

2. Віщукаєва К. М. Соціальний супровід клієнта : навч. посіб. Одеса : Вид. Букаєв Вадим Вікторович, 2017. 322 с.
3. Кордунова Н. О. Психологічний супровід в кризових ситуаціях та адаптація в особливих умовах : методичні рекомендації до практичних та лабораторних занять. Луцьк, 2019. 54 с
4. Лютий В. П., Гаврилук К. О. Критерії оцінювання якості соціального супроводу сімей, які перебувають у складних життєвих обставинах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Зб. наук. праць. 2020. Т. 75. №. 1. С. 115-121.
5. Николаєва В., Широка А. Досвід реалізації програм щодо надання соціальних послуг впо громадськими організаціями в Україні. *Вісник Приазовського державного технічного університету. Серія: Соціально-гуманітарні науки та публічне адміністрування*. 2025. Т. 1. №. 13. С. 53-66.

## **ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

**Зязюн О. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
ziazunoleksii@gmail.com*

Професійна діяльність працівників Національної поліції України нерозривно пов'язана з високим рівнем стресу, ризиком для життя та постійним контактом із травматичними подіями: реагування на надзвичайні ситуації, здійснення оперативних дій, робота в зоні бойових дій та ін. Ці фактори створюють високий рівень психоемоційного навантаження, що може впливати на психологічне благополуччя, ефективність виконання службових обов'язків та життєву стійкість. В умовах воєнного стану та підвищеної криміногенної напруги необхідність ефективної та систематичної психосоціальної підтримки поліцейських стає критично важливою для забезпечення їхньої професійної ефективності, психічного здоров'я та запобігання професійному вигоранню.

Метою статті є охарактеризувати основні стресові чинники в професійній діяльності працівників поліції; розглянути значення психосоціальної підтримки як форми соціальної роботи з цією категорією.

Стрес у діяльності поліцейських має багатогранний характер, поєднуючи екстремальні та хронічні чинники:

– екстремальні стресори (травматичний стрес) – пряма участь у бойових діях, робота на деокупованих територіях, зіткнення з наслідками воєнних злочинів, поранення, смерть колег чи цивільних осіб. Ці події можуть призводити до розвитку гострої стресової реакції та посттравматичного стресового розладу (ПТСР);

– хронічні стресори (операційний стрес) – висока відповідальність, ненормований графік роботи, дефіцит сну та відпочинку, постійна готовність до реагування, тривале перебування у стані підвищеної небезпеки;

– організаційні стресори – бюрократичні перешкоди, конфлікти з керівництвом або колегами, незадоволеність рівнем оплати праці та соціальних гарантій, а також низька соціальна оцінка діяльності в суспільстві [4].

Отже, дослідження показують, що працівники поліції піддаються не лише оперативним ризикам (збройні конфлікти, загроза життю, втручання у кримінальні ситуації), але й значним організаційним стресорам – довгі зміни, нестача ресурсів, високий рівень відповідальності, комунікаційні навантаження. Систематичний огляд показав, що саме організаційні чинники – такі як відсутність підтримки, конфлікти в організації, невизначеність ролі – мають помітний вплив на психічне благополуччя поліцейських [9].

Зокрема, у своїй статті З.Р. Кісіль та Р.-В. В. Кісіль зазначають, що діяльність працівників Національної поліції України здійснюється у дуже складних умовах, а саме: нестабільна політико-економічна ситуація в державі, агресивне середовище спілкування, екстремальність і ризиконебезпечність, постійний дефіцит часу, високий рівень особистої відповідальності за результати діяльності. Серед низки стрес-факторів, які негативно впливають на психоемоційний стан працівників поліції, вони виокремлюють такі: захоплення заручників терористами; протистояння озброєному злочинцю; затримання небезпечного злочинця; отримання каліцтва чи поранення під час виконання професійних функцій; постійна взаємодія з криміналітетом; високий рівень відповідальності за прийняте рішення в умовах інформаційної невизначеності; стресогенність та ризиконебезпечність виконуваних функцій; напруженість у комунікації з об'єктами професійної діяльності; застосування заходів фізичного примусу чи вогнепальної зброї на ураження [2].

