

УДК 351.74:159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8040/2024-2-10>

Синенький Володимир Михайлович,

полковник поліції, кандидат історичних наук,
доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки
факультету № 3

Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9652-2211>

Курляк Мар'ян Дмитрович,

майор поліції, кандидат економічних наук,
доцент кафедри тактико-спеціальної підготовки
факультету № 3

Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8062-4806>

Крук Андрій Ярославович,

викладач кафедри тактико-спеціальної підготовки
факультету № 3

Інституту з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції,
Львівський державний університет внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-7852-7411>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПРАВООХОРОННИХ ОРГАНІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

Стрес є невід'ємною складовою роботи працівників правоохоронних органів, особливо в умовах воєнного стану, що може створювати значні виклики для психологічного здоров'я та ефективності роботи. Дослідження психологічних чинників розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів стає актуальним як для української, так і для світової наукової спільноти. Аналізуючи внутрішні та зовнішні фактори, що впливають на стресостійкість, дослідники вивчають різні аспекти психологічного стану працівників правоохоронних органів під час воєнного конфлікту. Зокрема, досліджуються методи формування стресостійкості та підтримки психічного здоров'я працівників правоохоронних органів, зокрема за допомогою психологічних тренінгів, консультацій та програм підтримки. Українські та закордонні дослідження доповнюють одне одного, створюючи комплексний підхід до розуміння та розвитку стресостійкості працівників правоохоронних органів у воєнний період. Результати дослідження можуть бути корисними для розробки програм та стратегій управління стресом для поліцейських та інших працівників правоохоронних органів як в Україні, так і в інших країнах.

Стаття досліджує вплив психологічних чинників на розвиток стресостійкості у працівників правоохоронних органів в умовах воєнного конфлікту, зокрема в контексті української ситуації та міжнародного досвіду. Автори досліджують ключові аспекти психічного здоров'я та реакції на стресові ситуації, що виникають у військових та правоохоронців в умовах збройних конфліктів. Стаття аналізує методи та підходи до формування стресостійкості у працівників правоохоронних органів як національного, так і міжнародного рівня, зокрема зазначаючи ініціативи, які вживаються національними та міжнародними організаціями для підвищення психологічної стійкості правоохоронців у воєнний період. Дослідження робить акцент на аналізі практичних заходів та програм, спрямованих на підтримку та розвиток психологічної стійкості

працівників правоохоронних органів як українського, так і закордонного досвіду. В цілому, стаття ставить за мету розширити розуміння психологічних чинників, які впливають на стресостійкість працівників правоохоронних органів в умовах воєнного стану та надати практичні рекомендації щодо їхнього підвищення.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, правоохоронні органи, воєнний стан, психологічні чинники, генеза, професійна діяльність.

Synenkyi Volodymyr, Kurliak Marian, Kruk Andrii. PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF STRESS RESILIENCE AMONG LAW ENFORCEMENT OFFICERS UNDER MARTIAL LAW: UKRAINIAN REALITIES AND INTERNATIONAL EXPERIENCE

Stress is an integral part of the work of law enforcement officers, especially during wartime, which can create significant challenges for mental health and job performance. Research on the psychological factors of developing stress resilience in law enforcement officers is becoming relevant for both the Ukrainian and international scientific communities. By analyzing internal and external factors that affect stress resilience, researchers study various aspects of the psychological state of law enforcement officers during armed conflict. In particular, methods of forming stress resilience and maintaining mental health among law enforcement officers are being examined, including through psychological training, counseling, and support programs. Ukrainian and international studies complement each other, creating a comprehensive approach to understanding and developing stress resilience in law enforcement officers during wartime. The research results can be useful for developing stress management programs and strategies for police officers and other law enforcement personnel both in Ukraine and other countries.

The article examines the impact of psychological factors on the development of stress resilience in law enforcement officers during armed conflict, particularly in the context of the Ukrainian situation and international experience. The authors explore key aspects of mental health and responses to stressful situations encountered by military personnel and law enforcement officers in conditions of armed conflicts. The article analyzes methods and approaches to forming stress resilience in law enforcement officers at both national and international levels, noting initiatives taken by national and international organizations to enhance the psychological resilience of law enforcement officers during wartime. The research emphasizes the analysis of practical measures and programs aimed at supporting and developing the psychological resilience of law enforcement officers from both Ukrainian and international experiences. Overall, the article aims to expand the understanding of psychological factors that influence the stress resilience of law enforcement officers in wartime conditions and provide practical recommendations for improving it.

