітаційного центру. Проект психологічного відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях розпочався у червні 2022 року і триває до сьогодні недалеко від зони бойових дій в Харківській області. Для проведення заходів психологічного відновлення військовослужбовців після виконання бойових завдань була розроблена програма [6]. Метою програми є зміцнення ментального здоров'я, відновлення фізичних та психологічних ресурсів, підвищення рівня психологічної безпеки особистості та швидке повернення до ефективної бойової діяльності.

До проведення програми залучаються військові психологи з бойових бригад ЗСУ. Всі учасники діляться на групи для проведення групової психотерапевтичної та психокорекційної роботи (по 15-20 осіб у групі, з якою працює 1-2 психологи). Заходи групової роботи проводяться у першій половині

дня, індивідуальні консультації проходять у другій половині дня. Загальна чисельність військовослужбовців, залучених із початку проведення програми психологічного відновлення, становить більше 9000 осіб.

На початку програми психологічного відновлення проводиться психологічна діагностика військовослужбовців з метою оцінки впливу бойового стресу на психіку комбатантів. Для цього використовуються методики: Експрес-опитувальник «Дезадаптивність», «Експрес-діагностика ПБО», «Міссісіпська шкала ПТСР», «Оцінка негативних психічних реакцій та станів у військовослужбовців».

Експрес-опитувальник «Дезадаптивність» [5] дозволяє виявити ознаки дезадаптивності особистості: порушення регулюючої функції емоційно-вольової сфери; відсутність перспективи продовження життя та здатності долати життєві труднощі (ймовірність здійснення суїцидальних спроб); втрата моральних переконань, ймовірність здійснення адиктивних та делінквентних вчинків; втрата комунікативного потенціалу (товариської підтримки, зниження можливості приймати допомогу свого колективу). Методика «Дезадаптивність» складається з 45 тверджень, що входять до 5 шкал: «Щирість», «Порушення поведінкової регуляції», «Ймовірність вчинення суїцидальних спроб», «Порушення моральної нормативності», «Втрата комунікативного потенціалу». Кожна позитивна відповідь оцінюється у 1 бал, негативна 0 балів. Узагальнююча шкала «Дезадаптивність» розраховувалася як сума балів за 4 шкалами (без шкали «Щирість»).

Методика «Експрес-діагностика ПБО» дозволяє визначити рівень психологічної захищеності особистості військовослужбовця та прогнозувати його здатність виконувати завдання в бойових (екстремальних) умовах [4]. Методика складається з 28 тверджень, відповіді на які даються за 7-бальною шкалою, що входять до 4 шкал. «Морально-комунікативна шкала» відображає міжособистісну толерантність, гнучку контрольованість та відкритість до нових відносин, здатність до взаємодопомоги. «Мотиваційно-вольова шкала» відображає розвинену здатність ставити цілі та досягати результатів, активне планування та гнучкість у їх корекції та засобах досягнення. «Ціннісно-смислова шкала» відображає свідомість життя, що дозволяє при необхідності знайти додатковий психологічний ресурс для подолання травматичної ситуації. «Шкала внутрішнього благополуччя» відображає пошук психологічного комфорту, почуття захищеності та благополуччя, відсутність тривоги, впевненість у собі та своїх силах, прагнення до високої якості життя. Загальний показник ПБЛ розраховується як сума балів за 4 шкалами.

«Міссісіпська шкала ПТСР» широко використовується у

світовій практиці для діагностики ПТСР, була адаптована українською та визначає симптоми ПТСР [2]. Шкала складається з 35 тверджень, відповіді на які даються за 5-бальною шкалою. 11 тверджень першої шкали описують симптоми групи «вторгнення». 11 тверджень другої шкали описують симптоми групи «уникнення». 8 тверджень третьої шкали описують симптоми «збудливості». 5 тверджень описують симптоми, пов'язані з почуттям провини і суїцидальні схильності. Розраховується один загальний показник вираженості симптомів ПТСР з урахуванням переведення відповіді в бал для прямих та зворотних тверджень.

Для визначення поточного психічного стану військовослужбовців науковцями НДЦ НА НГУ була розроблена методика «Оцінка негативних психічних реакцій та станів у військовослужбовців» [3]. Самооцінка психічного стану учасниками проводиться за 10-бальною шкалою. Отримані результати оцінюються окремо за кожною ознакою: 1-3 бали – стан невиражений; 4-6 балів – стан виражений помірно; 7-10 балів – стан виражений на високому рівні, необхідно проводити індивідуальну консультацію. Ця методика є інструментом, який дає змогу без використання складних процедур оцінювання і підрахунку даних визначати наявність негативної психологічної симптоматики у військовослужбовців, пов’язаної з їхньою участю у бойових діях. Психодіагностика з використанням цієї методики проводиться двічі: після прибуття до реабілітаційного центру та після закінчення програми.

По закінченню психологічного відновлення проводиться психодіагностика учасників програми, де використовуються методики «Стійкість до бойової психічної травматизації», «Оцінка негативних психічних реакцій та станів у військовослужбовців», анкета зворотного зв’язку «Оцінювання ефективності програми психологічного відновлення».

Методика «Стійкість до бойової психічної травматизації» містить 45 тверджень, що входять у 3 шкали, відповіді даються за 6-бальною шкалою, дозволяє оцінити стійкість до бойової психічної травматизації з урахуванням отриманого бойового досвіду [1]. Шкала «Очікування від участі у бойових діях» дозволяє оцінити професійний потенціал військовослужбовців щодо можливих бойових ситуацій. Шкала «Подолання стресової ситуації» дозволяє оцінити механізми подолання стресових (бойових) ситуацій. Шкала «Реалізація набутого бойового досвіду» дозволяє оцінити здатність переробки набутого бойового досвіду. Загальний показник стійкості до бойової психічної травматизації розраховується як сума балів за трьома шкалами.

Для оцінки зворотного зв’язку ефективності проведених заходів програми проводиться анкетування з використанням спеціально розробленої анкети «Оцінювання ефективності програми психологічного відновлення».

Таким чином, психологічне відновлення військовослужбовців після участі в бойових діях – це система заходів психологічної роботи, спрямованих на переключення з умов впливу бойового стресу на переміщення у безпечне середовище з метою відновлення фізичних та психологічних ресурсів для збереження та підвищення рівня психологічної безпеки особистості, необхідної для забезпечення високого рівня боєздатності військовослужбовців, та створення сприятливих умов для подальшого успішного виконання бойових завдань.

**Список використаних джерел:**

1. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Методика оцінки травматичності бойового досвіду у військовослужбовців – учасників бойових дій. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. № 1. С. 54–61.

2. Колесніченко О. С., Приходько І. І., Мацегора Я. В., Юр'єва Н. В., Лиман А.А., Байда М.С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України : метод. посіб. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2020. 388 с.

3. Мацегора Я. В., Приходько І. І., Колесніченко О. С., Байда М. С. Психометричні властивості методики «Оцінювання негативних психічних реакцій і станів у військовослужбовців» та досвід її використання у короткостроковому психологічному відновленні. *Честь і закон*. 2023. № 1(84). С. 114-124. DOI: https://doi.org/10.33405/2078-7480/2023/1/84/276858

4. Приходько І.І. Розробка психодіагностичного інструментарію визначення психологічної безпеки особистості фахівців екстремальних видів діяльності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2012. Вип. 2(1). С. 312–322.

5. Приходько І., Мацегора Я., Колесніченко О., Байда М. Експрес-опитувальник «Дезадаптивність»: розроблення, апробація, психометричні показники. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*, 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_8.

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*. 2023. 67(6), 457–475. DOI: https://doi.org/10.51561/cspsych.67.6.455

**Проскуряков Сергій Олександрович,**
здобувач вищої освіти третього ступеня,
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна
НАПН України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-0832-998X*

# КОМПОНЕНТНО-КРИТЕРІАЛЬНА СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ АДВОКАТА-МЕДІАТОРА

У сучасних реаліях України використання медіації у професійній діяльності адвокатів набуває особливої значущості та, водночас, зростає попит на професійних працівників адвокатури, які мають достатній рівень медіативної компетентності та можуть використовувати медіацію у своїй професійній діяльності під час захисту прав особистості громадян України [3]. Необхідність розробки та впровадження психологічного забезпечення юридичної практики в України під час війни зумовила актуальність теоретичного обґрунтування та подальшого емпіричного дослідження критеріально-компонентної структури психологічного профілю адвоката-медіатора.

Теоретичний аналіз проблеми використання медіації в професійній діяльності адвокатів, проведений у контексті сучасних психологічних досліджень, засвідчив, що існують стійкі уявлення авторів про те, що юридична та психологічна наука на своєму перетині створюють теоретико-методологічну основу напряму наукових досліджень медіації як методу врегулювання конфліктів, що вимагає розробки психологічного опису особистості адвоката-медіатора.

Стан розробленості питання психологічного опису особистості адвоката-медіатора потребує ретельного наукового обґрунтування та подальшого емпіричного дослідження. Здійснене нами теоретичне обґрунтування критеріально-компонентної структури психологічного профілю адвоката-медіатора показало неоднозначність розуміння сучасними дослідниками терміну «особистість адвоката-медіатора» як ключового поняття, тлумачення якого подається залежно від специфіки використаних ними прагматичного, поведінкового, структурного або інструментального підходів.

Теоретико-методологічними засадами, на підставі яких нами розроблено критеріально-компонентну структуру психологічного профілю адвоката-медіатора, стали вихідні положення особистісно-професіологічного підходу, методи професіографічного та психологічного аналізу медиативної діяльності адвоката. Використання особистісно-професіологічного підходу та психолого-професіографічного аналізу

дозволило узгодити зміст психологічної структури особистості адвоката-медіатора, психологічних особливостей медіативної діяльності, таких як: дотримання психолого-етичних принципів, використання алгоритму медіації, взаємодія усіх учасників медіативного процесу, визнання пріоритетності моральної та психологічної складових медіації, та вимог фахової медіативної діяльності адвоката до особистості [2].

У компонентно-критеріальній структурі психологічного профілю особистості адвоката-медіатора виокремлено такі компоненти, як: ціннісно-мотиваційний; когнітивно-рефлексивний; операційно-діяльнісний; комунікативно-регулятивний. Ціннісно-мотиваційний компонент відображає спосіб професійної діяльності особистості адвоката-медіатора та визначається такими параметрами, як: загальною спрямованістю професійної діяльності особистості адвоката-медіатора на клієнта; психологічною потребою адвоката-медіатора працювати з клієнтом; прагненням бути компетентним та психологічно готовим до будь-яких завдань медіації у ході виконання професійної діяльності. Основними критеріями ціннісно-мотиваційного компоненту визначені такі, як: потреба працювати з клієнтами, медіативна компетентність, ціннісні переконання щодо прихильності світу, його контрольованості й осмисленості, власної цінності та здатності управління подіями життя, зокрема в контексті медіації.

Когнітивно-рефлексивний компонент у структурі психологічного профілю особистості адвоката-медіатора інтегрує медіативну компетентність та динамічні властивості особистості адвоката-медіатора, серед яких: рефлексивність, емоційна стійкість, мобільність, здатність швидко орієнтуватися в проблемних ситуаціях, упевненість у собі та прийнятті рішень [1]. Основними критеріями когнітивно-рефлексивного компоненту визначені такі, як: знання про сутність і психологічні передумови медіативної роботи адвоката з клієнтами, розуміння значущості медіативної компетентності у професійній діяльності адвокатів, усвідомлення умов та чинників її розвитку, уміння використовувати теоретичні знання про медіацію у практиці професійної діяльності.

Стосовно операційно-діяльнісного компоненту психологічного профілю особистості адвоката-медіатора основними референтами нами були визначені такі параметри, як: стресостійкість, навички швидкого відновлення у складних професійних ситуаціях з медіативної роботи, уміння обирати оптимальні копінг-стратегії відповідно до змісту, методів, засобів, організаційних форм проведення медіації. Основними критеріями операційно-діяльнісного компоненту є: стресостійкість, навички швидкого відновлення в складних ситуаціях медіативної діяльності, уміння добирати оптимальні копінг-стратегії.

У ході вивчення комунікативно-регулятивного компоненту психологічного профілю особистості адвоката-медіатора нами було з'ясовано, що комунікативна діяльність складає основу міжособистісної взаємодії в процесі медіації, а здатність адвокатів ефективно взаємодіяти з клієнтами є невід'ємною складовою їх успішної професійної діяльності. Відповідно до такого показниками комунікативно-регулятивного компоненту визначені такі, як: готовність адвоката-медіатора гнучко діяти в різних умовах медіативного спілкування з клієнтами, толерантність, терпимість до дискомфортних станів, що можуть переживати клієнти; неупередженість, нейтральність, незалежність особистості адвоката-медіатора, а також його здатність до швидкого відновлення після медіативної роботи з клієнтами.

У психологічному описі особистісного профілю адвоката-медіатора відповідно до визначених його складових у ході професіографічного аналізу нами були інтегровані професійно-важливі психічні функції, процеси, особистісні властивості, стани і якості, а також здібності й індивідуально-типологічні особливості особистості адвоката, що зумовлюють успішність медіативної діяльності, на підставі чого було розроблено професіограму адвоката-медіатора, що містить опис психологічної структури медиативної діяльності та перелік вимог до особистості адвоката-медіатора.

Відповідно до розробленої професіограми адвокат-медіатор має діяти з метою сприяння ефективному і продуктивному медіативному процесу, у ході виконання якого суб'єкти медіації можуть конструктивно взаємодіяти й досягати взаємно узгоджених рішень. Успішність професійної діяльності адвоката-медіатора досягається за умови його професійної придатності, яка є інтегральною характеристикою, що відображає рівень індивідуальної здатності особистості адвоката-медіатора виконувати функції медіації на професійному рівні, розвивати навички активного слухання, перефразування, невербального спілкування, використовувати стимулюючі, оцінювальні, трансформаційні, наративні моделі медіації, керуватися принципами перемовин, вступного слова, етичними й професійними стандартами [4].