У контексті воєнного стану ці чинники набувають ще більшої інтенсивності: працівники поліції можуть бути залучені до дій у звільнених територіях, реагування на бойові загрози, працювати під обстрілами чи в умовах надзвичайної небезпеки. Неналежне управління таким стресом призводить до професійного вигорання, депресії, сімейних проблем та, у крайніх випадках, до суїцидальних нахилів [1, 3].

Дослідження «Динаміка компонентів фізичного і психічного здоров'я працівників правоохоронних органів в період воєнного стану» за участю українських офіцерів під час 2022-2024 рр. зафіксувало негативну динаміку за показниками «втома», «стрес», «настрій» [11].

Психосоціальна підтримка – це сукупність заходів, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя, соціальної адаптації, стійкості до стресу, формування ресурсів особистості. У контексті працівників поліції вона включає: навчання самопомозі, розвиток навичок стрес-менеджменту, створення підтримуючих середовищ (реєг-груп, наставництво), фахову психологічну допомогу, структури супроводу після критичних інцидентів. Таким чином, ефективна психосоціальна підтримка поліцейських має бути комплексною, багаторівневою та включати як індивідуальну, так і групову роботу:

1) психологічна готовність до стресу та його профілактика:

– тренінги стійкості (Resilience Training) – навчання методам саморегуляції, управління емоціями та когнітивними стратегіями до того, як поліцейський потрапить у стресову ситуацію;

– просвітницька робота – інформування про нормальні психологічні реакції на екстремальний стрес, ознаки вигорання та ПТСР, що допомагає знизити стигму звернення по допомогу [5];

2) кризове втручання та дебрифінг (під час та одразу після стресу):

– психологічний дебрифінг (Counselling after critical incident) – групове обговорення критичної ситуації, що відбулася, під керівництвом фахівця. Мета – нормалізувати реакції, зменшити емоційний заряд події та запобігти хроніфікації стресу;

– індивідуальне консультування – надання негайної підтримки працівникам, які демонструють високий рівень дистресу [5];

3) довгострокова підтримка та реабілітація (після стресу):

– групи підтримки «рівний-рівному» (Peer Support) – залучення колег, які мають схожий досвід, для надання емоційної підтримки та обміну практичними порадами. Це знижує відчуття ізоляції та зміцнює корпоративну довіру;

– обов'язкова психологічна діагностика – регулярне обстеження стану психічного здоров'я, особливо після повернення із зон бойових дій або інтенсивного чергування, для своєчасного виявлення симптомів ПТСР та вигорання;

– сімейне консультування – робота з членами родини поліцейського, оскільки їхній стрес та нерозуміння специфіки роботи часто є додатковим чинником вигорання [5].

З позиції соціальної роботи підхід до працівників поліції передбачає не лише лікувально-реабілітаційні заходи, але й системну супровідну діяльність: оцінка потреб, організація безпечного середовища, розвиток ресурсів співробітника як члена професійної спільноти, фасилітація груп підтримки, комунікація з організаційною структурою для інтеграції підтримки.

В українському контексті можна відзначити такі підходи:

– навчальні сесії з саморегуляції та першої психологічної допомоги: наприклад, у Житомирській області офіцери відвідали тренінг «Distress: Self-Help» від Товариство Червоного Хреста України, де вчилися методам стабілізації психоемоційного стану [8];

– запуск мережі «Buddy Support» (система підтримки між колегами) в межах поліції: курс ToT у Львові для створення локальних мереж підтримки [10];

– проєкт «Blue Haven for Ukraine» спрямований на створення системи психосоціальної підтримки працівників поліції, які зазнають бойового та професійного стресу, це створення стаціонарних/мобільних станцій психосоціальної підтримки, навчання офіцерів, інтеграція кращих міжнародних практик [7];

– нормативно-правова база – Наказ Міністерство внутрішніх справ України «Про внесення Змін до Порядку організації системи психологічного забезпечення поліцейських, працівників Національної поліції України та курсантів (слухачів) закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських» від 15.05.2023 № 393 [6].