Key words: stress, stress resilience, law enforcement agencies, martial law, psychological factors, genesis, professional activity.

Вступ. У сучасних умовах війни та воєнного стану, працівники правоохоронних органів стикаються з надзвичайно складними та стресовими ситуаціями, що вимагають високого рівня стресостійкості та психологічної підготовки. Відсутність адекватної підготовки та підтримки може призводити до емоційного вигорання, втрати професійної мотивації, невротичних проявів, психічних та фізичних розладів, що значно впливає на виконання службових обов'язків та загальну ефективність роботи правоохоронців.

Український досвід показує, що працівники правоохоронних органів часто стикаються з потребою швидко адаптуватися до нових умов, набуваючи навичок загальновійськової підготовки, знання навколишнього середовища, тактики сучасного бою, саперної підготовки, топографічної підготовки та вмінь

користуватись зброєю. Ці зміни у вимогах до професійної підготовки є необхідними для ефективного виконання обов'язків у зонах бойових дій та на звільнених територіях від окупації.

Досвід США та країн Європи також надає цінні приклади у сфері підтримки психологічного здоров'я правоохоронців. У США, програми Peer Support, де колеги-офіцери надають емоційну підтримку своїм товаришам, допомагають знизити рівень емоційного вигорання та створити середовище, де обговорення психологічних проблем є нормою. У європейських країнах, таких як Нідерланди та Великобританія, впроваджуються методики когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для подолання стресу та тривоги, включаючи техніки управління емоціями, релаксації та консультації з психологами. Також важливим

є створення умов для фізичної активності, що є ефективним способом зниження стресу. У Норвегії, правоохоронці мають доступ до спортивних залів та басейнів, що сприяє збереженню їхнього психічного та фізичного здоров'я.

Отже, інтеграція подібних програм та методик в Україні може суттєво покращити підготовку та стійкість правоохоронців до стресових ситуацій, що є особливо актуальним в умовах воєнного стану. Ця стаття досліджує психологічні чинники, що впливають на розвиток стресостійкості працівників правоохоронних органів, розглядаючи як український досвід, так і закордонні практики для створення ефективних підходів до підготовки та підтримки правоохоронців у цих складних умовах.

Матеріали та методи. У статті використувалася комбінація наукових методів дослідження, щоб дослідити розвиток життєстійкості працівників поліції в умовах воєнного стану. Методологія, включала в себе аналіз психологічних характеристик особистості, аналіз даних для виявлення зв'язків та патернів у залежності між різними факторами та рівнем життєстійкості. Також використувався літературний огляд для обґрунтування теоретичних підходів до дослідження цієї проблеми та попередні результати досліджень, щоб визначити стан сучасного дослідження цієї теми та його внесок у науку.

Українські реалії. Зараз для нашої держави і для кожного з нас надскладний час. Відтак, із огляду на сучасні умови військового стану, проблема формування стресостійкості постає надактуальною [1, с. 167]. Зокрема, це стосується й працівників правоохоронних органів України. За таких умов, особливої важливості набуває питання швидкої та ефективної підготовки працівників правоохоронних органів до дій у таких особливих обставинах. Очевидно, що є істотна різниця між виконанням службових обов'язків у мирний час та несенням служби у районах звільнених від окупації збройних підрозділів росії чи прифронтових територіях. Із огляду на це, працівники правоохоронних органів мали швидко набути нових

навиків, які не є властивими для правоохоронних підрозділів, зокрема: загальновійськової підготовки, знання навколишнього середовища, тактики сучасного загальновійськового бою, саперної підготовки, топографічної підготовки, вмінь користуватись зброєю.

Окрім цього, зважаючи на те, що з боку терористичних організацій широкого поширення набуло використання артилерії, систем залпового вогню, гранатометів, мінометів, броньованих машин, танків тощо, виникає потреба щодо необхідності навчання (отримання нового досвіду) особового складу правоохоронців, зокрема, набуття вмінь їм протистояти та опанування основ захисту від ураження такою зброєю. Водночас досвід здобувався і здобувається безпосередньо під час виконання службових обов'язків. А для правоохоронців узагалі повсякденність під час виконання обов'язків завжди була пов'язана з високим рівнем стресу. Виконання правоохоронцями службових обов'язків є складним в багатьох аспектах, а особливо в умовах воєнного стану [2, с. 49]. Правоохоронці мають виконувати повсякденні службові обов'язки, часто наражаючись на небезпеку, оскільки їхня діяльність пов'язана з такими ситуаціями, як мародерство, насильство, терористичні акти, протидія озброєному правопорушнику, затримання небезпечних злочинців, можливість отримання травми під час виконання службових обов'язків, взаємодія зі злочинним світом, застосування заходів фізичного примусу, чи вогнепальної зброї на ураження тощо.