Отже, психологічна структура медіації визначає спосіб взаємодії адвоката-медіатора з учасниками медіативного процесу та сприяє досягненню взаємовигідних рішень. Психологічна обізнаність адвокатів-медіаторів й розуміння ними психологічної структури медіативного процесу підвищують результативність медіації та ефективність професійної діяльності адвоката-медіатора. Розроблена за результатами професіографічного аналізу критеріально-компонентна структура профілю адвоката-медіатора включає професійно-важливі психічні

процеси, властивості, стани, якості особистості, необхідні для успішного виконання медіативної діяльності.

Дослідження критеріально-компонентної структури профілю адвоката-медіатора важливе для психологічного забезпечення юридичної практики в сучасних реаліях України, оскільки це допоможе розробити ефективніші методи взаємодії з учасниками медіації, підвищувати якість медіативного процесу та розвивати практику медіації у юридичній сфері, що сприятиме збереженню часу й ресурсів, позитивному розв'язанню конфліктів та побудові мирного суспільства.

**Список використаних джерел:**

1. Кузів М. З. Компетентність медіатора та її особливості. *Наукові записки НДУ ім. Гоголя*. 2019. № 3. С. 38–42.

2. Маркович Х. М. Медіація як альтернативний спосіб вирішення конфліктів в адвокатській практиці. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*, 2023. № 61. С. 46–49.

3. Мироненко М. О. Правовий статус медіатора в Україні. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку* : матеріали конференції. Ольборг (Данія): ГО «ВАДНД». 2023. С. 76–80.

4. Часова Т. О., Кравець Н. В. Медіація як виклик сучасної правової системи. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2023. № 1. С. 153–155.

**П'янківська Людмила Володимирівна,**
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9086-271X*

**Бойко-Бузиль Юлія Юріївна,**
доктор психологічних наук, професор
заступник завідувача
науково-дослідної лабораторії психологічного забезпечення,
Державний науково-дослідний інститут МВС України
*ORCID: https://orcid.org/0000-0002-1715-4327*

# СТАН ТА ПОТРЕБИ ЧЛЕНІВ РОДИН ПОЛОНЕНИХ ПРАЦІВНИКІВ МВС: ПСИХОСОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ

Члени родин працівників МВС, у разі їх перебування або визволення з полону, зазнають постійного емоційного тиску через вплив війни. Вони відчувають тривалу тривогу за життя та безпеку близької людини, постійну загрозу небезпеки та невизначеності, що призводить до хронічного стресу та підриває як фізичне, так і психічне здоров'я. Особливо травматичною є ситуація, коли працівник МВС потрапляє в полон. У такому випадку члени сім'ї перебувають у постійному емоційному напруженні, коливаючись між надією і розпачем через відсутність інформації. Окрім цього, вони можуть стати жертвами шахрайства або шантажу з боку рф. Це обумовлює актуальність питання надання обов'язкової психосоціальної підтримки цим родинам, а також дослідження проблеми для розробки ефективних програм допомоги.

Як зазначають українські дослідники, більшість членів сімей полонених мають прояви гострих реакцій на стрес [1, с. 84]. Члени родин також переживають відчуття втрати, оскільки їхні сподівання, що визволення полоненого стане кінцем усіх труднощів, не завжди відповідають дійсності. Переживаючи складні емоції, вони часто «передають» свої негативні почуття оточуючим, навіть тим, хто не перебуває в подібній ситуації.

Визначимо характерні риси стану членів родин працівників МВС у випадку їх перебування або визволення з полону. Серед ключових варто виокремити:

1. Зміни у фізичному стані та реакціях. Вони проявляються у вигляді соматичних симптомів (часті головні болі, розлади шлунково-кишкового тракту, хронічна втома, порушення сну) та психосоматичних проявів (біль у

спині, шиї, суглобах та інші психосоматичні розлади). Також спостерігається загальне відчуття виснаження, спричинене хронічним стресом і тривогою, підвищена чутливість до зовнішніх подразників, таких як шум, яскраве світло або несподівані рухи.

2. Зміни в емоційному стані проявляються такими реакціями:

– поєднання надії і безнадійності, їх чергування є нестабільними, виснажливими та важко переносимими для членів родини;

– депресія, що супроводжується відчуттям безвиході, смутком, втратою інтересу до занять, які раніше приносили задоволення;

- тривога, яка постійно переслідує членів сім'ї, викликаючи хронічне напруження;

– можливі прояви ПТСР, зумовлені тривалим перебуванням у стресовому стані та постійною тривогою. Інформація про катування близької людини може додатково спричинити травматичні реакції, включаючи флешбеки, нічні кошмари та підвищену збудливість.

3. Зміни у поведінці проявляються такими реакціями:

– гіперактивність або апатія, що виражаються у крайніх станах: від неможливості сидіти на місці до повної бездіяльності;

– уникання ситуацій, обставин чи місць, які нагадують членам родини про травматичний досвід;

– порушення звичного режиму дня, що проявляється у проблемах зі сном, харчуванням та нездатності дотримуватися звичних розпорядків.

4. Зміни в комунікативній сфері:

– замкненість, що виражається в бажанні ізолюватися та уникати спілкування навіть із близькими;

– підвищена дратівливість, яка проявляється агресивними або захисними реакціями, особливо під час обговорення теми полону;

– відсутність довіри, яка характеризується зневірою до оточуючих, включаючи друзів, родичів та державні інституції;

– потреба в підтримці, що виявляється у прагненні знайти розуміння та допомогу, часто через звернення до соціальних служб або громадських організацій.

5. Зміни когнітивних функцій:

– тимчасове зниження когнітивних функцій, спричинене стресом та виснаженням;

– порушення концентрації уваги, що виявляється в неможливості зосередитися на завданнях, які вимагають тривалого зосередження, а також у постійному відволіканні на незначні подразники;

– проблеми з короткочасною пам'яттю, включаючи труднощі у запам'ятовуванні нової інформації;

– переважання негативних думок і песимістичне ставлення до

майбутнього;

– постійне обмірковування травматичних подій;

– флешбеки травматичних подій;

– зниження когнітивної гнучкості, що супроводжується труднощами в переключенні між завданнями;

– складнощі в прийнятті рішень, у тому числі і простих.

6. Екзистенційні зміни. Вони проявляються в пошуках нового сенсу життя після пережитої травми, що охоплює:

– потребу знайти новий сенс, яка стає важливим етапом відновлення;

– роздуми про сенс життя, цінності та мету, що виникають у вигляді частих питань;

– зниження інтересу до роботи та соціальної активності, що може призводити до ізоляції;

–- зміна пріоритетів і життєвих цінностей, яка відображає нові уявлення про важливість різних аспектів життя.

7. Зміни в мотиваційній сфері та самореалізації проявляються:

– зниженою мотивацією до участі в звичних активностях;

– бажанням знайти нові джерела мотивації для майбутнього життя;

– пошуком нових шляхів самореалізації через підтримку та допомогу з боку інших членів родини та/або соціальних служб;

– відчуттям обмеженості в можливостях для самореалізації, що виникає через психологічні бар'єри.

Тож члени родин працівників МВС, які перебували або були визволені з полону, потребують комплексної соціальної та психологічної підтримки. Важливо забезпечити їм допомогу на всіх рівнях психопрофілактики, що охоплює врахування їх фізичного, емоційного та когнітивного стану, а також особливостей спілкування і поведінки. Окрім цього, необхідно враховувати індивідуальні потреби та мотивацію кожного члена родини, оскільки ці фактори можуть суттєво впливати на їхній процес відновлення. Психологічна підтримка повинна передбачати консультації, групові заняття, тренінги та інші форми взаємодії, які допоможуть подолати стрес і адаптуватися до нових умов життя. Таким чином, саме системний підхід до надання підтримки не лише сприятиме належній адаптації членів родин до змінених обставин, але й істотно покращить якість їхнього життя, забезпечуючи емоційний комфорт, відновлення соціальних зв'язків та підвищення загального благополуччя.

**Список використаних джерел:**

1. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ : 7БЦ, 2023. 175 с.

**Рябініна Олена Володимирівна,**
доктор філософських наук, професор,
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Національний університет цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1870-8261*

## СОЦІАЛЬНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЯК СИСТЕМНА ПРАКТИКА

Новітній досвід соціальної реабілітації працівників сектору безпеки та оборони здебільшого є інтердисциплінарним, що відповідає її призначенню відновлювати функціонал і гомеостаз реципієнта. Інтеграція різнопрофільних технік і технологій є згідною цілісності людського єства і чимдуж предметно реалізується в дослідженнях. При цьому функціональний підхід до проблем фізичного та психічного здоров'я надійшов на зміну питомо терапевтичному вектору хвороба – здоров'я: йдеться про оцінку міри спроможності індивіда, а не про цілеспрямоване виявлення і подолання патології [11; 12]. Форми і заходи реабілітаційних технологій розгортаються в горизонті психофізичної єдності – на відміну від системи органічних зв'язків. Одначе справа реабілітації чітко базується на кваліфікації клінічного статусу. Клінічна діагностика розв'язує питання соціальної спроможності, дієздатності і професійної придатності тих осіб, що проходять і пройшли курс реабілітації [2, 3]. Соціальна реабілітація в загальноприйнятому розумінні являє собою процес, який забезпечує відносно благополучний клінічний статус пацієнта і відносно повноцінний гомеостаз і включає в себе діагностичний зріз, що визначає або можливість службовця повернутись до виконання дій за призначенням, до реінтеграції у соціальне середовище – або неможливість компенсації травматичної і функціональної втрати.

Мірами розгалуження терапевтичних досліджень і інструментарію, що синхронізується з функціональним підходом у соціальній реабілітації, процес запровадження різнопрофільних засобів і узгодження стратегій з відновлення функціональної здатності реципієнтів характеризує соціальну реабілітацію як відкрите проблемно-дослідне поле діяльності. Перспективним у даній сфері є взаємопроникнення реабілітаційної та регенеративної медицини в питаннях функціонального відновлення осіб з інвалідністю, зокрема тих, які перенесли ампутації верхніх кінцівок [6].

Командний характер реабілітаційної технології відмічається нарівні з її універсальним оперативним простором, так, що вона може бути надана будь-якому реципієнту в будь-яких умовах [12]. Чи входить

соціальна реабілітація до системи психологічного супроводження реабілітантів в якості техніки комунікації, як професійної, з боку медиків і соціальних робітників, так і власно соціальної, від спілкування в родинному колі і з товаришами по службі до соціально-гуманітарної, зокрема індивідуально-виховної роботи командира підрозділу з підлеглим.

У медично-соціальному аспекті реабілітант є функціональна цілісність. Команда медиків призначає індивідуальний план реабілітації за фізичними, психологічними, соціальними і професійними потребами [2; 3; 12] і визначає обсяг засобів. Реабілітація розуміється в опорі на категорію «стан здоров'я» і трудової придатності. Водночас категоризація психологічного здоров'я дедалі конкретніше активується у векторі соціально-психологічного супроводу осіб із наслідками бойової травми. Формується звід соціально-комунікативних прийомів (термін «соціальний» несе корінний смисл socio, «зв'язую»), що додають стратагемі психологічної допомоги характеристик суспільної значимості реабілітаційних перспектив. Послідовним і концептуальним досвідом такого роду є апробована модель психологічного «ландшафту життєдіяльності», представлена в працях Т. Титаренко [5]. Стратегія полягає в стимулюванні життєтворчості військових із наслідками травматичних подій. «Ландшафт» є стадією функціонального відновлення реципієнта. Післядія травми, тобто екзистенціальний ландшафт, змінюється конструктивними «ландшафтами», яким надані назви: служіння, самореалізації, прагматичний. Затримка в стані відчуження, зневіра, байдужість є ускладненнями виходу з первинної психологічної декомпенсації і визначають потребу реципієнта у пролонгованому супроводі. За Г. Ілаган, в перший складний період важливо домогтись мовленнєвого відклику [9]. Ймовірно, такі підходи могли б зарадити соматичним наслідкам бойових травм, що вони у віддаленому періоді виявляються симптомокомплексами системного рівня [10].

Пропонується також комплементарне включення прецизійної медицини в розробку інтер-дисциплінарної стратегії, оскільки точна медицина встановлює базові показники функціонального стану [7]; що справедливо для соціальної реабілітації в цілому. У медичних дисциплінах іде взаємопроникнення практик, згідне взаємозв'язку нейрофізіологічних процесів. Так, взаємодія реабілітації та нейропротезування…розвивається з поступом нейронауки, нейрофармакології, біотехнології і нейроінженерії» [8] (переклад наш – О.Р.). Новітні технології прагнуть до відтворення зв'язків, які природно існують між процесами вищої нервової і психічної діяльності, а відтак, психологічного здоров'я, соціальної і зрештою професійної здатності різних категорій реципієнтів. Щодо розробки інтер-дисциплінарного підходу, українська реабілітаційна

медицина провадить його згідно з Законом України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» [1]. Соціальна реабілітація є інституціональна система, гарантована державними установами [1; 5]. В соціумі також діють ініціативні групи і портали, у роботі яких беруть участь військові, рятувальники, психологи, фахівці з соціальної роботи та волонтери [4].

Слід зазначити, що теоретичні уявлення про соціальну реабілітацію, які випливають з положень чинного законодавства, орієнтовані на багатовимірний тривалий процес відновлення фізичного здоров'я і психологічного добробуту осіб із функціональними порушеннями, зворотними чи такими, які потребують адаптаційної терапії, з визначенням медично-соціального статусу і професійної придатності. Основою поняття є розуміння клінічного базису у визначенні того чи іншого статусу реципієнта та заходів з відновлення його здоров'я.