Таким чином, професійна діяльність працівників поліції за умов підвищеного ризику, воєнного стану і складних соціальних викликів створює значне психоемоційне навантаження. Для збереження їхнього психологічного благополуччя, ефективності служби та соціальної адаптації необхідна системна психосоціальна підтримка. Отже, психосоціальна підтримка працівників поліції – це не привілей, а стратегічна інвестиція у національну безпеку та ефективність правоохоронної системи. Систематична профілактика, кризове втручання та довгострокова реабілітація, інтегровані в професійну діяльність, дозволяють поліцейським зберігати психічне здоров'я, професійну готовність та високу якість виконання своїх службових обов'язків навіть в умовах найвищого стресу. У цьому контексті соціальна робота набуває нового значення: не лише як допомога у кризі, але як спрямована система супроводу, розвитку ресурсів, зміцнення стійкості та формування підтримуючого середовища.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Богуславська В. Психологічні особливості правоохоронної діяльності під час російської воєнної інтервенції. *Юридична психологія*. 2024. № 1 (34). С. 93–100. URL: <https://share.google/5c5kuDFihOWzjTSMh>
2. Кісіль З. Р., Кісіль Р.-В. В. Психологічні чинники професійного стресу у працівників Національної поліції України. *Соціально-правові студії*. 2019. Вип. 1 (3). С. 22–31. URL: <https://surl.li/wjvict>
3. Кудар К. В. Посттравматичне зростання у поліцейських і військовослужбовців після виконання службових обов'язків у нетипових умовах. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : матеріали конф., м. Харків, 27 бер. 2020 р.

- Харків, 2020. С. 205–208. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27\\_03\\_2020/pdf/62.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/62.pdf)
4. Мітченко К. Зміни ролівої компетентності поліцейських у період до та під час війни. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія «Психологічні науки»*. 2023. Вип. 1 (2). С. 64–71. URL: <https://jvestnik-psychological.donnu.edu.ua/article/view/14267>
  5. П'янківська Л. В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка»*. 2024. № 3 (31). С. 1355–1368. URL: <https://surl.lt/ohvbqn>
  6. Про внесення Змін до 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 Міністерства внутрішніх справ України від 15.05.2023 № 393 ; редакція від 23.06.2023, підстава z0941-23. РАДА. Верховна Рада України. Законодавство України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0912-23#Text>
  7. Blue Haven for Ukraine: EU launches project to support psychosocial support system for police officers. *Moving Forward Together*. 2025. URL: <https://surl.lt/ylrfab>
  8. Police officers learn self-help skills in stressful situations. *National Committee Ukrainian Red Cross Society*. 2025. URL: <https://surl.lt/okdryq>
  9. Purba A., Demou E. The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*. 2019. No. 19. 21 p. URL: <https://surl.li/lpkrzh>
  10. Strength in Solidarity: Buddy Support Training Launched in Lviv. *European Union External Action*. 2025. URL: <https://surl.li/tqjobl>
  11. Yevdokimova O. O., Kharchenko V. B., Zhdanova I. V., Liaska O. P., Makarova O. P., Mokhorieva O. M., Sarbiei Y. V. Dynamics of components of physical and mental health of law enforcement officers during the period of martial law. *Wiadomosci lekarskie*. 2024. Vol. 77. No. 6. P. 1174–1180. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39106377/>

## **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ГРОМАДИ ЯК ЧИННИК УСПІШНОЇ РЕІНТЕГРАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ (на прикладі Семенівської ТГ)**

**Календарь І. І.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
inna1978kalendar@gmail.com*

Реінтеграція ветеранів у громаду є важливою складовою післявоєнного відновлення суспільства. Вона охоплює не лише пільги та матеріальну підтримку, а й соціально-психологічні ресурси, які забезпечують довіру, включеність та відновлення суб'єктності ветеранів. Досвід Семенівської територіальної громади демонструє ефективність поєднання інституційної організації та психологічної підтримки. Водночас існує потреба оцінити, наскільки ці ресурси