Такі небезпечні обставини потребують від правоохоронця повсякчасної готовності до застосування зброї, що за своїм змістом вже є ситуацією, яка здійснює травматичний вплив на правоохоронця, оскільки під час застосування зброї у правоохоронця виокремлюються такі стресові рівні: тривожна реакція; стійкість (тобто намагання організму у нормалізуватися); втома (у разі сильного та тривалого потрясіння) [3, с. 7]. Зазначене заподіює правоохоронцям болісних переживань, травм та надзвичайного стресу. Однак, високий рівень психологічної готовності право-

охоронця гарантує його адекватну поведінку, а також результативну діяльність у майбутньому, що в поєднанні з високою фізичною підготовкою, зрештою, дасть можливість правоохоронцю успішно виконувати службові обов'язки, поставлене завдання, незалежно від його складності.

За сучасних умов актуальним постає питання так званого «бойового стресу» та його впливу на правоохоронця. Необхідно зазначити, що під час стресових ситуацій в організмі людини змінюється склад крові, зокрема ендокринними залозами виділяються гормони, що викликають настороженість, тривогу або й агресію. Практично у кожній особи участь у бойових діях є стресовим чинником, або іншими словами психічною травмою. Відтак для подолання стресу організму людини потрібно залучити всі сили, зокрема й імунітет, захист нервової системи та психіки.

Під час воєнного стану вагоме значення мають мотивація та ефективні способи боротьби зі стресом. Відтак виокремлюють низку рекомендацій, які допоможуть правоохоронцям у формуванні психологічної стійкості під час виконання завдань [4, с. 57] у районах звільнених від окупації збройних підрозділів росії чи прифронтових територіях.

Для того, щоб упоратися зі стресовими ситуаціями під час війни, необхідно адаптуватися до нової реальності, дотримуватися психологічних умов формування психологічної стійкості [5, с. 114].

Однією з найважливіших умов психологічної готовності є емоційний стан. Емоційні властивості (наприклад реактивність, збудливість, урівноваженість, загальний емоційний тонус, сила емоційних реакцій та їхній зовнішній вияв – експресивність), особливості реагування на інтенсивні зовнішні подразники залежать від індивідуально психологічних і типологічних характеристик конкретної особи, зокрема: статури, типу темпераменту, стану нервової системи, чутливості до впливів тощо. Зокрема, в умовах воєнного стану значно зростає необхідність щодо забезпечення високого рівня стресостійкості [6, с. 51] правоохоронців, що є вагомою пси-

хологічною умовою нормального виконання бойових завдань. Наприклад, мотиваційна готовність до дій у цих конкретних обставинах означає, що працівник налаштований на певний тип поведінки, реагування та спілкування в складних ситуаціях, а також емоційно налаштований на діяльність у непростих умовах. Складовими готовності до професійної діяльності є комплекс мотивів, професійних знань, умінь, навичок і настанов особистості, достатній рівень розвиненості професійно важливих якостей. Основою характеристики психологічної готовності правоохоронця до роботи є постійний розвиток внутрішньої психологічної культури. Вдосконалення психологічної культури є важливим чинником у формуванні професійних вмінь, особливо для правоохоронних органів. У професійній діяльності правоохоронців постійно виникає значна психоемоційна напруга, психологічна травматизація та професійний стрес, а особливо в умовах воєнного стану. Навіть у мирний час стрес у житті людей посідає перше місце з-поміж психофізіологічних та біологічних процесів, оскільки він (стрес) є реакцією організму на зовнішні чинники, яка активує захисні сили для уникнення загроз.

Своєю чергою, стресовість діяльності правоохоронців, а також негативні чинники, що мають вплив на таку діяльність, неодмінно призводять до такого негативного явища, як емоційне вигорання. Водночас результатом діяльності в стресових умовах може бути втрачання позитивної професійної мотивації, різні невротичні вияви, психічні та/або фізичні розлади. Правоохоронці через психоемоційну невідповідність можуть неякісно виконувати службові обов'язки, травмуватися, отримувати поранення тощо. Потрібно також зазначити, що правоохоронці часто розвивають стресостійкість через так зване «емоційне відключення» від стресових ситуацій.