У спеціальному сенсі термін соціальна реабілітація характеризує систему заходів із цілеспрямованої специфічної комунікації, що являє функціональну складову цілісного процесу відновлення гомеостазу та, якомога, професійної реінтеграції військовослужбовців. Таким чином, соціальна реабілітація постає у двох вимірах. По-перше, як сукупна технологія реабілітаційного циклу, пост-реабілітаційного періоду і надалі. Термін соціальний стосується придатності і дієздатності особи як учасника суспільного виробництва або приналежності до пільгового контингенту. По-друге, як техніка комунікації у складі соціально-психологічного супроводу, скерована до відновлення зв'язків суб'єкта з його родиною, колегами, життєвим світом спілкування. Така комунікація передбачає психологічну корекцію спричинених травмою відхилень та розладів, відновлює комунікативні вміння, спирається на соціальні зв'язки та підтримку і, зрештою, забезпечує реінтеграцію в соціум.

**Список використаних джерел:**

1. Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я : Закон України від 03.12.2020 № 1053-IX : станом на 1 жовт. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1053-20#Text

2. Вакуленко Л.О., Клапчук В.В., Вакуленко Д.В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Тернопіль : ТДМУ: Укрмедкнига, 2021. 372 с.

3. Самойленко В.Б., Яковенко Н.П., Петряшев І.О. та ін. Медична і соціальна реабілітація. Підручник. ВСВ «Медицина», 2019. 464 с.

4. Сучасні види реабілітації для постраждалих від війни та ветеранів ЗСУ - enableme.org.ua. *EnableMe Україна*. URL: https://www.enableme.com.ua/ua/article/sucasni-vidi-reabilitacii-dla-postrazdalih-vid-vijni-ta-veteraniv-zsu-8895

5. Титаренко Т.М. Соціально-психологічна реабілітація особистості: етапи, технології, техніки. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. Вип. 41. С. 157–167. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2018_41_14

6. Eapen, Blessen C.; Murphy, Douglas P.; Cifu, David X. Neuroprosthetics in amputee and brain injury rehabilitation. *Experimental Neurology*. 2017. Volume 287, Part 4, 479–485. DOI: https://doi.org/10.1016/j.expneurol.2016.08.004

7. French, Margaret A.; Roemmich, Ryan T.; Daley, Kelly; Beier, Meghan; Penttinen, Sharon; Raghavan, Preeti; Searson, Peter; Wegener, Stephen та ін. Precision Rehabilitation: Optimizing Function, Adding Value to Health Care. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2022. 103(6). pp. 1233–1239. DOI: https://doi.org/10.1016/j.apmr.2022.01.154

8. Han-Jeong Hwang, Do-Won Kim, Janne M. Hahne, Jongsang Son. Neural Engineering for Rehabilitation. *BioMed Research International*. 2017. vol. 2017, Article ID 9638098. DOI: https://doi.org/10.1155/2017/9638098

9. Ilagan Gail T. War Wounded. Combat Stress Sequelae of 10ID Soldiers: Monograph / Gail Tan ilagan. – Ateneo de Davao University : Research and Publications Office. 2010. 156 pp. URL: https://www.academia.edu/13100081/War_Wounded_Combat_Stress_Sequelae_of_10ID_Soldiers

10. McFarlane A.C. The long-term costs of traumatic stress: intertwined physical and psychological consequences. *World Psychiatry*. 2010 Feb; 9(1):3-10. DOI: https://doi.org/10.1002/j.2051-5545.2010.tb00254.x.

11. Nugraha Boya, Gutenbrunner Christoph. Contribution of the scientific field of Physical and Rehabilitation Medicine to improvements in health-related rehabilitation at all levels of the healthcare system: A discussion paper. *Journal of Rehabilitation Medicine*. 2021. Vol. 53 issue 2. DOI: https://doi.org/10.2340/16501977-2773

12. Wade, Derick T. What is rehabilitation? An empirical investigation leading to an evidence-based description. *Clinical Rehabilitation*. 2020. May; 34(5): 571-583. doi: https://doi.org/10.1177/0269215520905112. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32037876/

**Сокуренко Віталій Валерійович,**
кандидат юридичних наук,
доцент кафедри кримінального права та кримінології
факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування,
Одеський державний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6879-7376*

# ДЕЯКІ ОРІЄНТИРИ У КОНЦЕПЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ В ОПТИЦІ КРИМІНОЛОГІЇ ВІЙНИ

Триваюча російсько-українська війна по-новому актуалізувала питання про засновки української ідентичності та ширше – про людяність, гуманізм як принципи співіснування та установку в діяльності держави, про духовні ідеали. Ці питання так чи інакше специфікуються у дискурсі гуманістичної педагогіки та заснованої на ній соціальній роботі, а також при формуванні нової етико-моральної реальності суспільства у стані війни. За таких умов важливо долучитись до ґрунтовного вивчення психологічних аспектів соціальної роботи, кримінологічної діяльності в умовах війни з урахуванням можливостей спеціальної педагогічної діяльності, яку розуміємо як процеси залучення всього суспільства, а також суб'єктів соціально-політичних процесів зі спеціальними освітніми потребами до суспільного життя і життєдіяльності місцевих громад. Перш за все до фокуса уваги потрапляють ті учасники соціальної дії, які мають проблеми у фізичному чи душевно-психологічному розвитку. Унікальні соціально-політичні патерни розвитку цивілізації створюють своєрідні економіко-культурні тенденції відносно майбутнього актора суспільної діяльності, якого потрібно навчити, підготувати до найрізноманітніших життєвих ситуацій за допомогою освіти й виховання, культури й науки, в системі певної культурної стадії розвитку держави.

Позаяк вивчаючи історичну мінливість дискурсу педагогіко-психологічної теорії та практики, відмітимо, що зі зміною соціально-економічних формацій в історичному кроці цивілізацій, зміною технологічних устроїв вони наближатимуться до людини та її психіко-соматичних станів (людиномірність) в усій повноті психологічного, духовно-тілесного розвитку і самовдосконалення суб'єкта соціокультурного дискурсу в умовах війни та повоєнних реаліях. Наукові напрацювання розширюють можливості психологічної науки й практики соціальної роботи в умовах воєнного стану, інклюзивної педагогіки для осіб зі спеціальними освітніми потребами на фундаменті духовності функціонування країни й збереження її суверенітету та територіальної цілісності. Психологічні особливості соціальної роботи можуть застосовуватись у концептуалізації інклюзивної педагогіки, філософії освіти, залучатись до усвідомлення та прогнозування нагальних проблем українського соціокультурного буття, розв'язання політичних проблем нашої Батьківщини в

умовах військової агресії російської федерації на регіональному і глобальному рівнях, подоланні політичних, конфесійних розбіжностей. Переосмислена проблематика допоможе формуванню збалансованої особистості для людей з особливими потребами, посттравматичними синдромами, а також сприятиме соціалізації та самореалізації в повоєнному середовищі й агресивному світі воєн, агресії й насилля [1, с. 12].

Справді, процес формування суспільства, заснованого на педагогіці духовних ідеалів та відповідній соціально-психологічній роботі за нинішніх умов російсько-української війни вимагає цілеспрямованого й ненасильницького конструювання відповідної етико-моральної реальності. Ґрунтовне вивчення психології в аспекті духовно-душевного неабияк важливе, адже як і у всі часи, так і зараз для людини найважливіший /найдорогоцінніший скарб – її душа. Звідси можна формувати вихід зі станів відповідного воєнного та повоєнного синдрому для осіб, які зазнали фізичних каліцтв, але вижили та потребують адаптації до умов мирного життя. Через наукову спільноту до таких процесів можна залучати все суспільство. Потреба у душевно-психологічному розвитку людини є запорукою істинних/справжніх відкриттів та взаємовідносин. Сьогодні війна зачепила серце кожної людини, особливо наших дітей, тому є відповідна потреба у наповненні духовністю насамперед політико-елітарної частини суспільства багатьма смислами справжності. І в цьому сенсі Україна потребує на моральних авторитетів. Вони можуть бути, вони є, але поки вони не є публічними. Все більше домінує мережево-меметичний мейнстрим, позбавлений мислення й напруженої роботи Духу. А без Духу не може бути й перемоги. Вироблення унікальних соціально-психологічних практик на засадах духовності створює нові цивілізаційні смисли у XXI столітті, наповнює соціально-економічне життя добробутом, належними культурними тенденціями Духу.

Таким чином, війна поставила перед Україною виклик екзистенціального та метафізичного характеру, що раніше не візуалізувався та не артикулювався: визначити смислові, концептуальні засновки проєкту майбутнього України, вільні від факторів оборонної свідомості, включають роботу Духу, засновані на неутилітарних мотиваціях. І це, між іншим, – один із засновків європейської цивілізації.

Не позбавленими в цьому контексті є й міркування С. Пухир та М. Хмелярчук, які, проаналізувавши державні Стратегії щодо національної безпеки, економічної безпеки, макроекономічної безпеки, наголошують, що завдання і цільові орієнтири, які визначені та встановлені в цих програмах, втратили свою актуальність і відповідно вимагають в міру завершення повномасштабної війни прийняття нових стратегічних документів. Водночас є необхідним прийняття уже сьогодні на державному рівні окремих рішень, деталізованих планів заходів стосовно корегувань завдань щодо активізації стимулів економічного розвитку, насамперед, у галузях військово-оборонного

комплексу, ІТ-секторі, які на сучасному етапі є рушіями економічного розвитку. Окремої уваги потребують фінансові стимули та механізми активізації інвестиційно-інноваційної діяльності в Україні з урахуванням дотримання макроекономічної стабільності та потреби економічного розвитку. Одним з пріоритетних завдань державного значення є напрацювання системи організаційно-економічних заходів, спрямованих на повернення і реінтеграцію мігрантів на Батьківщину та недопущення подальшої втрати та деградації людського капіталу України [2, с. 15]. Для досягнення цих цілей важливо: розробити нові стратегічні документи, що враховують сучасні виклики та можливості; впровадити деталізовані плани заходів для підтримки ключових секторів економіки; забезпечити фінансові стимули для інвестицій та інновацій; напрацювати заходи для повернення мігрантів та збереження людського капіталу. Ці кроки сприятимуть стабільному економічному розвитку та зміцненню національної безпеки України в умовах сучасних викликів. Але лише при поєднанні економічного та концептуального, раціонального та метафізичного модусів державного стратегування.

На тактичному рівні абсолютно важливою є підтримка психічного здоров'я населення. Робота з ментальними й трансментальними фактами й артефактами війни – справа надскладна. На засіданні Міжвідомчої координаційної ради з питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок збройної агресії росії проти України генеральний директор дошкільної, шкільної, позашкільної та інклюзивної освіти Олег Єресько презентував пріоритетний проєкт Міністерства освіти і науки України (МОН) у сфері психічного здоров'я. Метою проєкту є забезпечення психічного здоров'я у сфері освіти на всіх рівнях, зокрема:

– подальший розвиток екосистеми психічної допомоги у сфері освіти МОН України;

– підвищення кваліфікації освітян щодо надання першої психологічної допомоги та подолання стресу;

– надання супервізій для освітян за допомогою технологій «перегорнутий кол-центр», а також підготовка фахівців, які надаватимуть супервізію офлайн;

– діяльність на постійній основі комунікаційної платформи для фахівців психологічної служби системи освіти;

– забезпечення піклування про психологічний добробут педагогів на основі стандартів Міжвідомчої мережі освіти в надзвичайних ситуаціях (INEE);

– підготовка тренерів та застосування доказових технік самодопомоги серед здобувачів освіти з 13 років та серед освітян;

– проведення потужної інформаційно-комунікаційної кампанії з метою адвокації ПЗПСП серед учасників освітнього процесу;

– розробка навчальної програми щодо соціально-емоційного навчання

(Social Emotional Learning) здобувачів освіти;

– побудова системи турботи щодо психічного здоров'я учасників освітнього процесу, які мають складні емоційні стани, що потребують професійної уваги [3].

Ці кроки так само є вкрай важливими для виходу зі стану війни, стабілізації ментального здоров'я населення, запобігання можливим кримінальним правопорушенням, вчинюваним на ґрунті ненависті, фізіологічної та патологічної афектації.

З викладених ремарок можливо вивести деякі первинні контури рекомендацій прикладного характеру:

– сьогодні неабияк важливі духовно-ціннісні ідеали у соціально-психологічній роботі. Формування етико-моральної реальності, наповненої Духом, є ключовим для подолання викликів, пов'язаних з воєнним та повоєнним періодом, включаючи посттравматичний синдром;

– вивчення психології з акцентом на духовному аспекті допоможе людям, які пережили травми, адаптуватися до нормального життя. Це включає не лише фізичну реабілітацію, але й моральну та психологічну підтримку. Наукова спільнота може відіграти важливу роль у цьому процесі, залучаючи до нього все суспільство;

– поширення духовності на політичну еліту через формування державної ідеології дасть унікальні соціально-психологічні практики. Це допоможе сформувати нові цивілізаційні сенси та покращити соціально-економічне життя й добробут нації;

– освіта, культура і наука через призму духовно-ціннісної парадигми сприяє самовдосконаленню, що призведе до зміцнення національної єдності, а також виковування національних еліт як моральних авторитетів;

– в Україні має бути розгорнута діяльність щодо стратегування державотворення в умовах війни та повоєнного транзиту. Вже зараз варто формувати власний проєкт майбутнього, що ґрунтується на неутилітарних мотиваціях, глибинних смислах та концептах, включає роботу Духу.

**Список використаних джерел:**

1. Дудченко В. С., Поліщук О.С., Дудченко А. В. Психологічні аспекти соціальної роботи в умовах війни: історико-філософські роздуми. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2023. Вип. 1. С. 12–15.

2. Пухир С. Т., Хмелярчук М. І. Проблеми та перспективи актуалізації стратегічної програми економічної безпеки України в умовах війни. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія : Економіка*. 2024. № 32. С. 11–17.

3. Стратегія забезпечення психічного здоров'я в сфери освіти на всіх рівнях. URL: https://drive.google.com/file/d/1u2uEfWouvjjpEJ7GkI-ZtDyTd0U4yv5x/view.

