

**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.