Із огляду на сучасні умови життя, очевидним є те, наскільки важливою є підготовка правоохоронців до різноманітних стресових ситуацій, оскільки емоційні та фізичні перевантаження під час бойових дій мають

значний вплив на виконання службових обов'язків правоохоронцями.

Закордонний досвід. Не такий як в Україні, проте подібний підхід до підготовки правоохоронців можна побачити в США та країнах Європи. Наприклад, у США після терактів 11 вересня 2001 року було суттєво переглянуто підготовку працівників правоохоронних органів. Значна увага приділялася тренуванням з протидії тероризму, управлінню стресом та оперативному реагуванню на надзвичайні ситуації. У Європі, особливо в країнах, що зіткнулися з терористичними загрозами, таких як Франція та Великобританія, правоохоронці проходять інтенсивні тренування з антитерористичної діяльності, масових заворушень та надання першої медичної допомоги у бойових умовах. Ці приклади демонструють, як важливо швидко адаптувати програми підготовки до нових загроз та умов, що дозволяє підвищити ефективність правоохоронних органів та забезпечити безпеку громадян у складні часи.

У США після терористичних атак 11 вересня 2001 року було створено Департамент внутрішньої безпеки, який переглянув і посилив підготовку правоохоронних органів, включаючи використання сучасних технологій для протидії терористичним загрозам. Наприклад, правоохоронців навчають виявляти та знешкоджувати вибухові пристрої, координувати дії з іншими службами під час надзвичайних ситуацій, а також опанувати нові методи розслідування злочинів, пов'язаних із тероризмом. У країнах Європи, таких як Франція та Великобританія, після серії терактів також було вдосконалено підготовку правоохоронців. Вони регулярно проходять навчання зі сценаріями терористичних атак, де моделюються реальні ситуації для відпрацювання навичок швидкого реагування та евакуації громадян. Це дозволяє значно підвищити рівень їхньої готовності до реальних загроз і ефективно захищати населення від потенційних небезпек.

Водночас досвід закордонних колег може бути корисним для українських правоохоронців. Наприклад, у США розроблено комплексну програму підготовки поліцейських, яка

включає як фізичні, так і психологічні тренування. Поліцейські регулярно проходять курси зі стрес-менеджменту, що допомагають їм зберігати спокій у критичних ситуаціях і приймати швидкі, зважені рішення. Також проводяться симуляційні тренування, що моделюють реальні загрози, з якими можуть зіткнутися поліцейські на службі. У Німеччині, правоохоронці мають доступ до регулярних психотерапевтичних консультацій та програм підтримки ментального здоров'я, що сприяє зменшенню рівня стресу і підвищенню загальної ефективності служби. Ці підходи демонструють, що комплексна підготовка, яка враховує фізичну і психічну складові, є ключем до успішного виконання службових обов'язків у небезпечних умовах.

Важливим аспектом у боротьбі зі стресом для правоохоронців є запозичення передового досвіду країн, які вже пройшли через подібні випробування. Наприклад, у США та країнах Європи широко застосовуються програми психологічної підтримки та реабілітації для військових і правоохоронців, що повернулися з зони бойових дій. У США функціонують центри, де спеціалісти надають допомогу з подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР), використовуючи як традиційні методи терапії, так і новітні підходи, включаючи когнітивно-поведінкову терапію та техніки майндфулнесу. Європейські країни, такі як Німеччина та Великобританія, також впровадили комплексні програми з управління стресом, що включають регулярні психологічні консультації, групи підтримки та спеціальні тренінги для підвищення стресостійкості серед правоохоронців [7]. Такі заходи довели свою ефективність у зменшенні негативних наслідків стресу та сприянні швидшій адаптації до умов військового стану. Таким чином, інтеграція міжнародного досвіду в українську систему підготовки та підтримки правоохоронців може значно підвищити їх здатність ефективно діяти в умовах підвищеного стресу.

З метою підвищення рівня стресостійкості та забезпечення ефективної психологічної підготовки, правоохоронці в США та країнах

Європи проходять спеціалізовані тренінги та програми підтримки. Наприклад, у США впроваджено програми, що включають інтенсивні психологічні тренінги, симуляції бойових умов та методики зниження стресу, такі як техніки релаксації та медитації. У поліцейських департаментах використовуються сучасні підходи до управління стресом, які включають регулярні сесії з психологами, групи підтримки та використання службових собак для зниження рівня тривоги. В Німеччині правоохоронці мають доступ до психологічних консультацій та участі у спеціальних програмах реабілітації, де значна увага приділяється відновленню після психічних травм, отриманих під час виконання службових обов'язків у стресових умовах. Подібні програми довели свою ефективність у зниженні рівня професійного стресу та підвищенні стійкості до психоемоційних навантажень. Інтеграція таких методів в українську систему правоохоронних органів сприятиме не лише підвищенню їх стресостійкості, але й покращенню загальної професійної підготовки в умовах підвищеного ризику та небезпеки.