**Строков Ігор Васильович,**
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарних та правових дисциплін
факультету забезпечення державної безпеки,
Київський інститут Національної гвардії України
*ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-8328-8739*

## ОКРЕМІ ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В БОЙОВИХ УМОВАХ

Під час ведення бойових дій психіка військовослужбовців функціонує на межі допустимих навантажень. Психологічне виснаження військовослужбовців призводить до психічних травм і психічних розладів короткочасного чи довготривалого характеру, зниження ефективності діяльності в екстремальних умовах, що потребує проведення психологічного відновлення. Ведення бойових дій, їх інтенсивність та напруженість, застосування ворогом сучасних видів озброєння зі значною силою ураження створюють суттєве психічне навантаження на військовослужбовців багатьох випадках призводить до отримання психологічних травм, їхнього виснаження та втрати боєздатності підрозділів та частин.

Дослідженню актуальних питань організації та здійснення психологічної підготовки військовослужбовців присвячено значна кількість наукових праць та методичних рекомендацій таких авторів, як Н. Агаєв., О. Кокун, В. Клочков, В. Мороз, І. Пішко., Н. Лозінська, В. Остапчук., В. Стасюк та ін. [2]. У працях вказується на необхідність створення системи психологічної підготовки військовослужбовців та наголошуються на необхідність набуття ними практичних навичок надання психологічної самодопомоги.

Сутність психологічної підготовки полягає у формуванні в особового складу сил оборони морально-бойових якостей, морально-психологічного стану, які б дозволили йому діяти в бою як у знайомій ситуації, звичному середовищі, швидко ідентифікувати події, які відбуваються на полі бою, виявляти загрозливі тенденції, своєчасно й адекватно реагувати на них, зберігати необхідний рівень боєздатності та активності в умовах дії психотравмуючих стрес-факторів. Системний підхід у підготовці військ (сил) для виконання завдань за призначенням передбачає наявність у командирів-лідерів наявність необхідних знань із діагностування, а саме оцінювання морально-психологічного стану особового складу та прогнозування можливої динаміки його зміни [3].

Під час війни до сил оборони залучається значна кількість цивільного населення, які підлягають мобілізації в умовах воєнного стану, отже гостро постає питання щодо психологічної готовності кожного до ведення бойових дій та набуття навичок подолання стрес-факторів сучасного бою.

Кожний військовий під час бойових дій сприймає різні ситуації сучасного

бою індивідуально, його реакція на стрес-фактори сучасного бою, що можуть вплинути на його психологічний стан, є особливою та залежить від багатьох чинників. До чинників, що можуть вплинути на поведінку військовослужбовця в бойовим умовах муть впливати: ступень моральної та фізичної перевтоми, прояви почуттів страху, характеристика стрес-факторів бою (застосування різних видів озброєння), рівень мотивації та бойовий настрій тощо.

Сучасні ріалі війни вказують, що система підготовки особового складу частин та підрозділів сил оборони та безпеки України до виконання бойових завдань повинна постійно вдосконалюється та ставати більш ефективною. Зокрема, за останні роки розроблено значну кількість методів саморегуляції та самостійного надання психологічної допомоги при отримання психогенних травм, які ефективно вирисовуються в психологічній практиці. На думку науковців, при достатній психологічній стійкості військовослужбовців і володінні ними прийомами і методами психічної саморегуляції більше половини вражених можуть бути повернені в стрій через 1-3 доби [4; 5].

Спеціальні методики релаксації дозволяють військовослужбовцям швидко відновлювати сили, регулювати сон, зберігати, відновлювати і використовувати психічну енергію з найвищою ефективністю [6].

Актуально постає питання щодо створення ефективної системи надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах ведення бойових дій. Важливу частину системи психологічної підготовки повинно складати набуття військовослужбовцями сил оборони навичок застосування методів психологічної реабілітації та подолання постравматичних стресових розладів самостійно із використанням методик білатеральної стимуляції, протистресового дихання, стабілізації свого тіла тощо. На наш погляд, таким методикам приділяється незначна увага в системі психологічної підготовки військовослужбовців.

Білатеральна стимуляція, тобто послідовна стимуляція за допомогою різних прийомів то однієї, то іншої півкулі мозку, відома з найдавніших часів. Така стимуляція почергова стимуляція правої і лівої півкулі головного мозку за допомогою різних прийомів. Білатеральна стимуляція допомагає позбутися посттравматичного стресу, зменшує страх і тривожність, позбавляє від негативних спогадів, допомагає розвинути самопізнання. Існують прості способи перемикання півкуль мозку: рухаючи очима вправо-вліво; тапінг (простукування) себе долонями по плечах, грудях, колінах так звана вправа «Метелик» (руки лежать хрест-навхрест); прослуховування білатеральної музики. Вона здійснює почергову стимуляцію звуками лівої та правої частини мозку, яка задіє і прискорює механізм опрацювання негативного досвіду.

Протистресового дихання та дихальна гімнастика – це природний спосіб впливати на організм із метою його оздоровлення. Дихання і є основою людського життя, тому навчитися правильно дихати та застосовувати дихальну функцію означає забезпечити собі здорове життя. Можна застосовувати

різноманітні прави, зокрема, вправа «Протистресове дихання». Це заспокійливе дихання. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6). Виконуйте вправу 5-10 разів. Описання застосування таких методи надано в багатьох наукових дослідженнях та публікацій.

Реакція військовослужбовця на вплив стресорів бойової обстановки залежить як від їх значущості для конкретного учасника бойових дій, так і його здатності до контролю власної поведінки [5; 7]. Отже, використання таких методів самореабілітації залежить від певних чинників: умови ведення бойових дій, психологічної підготовки військовослужбовця та його особисте сприйняття факторів бою, а також їх вплив на психі ку особи, наявність у особи навичок використання методів релаксації. Слід звернути увагу на простоту вказаних вище методів, доведену ефективність їх застосування та можливість використання в системі психологічної підготовки військовослужбовців.

Це не виключний перелік методів, які можна використовувати для самостійного подолання наслідків впливу стрес-факторів сучасного бою на психіку військовослужбовця.

**Список використаних джерел:**

1. Приклади заборонених міжнародних методів війни РФ в Україні. URL: https://armyinform.com.ua/2022/03/13/pryklady-zaboronenyh-mizhnarodnyh-metodiv-vijny-rf-v-ukrayini/

2. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України. навч.-метод. посіб. / за заг. ред. генерал-майора В. Клочкова. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2023. 325 с.

3. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження психологічних станів особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : БЦ, 2023. 383 с.

4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців : метод. посіб. / за заг. ред. В. М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

5. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ, 7БЦ, 2023. 383 с.

6. Кокун О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

7. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

8. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 52.

**Твердохвалова Юлія Леонідівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-8431-0943*

**Бондаренко Лілія Олексіївна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціології та психології навчально-наукового інституту № 5,
Харківський національний університет внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-7975-9797*

# РОДИНА ЯК ВАГОМА СКЛАДОВА РЕІНТЕГРАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Діяльність поліції під час воєнного стану набула нового змісту, обов'язки та повноваження поліцейських значно розширилися та ускладнилися. Мова йде як про забезпечення працівниками поліції внутрішнього порядку, їх боротьбу зі злочинністю, участь у ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій, у попередженні та розслідуванні воєнних злочинів, так і про безпосередню участь поліцейських підрозділів у бойових діях, охороні повітряного простору держави, а також посилення ними охорони державного кордону.

Тож, працівники поліції як і інші учасники бойових дій отримують поранення, контузії, гинуть, зазнають психічних травм, потребують допомоги на всіх рівнях суспільного життя. Що в свою чергу призвело до впровадження реабілітаційних та реінтеграційних процесів до програм професійного забезпечення Національної поліції України.

Будь-яка людина, що повернулася з зони бойових дій, може мати небажані спогади про війну, відчуває певні труднощі з адаптацією до мирного життя (на особистому, сімейному та професійному рівнях), є ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Тож, певний період учасник бойових дій після повернення зі служби потребує уважного спостереження з боку близького оточення, зокрема сімейного.

Умовою забезпечення позитивно спрямованої життєдіяльності сім'ї військовослужбовця є надання психологічної підтримки членам його родини. В якості профілактики у виникненні конфліктних, небажаних ситуацій у сім'ї може виступати завчасне інформування членів родини про загострення впливу стресових факторів, пов'язаних із процесом адаптації до цивільного життя. Родинам військових необхідно знати типові негативні фізичні, емоційні та поведінкові реакції, які можуть бути у військових після повернення додому. Військовослужбовцям, які повертаються,

потрібно переналаштуватися і згадати як почуватися безпечно, комфортно та довірливо з членами сім'ї. Це передбачає повторне знайомство та спілкування подружжя, оновлення стосунків із дітьми, батьками, друзями, колегами та інші.

Роль родини у реінтеграції військових до цивільного життя є ключовою та багатогранною. Сім'я це простір емоційної підтримки, яка допомагає військовим відчувати, що вони не самотні і що їхні почуття зрозумілі. Сім'я повинна бути готова допомагати впоратися з емоційними проблемами, такими як посттравматичний стресовий розлад, депресія або тривога.

Можливості сім'ї у допомозі військовослужбовцям необмежені. Сім'я може підтримати військового в багатьох сферах, а саме:

– у створенні безпечного середовища, де спокійна та підтримуюча атмосфера дому дає змогу відчути військовому себе комфортно, це сприяє його відновленню;

– у соціальній інтеграції, наприклад, залучення військового до сімейних заходів і подій допомагає їм відчувати себе частиною суспільства. Допомога у встановленні нових соціальних контактів, участь у громадських заходах та підтримка у відвідуванні груп підтримки. Залучення у сімейне коло допомагає згадати різні соціальні ролі (сина/доньки, батька/матері, чоловіка/дружини, друга/подруги, різні професійні ролі, набуті за мирного життя);

– у питаннях професійної реінтеграції, допомозі в пошуку роботи, підготовці резюме, відвідуванні співбесід, підтримка у навчанні та отриманні нових навичок, необхідних для нової кар'єри;

– у фізичному відновленні, сприяння родини у доступі до медичних послуг, організації відвідувань лікарів, допомога у виконанні медичних рекомендацій. Заохочення до активного способу життя і фізичних вправ, що сприяє покращенню фізичного і психічного здоров'я;

– у фінансовій підтримці, коли члени родини можуть розшукати і надати інформацію про доступні пільги та забезпечити підтримку у їх отриманні;

– у отриманні психологічної підтримки, консультацій з психологом щодо психологічного стану військовослужбовця, стану родини. Підтримка у відвідуванні психологічних груп для ветеранів, де вони можуть спілкуватися з іншими людьми з подібним досвідом;

Нами зазначено лише невелике коло питань, з яким зіштовхується кожен військовий, де участь родини набуває особливого значення.

Слід пам'ятати, що процес реінтеграції може бути тривалим і вимагати великої кількості ресурсів та терпіння від родини, але саме її підтримка може зробити значний внесок у успішне повернення військового до мирного життя.

Багато факторів може вплинути на емоційне життя подружжя, сімейну згуртованість та інше. Коли військовий повертається додому, члени його родини можуть відчувати, ніби мало знають один одного. Для відновлення

колишньої близькості, довіри та підтримки необхідно навчитися знову довіряти одне одному і покладатися один на одного. Часом необхідно переглянути та переоцінити сімейні ролі.

Стреси, що пов'язані з військовим життям, можуть спричинити напруження в сімейних відносинах. Члени сім'ї відчувають стрес, занепокоєння та невпевненість стосовно безпеки та добробуту своїх близьких під час служби, а роз'єднання сім'ї та переїзди викликають напругу у стосунках та сімейній динаміці. Ця напруга може призводити до конфліктної взаємодії. І причиною цього є не тільки різні рівні міжособистісної сумісності людей, що відображається у оптимальному сполучені ціннісних орієнтацій, соціальних установок, інтересів, мотивів, потреб, характерів, темпераментів, темпу і ритму психофізіологічних реакцій та сексуальної поведінки подружжя, а й той травматичний досвід, який був отриманий під час воєнних дій.

Повноцінна реінтеграція військових передбачає реалізацію цього процесу на декількох рівнях: індивідуальному (військовий та його фізичний та психічний стан), міжособистісному (військовий та його найближче оточення) та рівні спільноти. І на кожному з цих рівнів є потенційні проблеми, з якими спеціалісти різних галузей суспільного життя мають допомогти військовим впоратись, стати активними, продуктивними, психічно та фізично стабільними членами суспільства. Для цього реалізуються програми психічного здоров'я, реабілітаційні програми, програми перекваліфікації або підвищення кваліфікації та ін.

Тож, враховуючи наслідки воєнних дій та роль сім'ї у реінтеграції військових, ми плануємо розробити психокорекційну програму, спрямовану на розвиток психологічних ресурсів та здібностей для подолання сімейних труднощів та підтримки партнера.

**Список використаних джерел:**

1. Мердова О. М., Мердов С. П. Участь національної поліції України в забезпеченні та здійсненні заходів правового режиму воєнного стану. *Правовий часопис Донбасу*. Т. 2, № 4. С. 200–205. DOI: https://doi.org/10.32782/2523-4269-2022-81-4-2-200-205

2. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей. Друге видання: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей. Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні : авт.-уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін. ; за наук. ред. Г.В. Циганенко. Дніпро : Середняк Т.К., 2019. 96 с.

3. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. Київ, 2023. 164 с.

**Фомич Микола Володимирович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах,
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національний університет цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1253-2656*

# ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК РАКЕТНОЇ АТАКИ ГОТЕЛЮ «ЦЕНТРАЛЬНИЙ» В МІСТІ ЧЕРКАСИ

Війна в нашій державі засвідчила необхідність і важливіть раннього кризового втручання як ефективної технології стабілізації психічного стану людини, яка переживає гостру стресову реакцію. За своєю суттю кризове втручання є видом психологічної допомоги та практичною реалізацією функції психологічного захисту населення як невід'ємної частини державної політики у сфері цивільного захисту населення [1]. Означену функцію у нашій державі реалізує центральний орган виконавчої влади у сфері цивільного захисту – ДСНС України.

За час повномасштабної війни психологи ДСНС понад 700 разів залучались до надання психологічної допомоги, яку отримали понад 255 тис. постраждалих.

21 вересня 2023 року по Черкащині ворог запустив 4 ракети, одна з яких призвела до трагедії. О 5:40 через падіння бойової частини російської ракети Х-101 класу повітря-земля, суттєвих руйнувань зазнала п'ятиповерхова будівля готелю «Центральний» в місті Черкаси, значна частина приміщень якого здавалася в оренду як адміністративні приміщення. В результаті атаки постраждало 11 людей, 13 – евакуйовано. З-під завалів було врятовано 1 людину. В сусідніх будинках повибивало шибки, зруйнувало дахи, згоріли павільйони на розташованому неподалік ринку, автомобілі. До рятувальної операції було залучено понад 30 рятувальників ДСНС України [3].

Для надання невідкладної психологічної допомоги постраждалим, попередження панічних станів серед населення та афективних реакцій власників торгівельних площ на місце надзвичайної ситуації було направлено зведену групу психологів ДСНС, що включала 3 психологи ГУ ДСНС України у Черкаській області та 2 психологи Черкаського інституту пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України.

По прибуттю на місце була організована нарада, на якій було розглянуто організаційні питання психологічної допомоги, налагоджено взаємодію з психологами національної поліції, згідно із наказом [2].

За результатами наради було визначено такі напрямки роботи психологів: психологічне супроводження аварійно-рятувальних робіт;

екстрена психологічна допомога постраждалим з числа місцевих мешканців, які проживали поряд із готелем, робота з панічними та афективними станами постраждалих з числа власників торгівельних площ як в самому готелі, так і торгівельних кіосків ринку.

З метою проведення відповідної роботи психологи ДСНС були розосереджені по всій території проведення аварійно-рятувальних робіт.

При здійсненні психологічного супроводу аварійно-рятувальних робіт серед рятувальників на початковому етапі операції, було помічено психічне напруження, оскільки не було точно відомо про кількість осіб, які перебували у готелі та чи будуть знайдені загиблі. У процесі проведення розбору завалів з п'ятого по другий поверх, з кожною годиною роботи напруження спадало, так як загиблих чи тяжко поранених знайдено не було. Робота психологів полягала у спостережені за динамікою психічних станів рятувальників, психологічній підтримці осіб, які перебували на відпочинку з метою відновлення працездатності.

Серед основних психічних реакцій мешканців прилеглих до готелю будинків, найближчий з яких знаходиться на відстані всього 50 метрів, виділялися гострі короткочасні і затяжні емоційні розлади (стурбованість, страх, тривога). Експрес-діагностика психічних станів серед населення проводилася візуально або за поведінковими проявами. Негативні психічні стани і реакції серед постраждалих і їх глибина визначалися фахівцями за психологічними особливостями конкретної людини, особливою значущістю даної екстремальної ситуації, установками на її подолання. Гостра реакція на стрес спостерігалась у людей літнього віку та дітей, які були налякані звуком вибухової хвилі, виявляли рухові розлади у вигляді тремору рук, деякі були травмовані від вибитого скла у будинках. Таким постраждалим в першу чергу надавалась медична допомога. Серед доцільних кризових інтервенцій були використанні стабілізаційні техніки, психологічні бесіди, що дозволило взяти під контроль негативні переживання постраждалих.

Найскладнішу і наймасовішу категорію постраждалих склали підприємці-власники торгівельних площ як у самому готелі, так і ринку. Після поширення інформації про влучання, підприємці масово почали з'їжатися на місце події та прориватися поліцейський кордон для «рятування» свого майна на ринку, виявляючи високий рівень вербальної агресії та психоемоційної напруги. Для локалізації агресивних проявів збудженого натовпу психологами було виявлено та проведено індивідуальну роботу із найбільш активними учасниками, один з яких повідомив психологам, що лише вчора завіз до торгівельного павільйону, який зараз горить, майно взяте в кредит на понад 100 тис. доларів.

Основний зміст роботи з такими постраждалими полягав в емпатичній підтримці, роз'яснені дій рятувальних підрозділів спрямованих на порятунок

майна, нормалізації функцій самоконтролю. Психологами національної поліції роз'яснювались норми чинного законодавства щодо перешкоджання діяльності правоохоронних органів. Спільними діями психологів було відновлено громадських порядок, стабілізовано психоемоційних стан постраждалих та сформовано довіру до психологів.

Однак інформаційний вакуум щодо майна підприємців, яке вціліло, порядку його рятування, виплати компенсацій поступово призводив до виникнення різноманітних чуток серед підприємців. Хтось почув, що нібито окремих громадян запускають до вцілілої частини будівлі готелю задля того, щоб забрати майно, відразу виникли суперечки, чому одним дозволяють його забрати, а іншим ні. Доведені до відчаю люди кинулися з криками та погрозами до штабу з ліквідації наслідків надзвичайної ситуації. За таких умов психологам ДСНС довелося оперативно втрутитися в ситуацію, яка могла вийти з-під контролю і призвести до непрогнозованих наслідків.

Так, психологами з одними підприємцями було проведено роз'яснювальну роботу щодо неправдивості отриманої інформації, з іншими – організовано консультування з посадовими особами штабу НС щодо порядку рятування їхнього майна, третіх із дозволу штабу було проведено до тильної сторони будівлі готелю, прохід до якої був перекритий, що дозволило переконатись окремим підприємцям у цілісності їхнього офісу та майна в ньому.

Таким чином, правильно підібрані диференційовані кризові заходи дозволили припинити конфлікту поведінку серед постраждалих-підприємців та стабілізувати обстановку. Загалом під час роботи психологів ДСНС з постраждалими внаслідок ракетної атаки готелю «Центральний» в місті Черкаси було надано допомогу 117 громадянам.

**Список використаних джерел:**

1. Кодекс цивільного захисту України : Кодекс України від 02.10.2012 № 5403-VI : станом на 21 верес. 2024 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/5403-17#Text.

2. Про затвердження Порядку взаємодії психологів Державної служби України з надзвичайних ситуацій та Національної поліції України під час дії воєнного стану в Україні або в окремих її місцевостях з питань надання психологічної допомоги постраждалим внаслідок надзвичайних ситуацій : Наказ М-ва внутр. справ України від 19.07.2023 № 594. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1313-23#Text.

3. У Черкасах уламки ракети впали на будівлю готелю. *Суспільне Черкаси*. URL : http://surl.li/vddacm.

**Шамілов Равшан Шахларович,**
психолог відділу соціально – виховної та психологічної роботи,
Державна установа «П'ятихатська виправна колонія (№ 122)»

# ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ ДКВСУ ТА МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Як свідчать наукові дослідження та повсякденна практика, служба в Державній пенітенціарній системі України (далі – ДПтС) вимагає від працівників підвищеної відповідальності за власні дії, характеризується значним емоційним напруженням, морально-психологічним та фізичним навантаженням.

Слід зазначити, що умови та порядок виконання службових обов'язків в органах і установах виконання покарань суттєво відрізняються від умов служби в інших військових формуваннях. ДПтС — це мілітарна система державних органів із жорсткою системою підпорядкування та дисципліни, яка закріплюється через атрибути (звання, обов'язкова форма одягу тощо), передбачає бойову та фізичну підготовку, має специфіку організації робочого часу, що особливо стосується роботи у нічний час, вихідні та святкові дні, специфічні обовязки.

Вказані особливості проходження державної служби визначаються виконанням спеціальних обов'язків, наприклад: забезпеченням правопорядку та законності у слідчих ізоляторах та установах; забезпеченням безпеки як самих засуджених, які відбувають покарання, так і персоналу, який перебуває на території установи.

Встановлено, що на професійний вплив впливають стресові фактори, такі як ризик невизначеності, загальмованості, дефіциту інтенсивності дій у мозку, що зумовлено особливим психологічним напливом особливого контингенту тіл і установи виконання покарань.

Усі працівники пенітенціарної системи характеризують свою діяльність як екстремальну та небезпечну. Екстремальний характер пов'язаний насамперед із постійною готовністю та можливістю застосування зброї, що негативно впливає на емоційний стан, психічне та соматичне здоров'я, якість соціальної взаємодії та, звичайно, на їх психологічну стійкість та успішність професійної діяльності. Тому особливо важливо удосконалювати добір особового складу та його підготовку, де вирішальну роль відіграють характеристики психологічної стійкості по відношенню до екстремальних умов служби.

Також у низці наукових праць зазначається, що екстремальні та особливі умови службової діяльності персоналу ДПтСУ можуть нести для персоналу ризики виникнення психічних функціональних розладів, зниження

резистентності організму, порушень сну, розвитку патологічних станів, а також формування негативних якостей особистості та зниження ефективності їхньої професійної діяльності.

Одним із таких динамічних процесів є професійне вигоряння, яке складається з трьох фаз, пов'язаних між собою у часі причинно-наслідковими зв'язками. Його компонентами є: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень – сформовані за такими фазами професійної деформації: стрес, резистентність, виснаження.

Фактори, що визначають деструктивні стани персоналу установ виконання покарань, можна поділити на два блоки: індивідуальні (внутрішні) та організаційні (зовнішні).

Індивідуальні фактори, у свою чергу, можна поділити на соціально-демографічні характеристики та особистісні властивості.

До зовнішніх факторів належать такі властивості, як умови праці та соціально-психологічні характеристики організації. Нездатність регулювати свій функціональний стан у стресовий і постстресовий періоди є психологічною детермінантою низки соціальних проблем: конфліктів із співробітниками, звільнення з роботи, розпаду сім'ї, зловживання алкоголем тощо.

Необхідними умовами попередження цих негативних соціальних наслідків є вміння контролювати себе та ефективно виходити зі стресових станів. Стрес виникає як реакція організму на певний екстремальний вплив зовнішнього середовища і характеризується широкою мобілізацією функціональних резервів організму людини для подолання цього впливу.

Проаналізувавши теоретично зазначену проблеми, ми дійшли висновку, що фізичне втручання в організм людини, поміщення людини в різні умови навколишнього середовища тощо зазвичай викликають одну й ту саму реакцію організму – «загальний адаптаційний синдром» у вигляді стресу.

Спочатку у відповідь на вплив стресогенного фактора (стресора) відбувається зниження ряду фізіологічних та біохімічних показників (шок), але при цьому активізуються захисні гормональні механізми. Організм починає перебудовувати свою діяльність, тобто входить до «протишокової» фази.

Якщо вплив стресора не припиняється, захисні можливості організму виснажуються. Стадія резистентності змінюється стадією виснаження, і якщо вплив стресора не припиняється, це призводить до розладу психічної діяльності і навіть смерті.

Негативні прояви та наслідки стресу зумовлюють розвиток дистресу, що визначається як постійна напруга. Дистрес є наслідком на функціональні стану людини професійної діяльності, яка, як і діяльність співробітників пенітенціарних установ, характеризується складністю, відповідальністю, елементами особистої небезпеки, вимушеного спілкування тощо. буд. При

дистресі розвиваються психогенно обумовлені порушення різних сферах функціонування організму. Це ускладнюється тим, що людина часто не може самостійно вийти зі стресової ситуації. Основною причиною цього є незнання ефективних засобів подолання стресових станів та відсутність цих засобів в арсеналі знань, навичок та умінь людини.

Питання про роль особистісної зрілості в процесах довільної саморегуляції при подоланні стресу є одним з найактуальніших. Особистісний рівень регуляції вивчається в широкому контексті життєвих процесів, де основним механізмом регуляції зазвичай виступає життєвий вибір. Значне місце в дослідженнях надійності та ефективності професійної діяльності займають теоретичні та практичні аспекти саморегуляції.

Особистісні рівні життєвої регуляції мобілізуються в тих випадках, коли необхідно опрацювати не ситуацію, не життя, а самого себе, свої особистісні цінності і психологічні установки. Теоретичне обґрунтування поняття особистості як суб'єкта власної життєдіяльності закладено у вітчизняній психології такими вченими, як С. Рубінштейн, А. Леонтьєв, К. Абульханова-Славська та ін.

Значний внесок у дослідження проблем регуляції та саморегуляції зробили українські психологи. У працях Г. Костюка, С. Максименка, В. Роменця, М. Боришевського відображено питання діяльності людини. Проблему психологічної структури саморегуляції та чинники дестабілізації поведінки досліджували В. Моляко, Н. Чепелєва, С. Яковенко та ін. Окремі напрями досліджень вивчали вплив особистісних властивостей на різні аспекти саморегуляції: мотиваційні тенденції в процесах прийняття рішень, особистісні аспекти регуляції функціональних станів, зв'язок між переживаннями стресових станів і властивостями особистості людини.

Л. Діка пропонує системний підхід до проблеми саморегуляції функціональних станів, включаючи когнітивний, емоційний, регуляторний та активаційно-енергетичний компоненти.

Узагальнюючи дослідження вчених, слід зазначити, що самосвідомість особистості, її знання про себе, усвідомлення своїх життєвих цінностей є основою, де формується система особистісної саморегуляції. Ціннісна орієнтація, самооцінка і рівень тяжіння виступають як вихідні компоненти механізму особистісної саморегуляції.

Людина розподіляє свої зусилля, визначає їх ступінь, коригує постановку цілей самореалізації, збільшує або зменшує рівень тяжіння та визначає рівень перешкод, які вона здатна подолати, відповідно до своїх ціннісних орієнтацій. Отже, відбувається саморегуляція своєї життєдіяльності.

Структура регуляції життя людини включає три підсистеми: ціннісні, діяльнісні, рефлексивні. За просторово-часовим критерієм виділяють три рівні роботи цих підсистем: стратегічний, тобто той, що враховує довгострокову

перспективу; тактичний, що включає планування власної діяльності та цілей відповідно до конкретних умов життя; оперативний, тобто регулювання поведінки у конкретних обставинах з урахуванням конкретних зовнішніх та внутрішніх факторів, що діють у відповідний момент часу.