Висновок. Отже, психологічна стійкість та резилентність працівників правоохоронних органів у контексті воєнного стану в Україні викликає серйозний інтерес з боку науковців і практиків. У роки конфлікту на сході країни, існуючі та впроваджені методи розвитку психологічної стійкості стають ключовими для забезпечення ефективності правоохоронців. Окрім українського досвіду, важливим є аналіз міжнародного досвіду, зокрема, у створенні системи військового правосуддя та механізмів захисту прав військовослужбовців. Проект "Психологічні сили України" також відзначає необхідність розвитку резилентності в умовах кризових викликів сучасності. Дослідження психологічних чинників стресостійкості та резилентності працівників правоохоронних органів дозволяє зрозуміти та вдосконалити методи підготовки та підтримки персоналу в умовах воєнного конфлікту. Загалом, розвиток психологічної стійкості в умовах воєнного стану стає невід'ємною складовою безпеки суспільства та успішного виконання завдань правоохоронців.

Список використаних джерел:

1. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.
2. Мороз Л.І., Сафін О.Д., Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»*. Том 34 (73) № 5 2022. С. 48–53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>
3. Жигало Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості у студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3–14. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf
4. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.
5. Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів, які тимчасово перебувають закордоном під час війни в Україні. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2023. Випуск 15. С. 110–118. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14>
6. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України [Translate into English: Psychological factors of professional stress in employees of the National Police of Ukraine]. *Соціально-правові студії (Social and Legal Studies)*. 2019. Випуск 1 (3). С. 22–31.
7. Fumio Kbayashi, Kiyomi Tekeuchi. Strass management in European countries and US. 2002 Jan;44(1). 1–5. DOI: <https://doi.org/10.1539/sangyoeisei.kj00002552620>

References:

1. Psykholohiia stresostiikosti studentskoi molodi [The field of study concerning how students cope with and manage stress]/ za zah. red. V. Shmarhuna. K.: Vydavnychiy tsentr NUBiP Ukrainy, 2018. 198 s. [in Ukrainian].

2. Moroz, L.I., & Safin, O.D. (2022). Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vysheoi osvity v umovakh voiennoho stanu [Model of stress resilience development among higher education students in times of martial law]. *Naukovyi zhurnal «Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Serii: Psykholohii»—Scientific journal "Scientific Notes of TNU named after V.I. Vernadsky. Series: Psychology"*. Vol.34(73) Iss. 5. S. 48–53. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [in Ukrainian].
3. Zhyhalo, N., & Sholubka, T. (2022). Formuvannia psykholohichnoi stiikosti u studentiv ZVO pid chai viiny [The process of building psychological resilience in university students during wartime]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences*. Issue 14. R. 3–14. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf [in Ukrainian].
4. Buzhynska, S.M., Skliar, S.S., & Danilich-Skakun, A.A. (2021). Stresostiikist studentiv yak skladnyk uspishnosti navchannia u ZVO [Student resilience as a component of academic success in higher education institutions]. *Habitus*. Vyp. 23. S. 55–59 [in Ukrainian].
5. Sholubka, T. (2023). Formuvannia psykholohichnoi stiikosti studentiv, yaki tymchasovo perebuvaiut zakordonom pid chas viiny v Ukraini [The development of psychological resilience in students temporarily residing abroad amidst the war in Ukraine]. *Visnyk of the Lviv University. Series Psychological sciences*. 15. p. 110–118. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.14> [in Ukrainian].
6. Kisil, Z.R., & Kisil, R.-V.V. (2019). Psykholohichni chynnyky profesiinoho stresu u pratsivnykiv Natsionalnoi politsii Ukrainy. *Sotsialno-pravovi studii*. Vypusk 1 (3). S. 22–31 [in Ukrainian].
7. Fumio Kbayashi, & Kiyomi Tekeuchi (2002). Strass management in European cjuntries and US. 2002 Jan;44(1). 1–5. DOI: 10.1539/sangyoeisei.kj00002552620 [in English].