Екстремальні ситуації, що виникають у разі порушення режиму роботи установи кримінально-виконавчої системи, призводять до залучення персоналу у ліквідацію неврегульованої ситуації. Це викликає у особистості сильний стрес, призводить до значної нервової напруги, що порушує рівновагу в організмі та негативно позначається на здоров'ї в цілому. У людини, яка потрапила в екстремальну ситуацію, можуть виникнути негативні реакції, спричинені травмуючим емоційним фактором, такі як: апатія, ступор, загальмованість, агресія, страх, істерика, нервовий тремор, плач, паніка тощо.

За відсутності навичок продуктивного виходу зі стресової ситуації та коригування емоційного стану найпоширенішим способом виходу видається вживання алкоголю, що часто призводить до залежності та негативного впливу на родину (розпад сім'ї або дисфункція). Тому необхідно розробити рекомендації щодо подолання стресу та попередження пов'язаних з ним наслідків. Проте, теоретичний аналіз показав, що працівники дуже рідко звертаються за допомогою до психолога з приводу професійного вигорання.

Провідну роль у цьому мають відігравати прості та доступні для самостійного виконання заходи, засновані на механізмах саморегуляції функціональних станів. Враховуючи реалії сьогодення, ми пропонуємо наступні засоби, які допомагають вийти зі стресових станів, а отже, попереджають прояви професійного вигорання: застосування фізичної активності; розмова з іншими людьми про свій досвід; аналіз і врахування своїх можливостей; самодопомога; планування відпочинку; дозоване навантаження.

Отже, головна рекомендація щодо попередження проявів професійного вигорання – це вміння підтримувати баланс усіх сил свого організму (психофізіологічний рівень), а також усіх сфер свого життя. А стреси якраз і показують, де цей баланс порушено і куди слід звернути свою увагу та своєчасно ухвалити конструктивні рішення щодо збереження свого психологічного здоров'я.

**Список використаних джерел:**

1. Дзюба К. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. Київ, 2013. № 8. С. 24–25.

2. Зайчикова Т. В. Діагностика та профілактика синдрому професійного вигоряння : метод. рек. Рівне, 2003. 24 с.

3. Максименко С.Д., Карамушка Л.М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: ґендерні аспекти. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

**Шинкаренко Інна Олександрівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
Дніпровський державний університетт внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0040-2010*

**Байбарза Дар'я Віталіївна,**
здобувач вищої освіти першого рівня
факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування
Національної поліції України,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

# ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.

З 24 лютого 2022 року в Україні діє воєнний стан, а отже зростає актуальність теми щодо забезпечення психологічної допомоги працівникам правоохоронних органів та військовослужбовців в особливих умовах. Особливої важливості, набувають психологічні підходи до подолання ПТСР.

Поліцейські, прикордонники та інші працівники правоохоронних структур часто стають свідками або безпосередньо беруть участь у ситуаціях, що загрожують життю – наприклад, переслідування злочинців, стрілянини, вибухи, поранення або загибель колег. Такі ситуації можуть викликати потужний емоційний стрес і закарбовуватися в пам’яті, викликаючи важкі спогади. Правоохоронці, які перебувають в умовах бойових дій, стикаються з екстремальними психологічними навантаженнями, що може призвести до розвитку гострих стресових реакцій, посттравматичного стресового розладу та інших психічних розладів.

Схильність до стресу може бути різною, що залежить від ставлення особистості до стресогенної ситуації, від установок та мотивів, а також від значущості ситуації для конкретної людини. Зважаючи на це, виокремлюються дві найбільш загальні групи стресових станів – фізіологічний стрес та психологічний стрес. Фізіологічний стрес може бути викликаний фізичними проявами зовнішнього середовища (сильний шум, вібрація, світлові імпульси, відхилення від нормального температурного режиму та ін.), що властиво умовам теперішнього воєнного стану. Психологічний стрес викликають стресори психічного походження такі як дефіцит часу, інформаційні навантаження, високий ступінь відповідальності.

Посттравматичний стресовий розлад (далі – ПТСР) – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. Близько 8 % чоловіків та 20 % жінок, що пережили травматичні події, мають

ПТСР. Однак в зв'язку з вторгненням РФ на територію України, ця статистика значно змінилася. За даними Науково-дослідного центру гуманітарних проблем Збройних Сил України, 20-30 % особового складу, який зазнав психологічних травм під час виконання бойових завдань, не здатні подолати психологічні проблеми без сторонньої допомоги. Психологічна травма значно відрізняється від звичайного стресу, оскільки людина була за крок до смерті, і тепер травмуюча подія постійно відтворюється в її спогадах.

Надання своєчасної та якісної психологічної допомоги є важливою складовою частиною комплексної системи забезпечення бойової стійкості особового складу Національної поліції України та Збройних Сил України.

На сьогодні ПТСР лікують за допомогою психологічного та медичного втручання. У лікуванні даної хвороби ліки менш дієві, так як ПТСР – це психічний розлад, тобто для зменшення симптомів розладу та покращення функціонування необхідно застосовувати психологічні методи.

Тож, ось декілька основних кроків у подоланні ПТСР:

1) стабілізація – на цьому етапі людина дізнається про механізми виникнення симптомів ПТСР; відбувається пошук та/або відновлення ресурсів;

2) опрацювання травми за допомогою експозиції до травматичних спогадів та ситуативної експозиції;

3) відновлення – повернення до повноцінного життя без ПТСР.

Необхідно пам’ятати, що на першій стадії ПТСР, людина спершу може не усвідомлювати, що саме з нею відбувається, як наслідок відбувається погіршення стану здоров'я особи, оскільки до розладу ще додається депресивний стан, емоційне вигорання та інші переживання.

Війна розлучила багато українських родин, хтось виїхав за кордон, хтось займається волонтерством, а дехто, жертвуючи власним життям, боронить Батьківщину. У таких умовах кожен потребує психологічної допомоги. Перше що ми можемо зробити - це підтримати людину, не варто тиснути на особу та розпитувати, як саме сталася та чи інша подія.

Український психолог Андрій Фоменко розповів, що захисники не можуть бути завжди у піднесеному настрої. Іноді вони втрачають бойовий дух, стають роздратованими, виснаженими та можуть скаржитись і це нормально, адже не можна бути героєм 24 на 7.

У такі моменти необхідно підтримати людину, сказати теплі слова. Розуміння особливостей впливу ПТСР на працівників правоохоронних органів і забезпечення їх належною психологічною допомогою є важливими складовими для збереження не лише їхнього психічного здоров’я, але й ефективного виконання службових обов'язків.

**Список використаних джерел:**

1. «Атовський синдром», або як відновити психіку після війни. *МОУ*. URL: https://www.mil.gov.ua/special/news.html?article=26086

**Шинкаренко Інна Олександрівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології, соціології та педагогіки,
Дніпровський державний університетт внутрішніх справ
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-0040-2010*

**Бурмистрова Єлизавета Віталіївна,**
здобувач вищої освіти першого рівня
факультету підготовки фахівців для органів досудового розслідування
Національної поліції України,
Дніпровський державний університет внутрішніх справ

# РОЛЬ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕІНТЕГРАЦІЇ ПРАВООХОРОНЦІВ ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ

Реабілітація та реінтеграція правоохоронців після участі у бойових діях є надзвичайно важливими аспектами, які потребують особливої уваги. Після повернення з зони бойових дій, правоохоронці часто стикаються з численними фізичними та психологічними проблемами, які можуть впливати на їхню здатність до нормального життя та виконання службових обов'язків. У цьому контексті соціально-психологічна підтримка відіграє ключову роль у забезпеченні успішної реабілітації та реінтеграції.Процес реабілітації та реінтеграції правоохоронців після бойових дій є критично важливим для їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Аспекти психологічної підготовки, профілактичної роботи та забезпечення психологічної підтримки поліцейських регламентуються Наказом 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» [1].

Участь у бойових діях може мати серйозні психологічні та фізичні наслідки для правоохоронців. Серед основних психологічних проблем виділяють посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), що являє собою порушенню психічного стану, що може розвинутися після травматичної події. ПТСР проявляється як довготермінова реакція на стрес — за визначенням лікарів, його прояви з'являються через щонайменше чотири тижні після травматичної події. Симптоми розладу можуть виникати в короткий або триваліший період після травматичної події – як правило, протягом перших трьох місяців [4]. Коли поліцейський продовжує перебувати у травматичному

середовищі, важливо забезпечити захист від подальшої травматизації. В окремих випадках це вимагає радикальних соціальних дій, наприклад, переведення на іншу посаду або тимчасове відсторонення від службових обов'язків для проходження реабілітації та відновлення.

Соціально-психологічна підтримка поліцейських після бойових дій є критично важливою для їхньої успішної реабілітації та адаптації до мирного життя. Психологічна підтримка в себе може включати індивідуальне консультування або групову терапію. Індивідуальні консультації з психологами допомагають впоратися з психолічними проблемами, надаючи підтримку та стратегії для подолання стресу. А свою чергу, групові сесії дозволяють поліцейським ділитися своїм досвідом з колегами, що сприяє створенню підтримуючого середовища та зменшенню відчуття ізоляції [2].

В умовах війни постає проблема феномену дистантної сім'ї, коли члени її тривалий час перебувають на відстані один від одного [3, с. 556]. Вимушена розлука сімей на тлі війни призводить до розвитку унікальних психологічних феноменів. Зокрема, жінки відчувають значний психологічний тиск, пов'язаний з необхідністю поєднувати материнство з виконанням інших соціальних ролей. Крім того, постійний страх за життя і здоров'я близьких, а також усвідомлення втрачених можливостей можуть призвести до розвитку посттравматичних стресових розладів. Для подолання цих труднощів необхідні спеціалізовані програми психологічної допомоги. Цікавим прикладом є групова терапія у Львові, де поліцейські кінологи спільно з психологами Національної поліції України надавали психоемоційну підтримку пораненим колегам та їхнім родинам. Ця ініціатива спрямована на забезпечення комплексної психологічної реабілітації правоохоронців та їхніх сімей. Одним із ключових методів є каністерапія, яка передбачає використання спеціально навчених собак для психологічної підтримки. Цей метод демонструє високу ефективність, значно перевершуючи інші підходи. Собаки можуть виконувати роль діагностів, допомагаючи вирішувати проблеми соціалізації та довіри [2]. Також варто зауважити про психоедукацію, що являє собою проведення тренінгів та семінарів з метою підвищення обізнаності про психологічні наслідки бойових дій, що включає навчанням технікам саморегуляції, управління стресом та розвитку емоційної стійкості.

Важливим аспектом комплексної реабілітації поліцейських є активне залучення їхніх сімей. Сімейні консультації, тренінги та створення сприятливого домашнього середовища відіграють ключову роль у відновленні психологічного та фізичного здоров'я поліцейських після травматичних подій.Травматичні події впливають не лише на самого поліцейського, а й на всю його сім'ю. Спільна робота з психологами допомагає членам сім'ї

краще зрозуміти переживання один одного та виробити спільні стратегії подолання труднощів.

Поліцейські, які беруть участь у бойових діях, часто стикаються з різноманітними фізичними травмами. Фізична реабілітація, включає в себе фізіотерапію, лікувальну фізкультуру, масажі та інші методи відновлення фізичної форми. Медична реабілітація у цьому випадку спрямована на відновлення функціональних можливостей організму, зменшення болю та покращення якості життя. Санаторно-курортне лікування також є важливим компонентом для відновлення фізичного здоров'я.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у реабілітації та реінтеграції правоохоронців після участі у бойових діях. Вона забезпечує необхідні умови для відновлення фізичного та психічного здоров'я, сприяє адаптації до мирного життя та допомагає уникнути соціальної ізоляції. Психосоціальна підтримка, яка включає індивідуальні та групові терапії, сімейну терапію та соціальні послуги, є важливим компонентом успішної реінтеграції. Важливо також враховувати індивідуальні потреби та особливості кожного правоохоронця, забезпечуючи комплексний підхід до їхньої реабілітації.Отже, завдяки належній соціальній підтримці, правоохоронці можуть не тільки відновити фізичне та психічне здоров'я, а й успішно інтегруватися в суспільство, повернувшись до повноцінного життя.

**Список використаних джерел:**

1. 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 : Наказ М-ва внутр. справ України від 06.02.2019 № 88 : станом на 23 черв. 2023 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0348-19#Text

2. Поліцейські кінологи спільно з психологами Нацполіції підтримуватимуть поранених колег та їхні родини. *Національна поліція України. Офісійний вебпортал*. URL:https://www.npu.gov.ua/news/politseiski-kinolohy-spilno-z-psykholohamy-natspolitsii-pidtrymuvatymut-poranenykh-koleh-ta-ikhni-rodyny

3. Шинкаренко І. сім'я в умовах війни: психологічні, психосоціальні та психопатологічні. *Науковий вісник ДДУВС*. 2022. № 2. С. 556. С. 554–562.

4. Що таке ПТСР та як із ним боротися. *Офіційний вебпортал. Міністерство охорони здоров'я*. URL: https://moz.gov.ua/uk/scho-take-ptsr-ta-jak-iz-nim-borotisja

**Юрченко Любов Іванівна,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доктор філософських наук, професор,
Національний університет цивільного захисту України
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-4957-338X*

# УМОВИ ТА ПАРАМЕТРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Соціально-психологічні фактори та умови, які впливають на психологічне благополуччя людини, включають декілька важливих аспектів. Психологічне благополуччя формується на основі соціальних зв'язків, взаємодії з оточуючими, рівня підтримки з боку близьких, а також умов роботи та соціального середовища.

Психологічне благополуччя людини передусім залежить від її внутрішнього стану і сприйняття свого життя. Воно визначається рівнем задоволеності життям, наявністю приємних емоцій та зменшенням негативних переживань. Однією із ключових умов благополуччя є гармонія між професійною діяльністю та особистим життям, відчуття підтримки і визнання в колективі.

Соціальна підтримка, рівень стресу, доступ до ресурсів для подолання труднощів, а також наявність можливостей для самореалізації – все це значною мірою визначає рівень психологічно гоблагополуччя.

Людина є одночасно біологічною та соціальною істотою, що означає наявність у неї як природжених, так і набутих у процесі життя якостей під впливом соціальних умов. Ці умови створюються оточенням – людьми, засобами масової інформації, літературою та іншими джерелами, які відображають досвід суспільства та національний розвиток. Під впливом змін у середовищі може суттєво змінюватися соціальна складова особистості. Для ефективної взаємодії та самореалізації важливо, щоб людина та її оточення розуміли якості один одного.

Людина є складною психологічною сутністю, і, незважаючи на прогресс психології, її повн епізнання залишається малоймовірним. Проте психологічні досягнення вже використовуються для формування колективів і механізмів управління, де значну роль відіграє добір кадрів за моральними та професійними якостями. Важливими рисами для роботи в колективі є доброта, надійність, тактовність і свідомість, оскільки ці риси сприяють побудові ефективної та гармонійної взаємодії.

Успішна взаємодія в колективі залежить від психологічної сумісності членів, яка ґрунтується на співпраці трьох основних типів характерів: лідерів, творчо налаштованих працівників і тих, хто

виконує вказівки. Кожен тип має свої особливості, і їхня взаємодія може як сприяти, так і ускладнювати роботу колективу. Психологічне благополуччя людини включає суб'єктивне відчуття щастя та задоволення від життя, і воно залежить від внутрішнього емоційного стану, що впливає на соціальну та професійну діяльність людини.

Тому соціально-психологічні умови, такі як моральний розвиток, психологічна сумісність та корпоративна культура, є вирішальними для створення сприятливого середовища як для досягнення професійних цілей, так і для забезпечення психологічного благополуччя.

Дослідження сумісності соціотипів ґрунтується на припущенні, що кожній людині притаманний певний тип поведінки, зумовлений її сприйняттям навколишнього світу і способом обробки інформації. Згідно з типологією К. Юнга, існує 16 соціотипів, які поділяються на чотири квадри. У межах цих квадр соціотипи почуваються комфортно, що значно знижує ймовірність виникнення конфліктів [2, с. 152].

Психологічне благополуччя визначається як екзистенційне переживання людиною власного ставлення до життя, включаючи такі поняття, як щастя та благополуччя. Е. Дінер увів термін «суб'єктивне благополуччя», який складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємних емоцій та неприємних емоцій [1, с. 275 ]. Всі ці компоненти разом формують загальний показник суб'єктивного благополуччя. За Дінером, люди оцінюють свій досвід у термінах «добре – погано», і ця оцінка завжди супроводжується емоціями.

У цій ситуації посилення цільової діяльності працівників та забезпечення безконфліктної роботи колективу через жорстке фокусування на кінцевому результаті (яке передбачає об'єднання співробітників спільними цілями та чітким розподілом обов'язків і відповідальності) навряд чи буде ефективним. Це тому, що завжди виникатимуть підстави для порушення гармонії та сприятливого мікроклімату через тертя між працівниками. Спільна діяльність завжди супроводжується конфліктами, які, хоч і спочатку незначні, поступово знижують узгодженість роботи колективу і негативно впливають на ефективність управління персоналом.

Щоб досягти духовно-моральної сумісності працівників, потрібно формувати такий колектив, де або всі члени мають високий рівень морального розвитку (хоча це практично недосяжний ідеал), або гармонійно поєднуються егоїстичні та свідомі, добрі люди, а також ті, хто толерантно ставиться до інших. У будь-якому випадку важливо знати рівень морального розвитку кожного працівника і методи його оцінки.

Психологічна сумісність характерів базується на взаємодії трьох основних типів: лідерів, творчих співробітників і тих, хто слідує за ними. Хоча детальнее класифікування характерів складне, вивчення сааме цих трьох типів

є важливим для забезпечення безконфліктної взаємодії в колективі.

Лідери часто мають категоричний підхід, наполягають на своїй правоті і можуть ігнорувати думки інших. Якщо в групі з п'яти – семи осіб таких лідерів буде три або чотири, це може затягнути пошук рішень або викликати конфлікти між ними.

Розглянемо взаємодію лідера та творчого співробітника. Творчий співробітник зазвичай має емпатію, здатний співпереживати і бачити ситуацію з різних точок зору. Така взаємодія може бути безконфліктною, але має потенціал для конфліктів, оскільки творчі працівники не терплять авторитарного втручання у свою роботу. Якщо лідер буде тактовним і не втручатиметься, конфліктів можна уникнути, але якщо такту не вистачить, це може призвести до внутрішнього спротиву, що негативно вплине на роботу колективу і навіть призведе до відкритого конфлікту.

Аналізуючи гіпотетичну взаємодію між творчо налаштованими співробітниками, можна припустити, що в такому коллективі переважатиме атмосфера дружелюбності та взаєморозуміння. Проте під час встановлення пріоритетів або оцінки ситуацій можуть виникати розбіжності і невизначеність.

Ідеальна взаємодія між двома співробітниками, ймовірно, настане тоді, коли один з них є лідером, а інший – виконавцем. Це дозволить кожному реалізувати себе через співпрацю з іншим.

Зовнішньо безконфліктною здається взаємодія творчої особистості та виконавця. Однак продуктивність може знижуватися через те, що творчий працівник змушений відволікатися від своїх завдань, щоб «наставляти» виконавця, підказуючи йому конкретні кроки для виконання завдань.

Основними факторами ефективного цільового управління персоналом є корпоративна культура раціональної трудової діяльності, організаційно-економічні фактори, що базуються на регламентах та оціночних технологіях, а також соціально-психологічні аспекти, засновані на біосоціальній сумісності працівників. Визначальним фактором є корпоративна культура, що включає такі елементи: загальну атмосферу причетності, доброзичливості та ділового тону; участь кожного працівника в досягненні кінцевих результатів; постійну турботу про якість трудової діяльності співробітників.

Досягти високого рівня корпоративної культури можна шляхом поєднання різних стилів керівництва (авторитарного, демократичного та ліберального); впровадження цільового посадового профілю для посилення орієнтації працівників на кінцеві результати через розуміння своєї ролі в групі; використання соціологічних опитувань для оцінки якості виконуваної роботи.

Організаційно-економічні фактории включают ьсистеми регламентів і сучасні оціночні технології, які є ключовими елементами управління персоналом. Система регламентів складається із документів, таких як статут організації, положення про структурні підрозділи та посадові інструкції. Сучасні оціночні технології характеризуються «жорсткістю», оскільки результати робот иоцінюються за допомогою кваліметричних вимірювань, що базуються на самооцінці працівників та ефективності використання робочого часу. Ці методи стимулюють цілеспрямовану діяльність співробітників і чітко визначають правила гри в компанії.

Отже можна зробити такі висновки. Соціально-психологічні фактори ефективного (безконфліктного) управління персоналом визначаються біосоціальною сумісністю працівників, яка аналізується в трьох аспектах: духовно-моральному, психологічної сумісності характерів і сумісності соціотипів.

Духовно-моральна сумісність стосується рівня морального розвитку працівників, їхньої доброти, надійності, відповідальності, тактовності, ввічливості та свідомості.

Психологічна сумісність характерів базується на взаємодії трьох основних типів особистостей – лідерів, творчих співробітників та ведених (а також проміжних варіантів).

Суб'єктивне благополуччя не лише показує рівень негативних станів людини, але й те, наскільки одна людина є щасливішою за іншу, прирівнюючи його до відчуття щастя.

**Список використаних джерел:**

1. Diener E. The science of well-being: the collected works. *Series: Social Indicators Research Series*. 2009. Vol. 37. 274 p.

2. Юнг К. Г. Структура і динаміка психічного. Київ : Вид. «Центр учбової літератури», 2022. 574 с.

**Якубчик Тетяна Василівна,**
старший науковий співробітник відділу науково-інформаційної та редакційно-видавничої діяльності,
Державний науково-дослідний інститут МВС України,
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1415-5372*

## ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК РЕЗУЛЬТАТ САМОПІДГОТОВКИ

«Війна, незалежно від форми і масштабів, завжди є випробуванням для суспільства та кожного окремого індивіда. Цей період вимагає від нас не лише фізичної міцності, але й психологічної стійкості» [7]. У стресових ситуаціях, що стали звичним явищем після повномасштабного вторгнення рф на територію України, ми маємо звертати особливу увагу на стан нашого емоційного здоров'я.

«Учені стверджують, що в умовах війни люди частіше стають більш обізнаними із собою та своєю оточуючою ситуацією. Великий стрес, пов'язаний з війною, змушує нас активно взаємодіяти та шукати шляхи вирішення проблем. Однак водночас це випробування для нашої психологічної стійкості» [7]. Дбати про своє емоційне здоров'я важливо завжди, але в період війни це має бути невід'ємною частиною нашого існування. Урівноважений стан та хороший настрій позитивно впливають на продуктивність роботи. Чим більше ми усвідомлюємо свої емоції і реакції на події, тим легше зберігати спокій за складних обставин. Тривоги, переживання та страхи можуть стати справжнім випробуванням, «вибити з колії» і заважати працювати ефективно. Важливо вчасно помічати ознаки стресу. Самотність, невпорядковані думки, втрата інтересу до роботи – сигнали, які необхідно враховувати [7].

Уміння та навички працівників правоохоронних органів щодо дій при зброї можуть виявитися неефективними, якщо вони втратять змогу адекватно сприймати реальність унаслідок відсутності психологічної стійкості [5, с. 92]. Терпіння, рішучість та зосередженість, які конче необхідні на цій роботі, характерні для людей з високим рівнем психологічної стійкості.

Професійна підготовка та освіта, психологічна підтримка, а також самодопомога є важливими елементами, які можуть підвищити резилієнтність працівників правоохоронних органів до стресу та психологічної травми, а також підтримати їхню емоційну стабільність та професійну ефективність [3, с. 81].

Стійкість – це емоційна компетентність, здатність розуміти і мудро реагувати на емоційні сигнали, врегульовувати їх, коли вони хибні чи надмірні. Таке визначення наводить Олег Романчук, директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії [4].

«Психологічна резилентність охоплює чотири аспекти:

– надія: непохитна впевненість у собі, а також у тому, що маєш усі засоби і можливості досягти мети;

– оптимізм: очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре;

– власне стійкість: не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі;

– адаптованість: здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі» [2].

Психолог поліції охорони Луганщини Юлія Орзул не розглядає стійкість як «стан «релаксу» і спокою, коли на твою країну падають крилаті ракети і гинуть люди. Це про прийняття страждання, уміння бути з ним – і діяти у відповідь згідно з цінностями» [6]. Це здатність проходити крізь життєві випробування, зберігаючи при цьому психічне здоров'я і особистісну цілісність [6].

Психологи вирізняють шість базових правил психологічної резилієнтності під час воєнного стану:

– прийняти той факт, що військові дії будуть продовжуватися невідомий ще час, важливо бути готовим до різних варіантів перебігу війни;

– пристосуватися до нових умов та відповісти собі на запитання: «Що я можу зробити протягом дня для перемоги?» та «Що я можу зробити зараз щоб краще себе почувати?»;

– відмовитись від того, що емоційно пригнічує та виснажує;

– поповнити свої емоційні запаси, наприклад відповісти на питання «Що мені надає сили, радує, приносить задоволення?»;

– підтримувати стосунки з близькими людьми (проводити час разом, обійматися, якщо рідні далеко, спілкуватися за допомогою відеозв'язку);

– допомагати іншим (зцілюватися через турботу про інших) [6].

Важливо пам'ятати правило «кисневої маски» – спочатку собі, потім іншим [6].

Щоб розвинути психологічну стійкість самотужки – здатність долати труднощі з внутрішньою силою і гнучкістю, не тільки зберігаючи фізичне і психічне здоров'я, а й відчуваючи внутрішнє зростання в результаті – психологи радять виконувати комплекс вправ (наведемо деякі з них) [1]:

1. **Прийняття**. Це здатність прийняти минулі та поточні події та змиритися з речами, які ви не можете змінити. Думки: Я постійно зосереджуюся на можливих рішеннях і не витрачаю своєї енергії, скаржачись на речі, які я не можу змінити. Я приймаю, що конфлікт, нещастя і смуток – це частина життя. Вправа: Почніть з прийняття себе. Подумайте, що вам не подобається в собі. Це може бути фізична особливість чи поведінковий патерн. Які його аспекти ви можете прийняти? Дозвольте собі бути недосконалим, а також прийняти свої слабкості.

2. **Позитивний внутрішній настрій**. Мати позитивний внутрішній настрій означає прийняти оптимістичний погляд на світ, речі, людей та себе. Думки: Я бачу хороше в будь-якій ситуації і можу витягти максимум з усього. Я з оптимізмом дивлюся у своє майбутнє. Вправа: Вдячність підвищує вашу психологічну стійкість. Ведіть щоденник подяки. Це допоможе вам щодня зосереджуватися на позитивних речах у вашому житті та приділяти їм більше уваги. Щоранку записуйте три речі, за які ви вдячні, і щовечора три події або зустрічі, які вам особливо сподобалися.

3. **Самоефективність**. Самоефективність означає впевненість у власних силах і здатність впливати на певні речі. Думки: Проблеми – це виклики, і я вірю, що можу зробити все, що захочу. Я завжди готовий спробувати щось нове, навіть якщо це спочатку здається складним. Вправа: Якщо ви знаєте, використовуєте і тренуєте свої сильні сторони, ви постійно будете набувати більше впевненості у своїх силах і, таким чином, навчитеся самоефективності. Запишіть свої сильні сторони і зосереджуйтесь на них, коли ви не впевнені. Що я можу зробити добре? Що робить мене особливим? Крім того, ви можете запитати друзів, що вони особливо цінують у вас.

4. **Відповідальність**. Взяти на себе відповідальність означає визнати ту роль, яку ви граєте у ситуаціях та подіях. Думки: Я йду з ролі жертви і беру на себе відповідальність за те, що я переживаю та відчуваю. Я приймаю свої сильні та слабкі сторони та поважаю свої потреби та кордони. Вправа: Регулярно розмірковуйте над своєю поведінкою та діями та не перекладайте провину на інших. Подивіться на складну ситуацію з іншого погляду і спробуйте винести урок з кожної проблеми. Повідомте про свої кордони і вчіться говорити «ні».

5. **Фокус на рішеннях**. Зосередження уваги на рішеннях означає вибір курсу дій, який підходить вам та допомагає рухатися далі. Думки: Я займаюся справами замість того, щоб поринути у бездіяльність та негативні думки. Я шукаю та використовую навіть найменші можливості. Вправа: Навіть якщо не можна змінити обставини, завжди є фактори, на які ви можете вплинути. А зробити це можна, лише добре обміркувавши ситуацію. Знайдіть рішення і зосередьтеся на тому, що працює добре, замість того, щоб аналізувати проблеми та їх причини.

6. **Перспективний підхід**. Перспективний підхід вимагає, щоб ви чинили опір короткостроковим імпульсам на користь довгострокових цілей. Думки: Я ставлю перед собою чіткі та реалістичні цілі та відповідно планую своє майбутнє. Я настільки сильно мотивований своїми цілями, що не втрачаю їх з уваги, навіть коли стає важко. Вправа:

Уважно подивіться на свої короткострокові, середньострокові та довгострокові цілі. Цілі краще ставити за методикою SMART (S = конкретні, M = вимірні, A = досяжні, R = актуальні, T = обмежені часом). Чого я хочу досягти? Яким є моє ідеальне майбутнє? [1].

Важливим концептуальним кроком для розуміння емоційного стану працівників правоохоронних органів під час військової агресії є концепція психологічної резилієнтності. «Вона включає в себе гнучкість, витривалість та стійкість до негативних наслідків стресу. Резилієнтність може бути підвищена через різні методи, включаючи психотерапію, підтримку соціальної мережі, практику самодопомоги та розвиток позитивного мислення» [3, с. 79]. Ці техніки можуть допомогти краще справлятися з військовими стресами та викликами.

**Список використаних джерел**

1. Ваків В. Що таке психологічна стійкість та як її тренувати. URL: https://becalm.com.ua/mind/shho-take-psyhologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-trenuvaty/.

2. Любченко Л. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: https://suprun.doctor/speczproekt-psixeya/%C2%ABvstati-i-jti-vpered%C2%BB.-shho-take-psixologichna-stijkist-ta-yak-yiyi-dosyagti.html?=page1663 .

3. Макарова О. П. Емоційний стан працівників поліції під час військової агресії в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. Харків, 2023. С. 78–81. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/e7e00cbd-3101-4549-a3a2-60b5316adc81/content.

4. Романчук О. Психологічна стійкість в умовах війни: індивідуальний та національний вимір. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/resilience_ukraine/.

5. Осьодло В. І., Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Сучасний стан і перспективи психологічного забезпечення в Збройних Силах України. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № 1. С. 89–98.

6. Правила психологічної стійкості в умовах війни від психолога поліції охорони Луганщини. URL: https://securitypolice.com.ua/index.php/novyny2/pravila-psikhologichnoji-stijkosti-v-umovakh-vijni-vid-psikhologa-politsiji-okhoroni-luganshchini.

7. Психологічна стійкість в умовах війни: як дбати про своє емоційне здоров'я. URL: https://dp.dsp.gov.ua/novyny/psykholohichna-stiikist-v-umovakh-viiny-iak-dbaty-pro-svoie-emotsiine-zdorov-ia/.

**Яремко Роман Ярославович,**
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та педагогіки,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
*ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-1401-0077*

**Ткачик Оксана,**
здобувач вищої освіти першого рівня,
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

# ПРОБЛЕМАТИКАСОЦІАЛЬНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА РОЛЬ ВЕТЕРАНСЬКИХ ОРГАНІЗАЦІЙ І ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ В ЇЇ ВИРІШЕННІ

Проблематика реінтеграції та реабілітації ветеранів в Україні набула особливої гостроти з 2014 року, коли розпочалися бойові дії на Донбасі, що отримали назву АТО (Антитерористична операція), а з квітня 2018 року — ООС (Операція Об'єднаних сил). Ця проблема ще більше загострилася у зв'язку з повномасштабним вторгненням росії.

Часто військовослужбовці, повертаючись до мирного життя, відчували відчуження та нерозуміння свого внеску з боку суспільства. Переживши важкі фізичні та емоційні випробування, вони зустрічали соціум, де війна не лише не була центральною темою, а й багатьом людям здавалася далеким і незрозумілим явищем.

Психологічний супровід ветеранів відігравав і відіграє одну з ключових ролей у процесі їхньої реінтеграції. Основною метою є забезпечення психологічного повернення учасників бойових дій до мирного життя та переорієнтації на участь у відбудові суспільства.

Завдання полягало в тому, щоб допомогти ветеранам перейти від стану війни до мирної діяльності , але соціально-психологічний супровід зіткнувся з низкою зовнішніх чинників, які негативно впливали на цей процес [1]:

– не було адекватної протидії збройній агресії росії, що спричинило нестабільність у державі;

– система територіальної оборони залишалася недостатньо розвиненою, що послаблювало безпеку;

– соціальний захист родин загиблих, поранених, військовополонених і зниклих безвісти, а також учасників бойових дій і добровольців, був недостатнім;

– не існувало єдиної платформи для розвитку ветеранського бізнесу та працевлаштування ветеранів, що обмежувало їхні економічні можливості;

– внутрішній опір у суспільстві, зокрема з боку колабораціоністів, створював соціальні конфлікти, які активісти ветеранського руху називали «маргінальною зрадою»;

– дії влади щодо вирішення проблем ветеранів були неефективними, що ускладнювало їхню реадаптацію та ресоціалізацію.

З початком повномасштабного вторгнення в 2024 році ситуація змінилася. Війна стала реальністю для кожного українця, незалежно від його географічного розташування, що суттєво вплинуло на суспільні настрої.

Проблема реінтеграції, з якою зіткнулася наша країна, не є унікальною чи безпрецедентною. Схожі ситуації виникали у різних державах після завершення великих військових конфліктів. Як після Першої та Другої світових воєн, так і впродовж XXI століття в регіонах, де тривають збройні конфлікти.

Вагомий внесок у вивчення даної теми зробили Сполучені Штати Америки та Ізраїль. Ці країни мають багаторічний досвід, зокрема, США після воєн у В'єтнамі, Іраку та Афганістані, а також Ізраїль, який постійно перебуває в умовах війни, надають цінні приклади того, як держава може забезпечити належну підтримку та соціальну адаптацію тих, хто повертається з фронту.

Основні напрями реінтеграції військовослужбовців до цивільного життя у США включають соціальну адаптацію, психологічний супровід, професійну перекваліфікацію та житлову підтримку. Система реінтеграції військовослужбовців у США є комплексною та координованою діяльністю кількох урядових відомств, зокрема Департаменту оборони, Департаменту у справах ветеранів та Департаменту праці [3]. І тим не менш, часто американським ветеранам бракує відчуття «спільноти».

Ізраїль, ймовірно, є однією з небагатьох сучасних країн, яка підтримує достатньо сильне відчуття об’єднаності суспільства, що допомагає зменшити наслідки бойових дій [4].

Незважаючи на десятиліття періодичних військових конфліктів, рівень посттравматичного стресового розладу (ПТСР) серед військовослужбовців Ізраїлю, за деякими оцінками, становить лише один відсоток. Це може бути обумовлено двома основними факторами: близькістю бойових дій – війна відбувається буквально на порозі країни – та обов’язковою загальнонаціональною військовою службою, і ті, хто повертається із зони бойових дій, знову інтегруються в суспільство, де їхній досвід добре розуміють.

Варто враховувати, що значна кількість військовослужбовців відчуває ностальгію за війною після її завершення. Це явище може бути пояснене специфікою соціальної динаміки, яка формується у зоні бойових дій. Зокрема, на полі бою військові часто утворюють міцні соціальні зв'язки, що базуються на

глибокій взаємній довірі та спільному екстремальному досвіді. Це історія проте те, що людина знаходиться з людьми, яким може довірити своє життя; з якими переживає один і той самий досвід, яким би він болючим не був; з якими сміється у найстрашніші і найважчі моменти. Ці зв'язки нерідко перетворюються на відчуття «нової сім'ї», в якій побратими стають ключовими фігурами підтримки.

З психологічної точки зору, військовий контекст спрощує світогляд до дихотомії «чорного та білого», що є ефективним механізмом для прийняття рішень у стресових умовах. Проте, після повернення до мирного життя виникає необхідність адаптації до більш складної соціальної реальності, де переважають відтінки «сірого». Цей процес часто є важким і може призводити до відчуття відчуженості або навіть кризи ідентичності.

Себастьян Юнґер наголошує на тому, що для ветеранів , які повернулися до мирного життя, вкрай важливою є не просто турбота і підтримка, а відчуття належності до спільноти. Цитуючи його: «Мабуть, найважливіше, що мають відчувати ветерани, – це те, що вони так само потрібні й продуктивні в суспільстві, як і на полі бою» [4]. Власне, це і підводить нас до сутності ветеранських організацій і просторів.

Ветеранські громадські організації та простори працюють у сфері підтримки ветеранів, здійснюють діяльність у різноманітних напрямках з метою забезпечення високого рівня життя та повноцінної соціальної інтеграції військовослужбовців після завершення їх служби [2].

Основними векторами цієї роботи є надання доступу до медико-психологічної реабілітації, формування сприятливих умов для ефективної соціальної адаптації, а також сприяння у працевлаштуванні, розвитку підприємницької діяльності та підтримка ветеранського бізнесу. Ці організації активно взаємодіють із військовими як під час виконання ними бойових завдань, так і після їх повернення до цивільного життя, забезпечуючи комплексну підтримку на всіх етапах їхньої життєвої діяльності.

Залучення засобів масової інформації відіграє ключову роль у формуванні суспільної обізнаності та підтримки ветеранів і ветеранок. Однією з ефективних форм такої допомоги є створення подкастів або ж відео присвячених тематиці війни, бойового досвіду, посттравматичного стресового розладу та інших аспектів життя колишніх військовослужбовців. Такі проєкти як «Фронтова поплава», Radio SKOVORODA «Подкаст про безбар'єрність», Youtube- канал «Від душі в душу» і багато інших, піднімають важливі питання про відчуття, виклики та емоційні переживання чинних та колишніх військовослужбовців.

Ці медіаформати забезпечують можливість для широкої аудиторії, краще зрозуміти психологічні, соціальні та побутові аспекти життя під час та після військової служби.

Крім того, заходи з освітньою метою, такі як лекції, панельні дискусії, тренінги, семінари, спрямовані на розвиток суспільних навичок спілкування з ветеранами є надзвичайно важливими. Вони допомагають знизити рівень непорозумінь та стереотипів, сприяючи більшій емпатії та взаєморозумінню.

Отже, повернення військовослужбовців до цивільного життя є складним та багатогранним процесом, що вимагає комплексної підтримки як з боку держави, так і суспільства.

Соціальна реінтеграція відіграє одну з ключових ролей у процесі реабілітації ветеранів, оскільки забезпечує повернення до нормального суспільного життя та сприяє психологічній стабільності. Для цього важливо розвивати державні механізми та програми, які б підтримували ветеранів у їхньому поверненні до мирного життя. Зокрема, слід зосередитись на створенні можливостей для освіти, працевлаштування, соціальної взаємодії та розвитку громадських ініціатив, спрямованих на їх інтеграцію.

Ці програми мають бути спрямовані на зміцнення почуття приналежності, що є важливим для уникнення соціальної ізоляції та відчуття «іншості». Важливим є також забезпечення психологічної підтримки, проведення тренінгів для роботодавців і суспільства в цілому для підвищення рівня розуміння проблем ветеранів, а також інтеграція ветеранів у громадські проєкти та ініціативи.

Важливо, щоб держава та громадянське суспільство діяли у тісній співпраці для створення умов, які сприяли б довготривалому і стабільному поверненню ветеранів до активного мирного життя.

**Список використаних джерел**

1. Величко Р. Освіта, робота, житло: три ключові елементи підтримки ветеранів США. *MILITARNYI*. URL: https://mil.in.ua/uk/blogs/osvita-robota-zhytlo-try-klyuchovi-elementy-pidtrymky-veteraniv-ssha/.

2. Каталог «Ветеранські простори 2023». Простір можливостей. Простір можливостей – Ти можеш все. І трохи більше. URL: https://pm.in.ua/news/onovlenyj-katalog-veteranski-prostory-2023.

3. Титаренко Т., Дворник М. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціальнопсихологічний супровід : практ. посіб. Кропивницький: Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології, 2022. 154 с.

4. Юнґер С. Плем’я / пер. з англ. О. Корнюшина. Київ: «Наш Формат», 2023. 128 с.

**НАУКОВЕ ВИДАННЯ**

# АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СЛУЖБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ

**Збірник матеріалів**
**V Міжнародної науково-практичної конференції**

**(м. Київ, 31 жовтня 2024 року)**

***Електронне видання***
***(авторська редакція)***

Відповідальна за випуск: Ю. Бойко-Бузиль
Технічне редагування, макетування: В. Барко, Л. П'янківська

Видавець і виготовлювач
Державний науково-дослідний інститут МВС України
Адреса: 01011, м. Київ, пров. Євгена Гуцала, 4А
Телефон: (044) 254-95-21
Факс: (044) 280-01-84
Електронна адреса: dndi@mvs.gov.ua