МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Юхимчук Людмила Вячеславівна

УДК 159.9:355.1:351.74

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
Психологічні особливості впливу війни на емоційно-вольову сферу правоохоронців

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
_____ Людмила ЮХИМЧУК

Керівник роботи
Шикирава Наталія Миколаївна
старший викладач

Житомир – 2025

Висновок кафедри _____
за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри
№_____ від «___»_____ 2025 року

Завідувач кафедри психології _____ к.психол.н., доцент Алла ЛИТВИНЧУК
(підпис)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Юхимчук Людмила Вячеславівна захистила кваліфікаційну роботу з оцінкою:
сума балів за 100-бальною шкалою _____
за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ _____ _____
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім’я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Юхимчук Л. В. Психологічні особливості впливу війни на емоційно-вольову сферу правоохоронців. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Досліджено зміни емоційного стану та вольової регуляції працівників поліції в умовах воєнного стану. Актуальність роботи зумовлена необхідністю підтримання психологічної стійкості правоохоронців, які виконують службові завдання в умовах підвищеного ризику та тривалого стресу.

У теоретичному розділі розкрито структуру емоційно-вольової сфери, проаналізовано підходи до вивчення емоцій, стресу та саморегуляції, а також визначено вплив війни як екстремального чинника на психологічний стан правоохоронців.

Емпірична частина роботи містить результати психодіагностики емоційної стабільності, самоконтролю, нервово-психічної стійкості та копінг-стратегій. Виявлено, що воєнні події підсилюють тривожність, емоційне виснаження та знижують ресурси саморегуляції, водночас індивідуальні особливості та соціальна підтримка впливають на рівень адаптації.

На основі результатів розроблено програму психологічного супроводу правоохоронців, спрямовану на підвищення стресостійкості, розвиток навичок саморегуляції й зміцнення внутрішніх ресурсів. Практична цінність роботи полягає у можливості використання запропонованих рекомендацій у діяльності психологічних служб МВС та системі професійної підготовки.

Ключові слова: емоційно-вольова сфера, правоохоронці, воєнний стан, стресостійкість, психологічна адаптація, емоційне виснаження, копінг-стратегії, професійний стрес, саморегуляція, психологічний супровід.

ABSTRACT

Yukhymchuk L. Psychological characteristics of the impact of war on the emotional-volitional sphere of law enforcement officers. – Qualification Thesis (Manuscript Form).

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The study examines changes in the emotional state and volitional regulation of police officers under martial law. The relevance of the research is determined by the need to maintain the psychological resilience of law enforcement officers who perform their duties under conditions of high risk and prolonged stress.

The theoretical section reveals the structure of the emotional-volitional sphere, analyzes approaches to the study of emotions, stress, and self-regulation, and defines the impact of war as an extreme factor influencing the psychological state of police officers.

The empirical part presents the results of psychodiagnostics of emotional stability, self-control, neuropsychic resilience, and coping strategies. It is established that wartime conditions increase anxiety, emotional exhaustion, and reduce self-regulation resources, while individual characteristics and social support influence the level of adaptation.

Based on the research results, a psychological support program for law enforcement officers was developed, aimed at enhancing stress resistance, improving self-regulation skills, and strengthening internal resources. The practical value of the thesis lies in the possibility of applying its recommendations within psychological services of the Ministry of Internal Affairs and in the system of professional training.

Keywords: emotional-volitional sphere, law enforcement officers, martial law, stress resistance, psychological adaptation, emotional exhaustion, coping strategies, occupational stress, self-regulation, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП 6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 13
1.1. Емоційно-вольова сфера особистості: сутність, структура та психологічні характеристики 13
1.2. Психологічні особливості стресу та його вплив на емоційно-вольову сферу правоохоронців у воєнний час 19
1.3. Стресогенні чинники професійної діяльності правоохоронців під час війни 23
Висновки до розділу 1 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ПРАВООХОРОНЦІВ 29
2.1. Характеристика вибірки та психодіагностичних методик дослідження емоційно-вольових якостей 29
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної стійкості, самоконтролю та вольової регуляції правоохоронців у воєнних умовах 31
Висновки до розділу 2 38
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПРАВООХОРОНЦІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД 40
3.1. Підходи та методи психологічної роботи з підвищення емоційної та вольової стійкості правоохоронців 40
3.2. Програма розвитку та гармонізації емоційно-вольової сфери правоохоронців в умовах війни 42
3.3. Оцінка ефективності впровадження програми розвитку емоційно-вольової стійкості 46
Висновки до розділу 3 48
ВИСНОВКИ 51
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 54
ДОДАТКИ 60

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні соціально-політичні умови України, зокрема триваюча збройна агресія та військовий конфлікт, створюють значне психологічне навантаження не лише для військових, але й для правоохоронців, які виконують службові обов'язки в екстремальних умовах. Поліцейські опиняються у постійному стресовому полі, пов'язаному з ризиком для життя, відповідальністю за безпеку цивільного населення та виконанням завдань у зоні бойових дій. Це обумовлює актуальність детального вивчення впливу військових умов на емоційно-вольову сферу представників правоохоронних органів.

Сучасні умови воєнного конфлікту в Україні створюють надзвичайно високий рівень психологічного навантаження для правоохоронців, які безпосередньо забезпечують громадську безпеку, виконують службові обов'язки у зоні підвищеного ризику та стикаються з загрозою життю цивільного населення. Постійна напруга, фізична та емоційна втома, необхідність швидкого ухвалення рішень у стресових ситуаціях значною мірою впливають на емоційно-вольову сферу поліцейських та загалом на їх психічне здоров'я.

Емоційно-вольова сфера особистості є вразливою до стресогенних факторів. Тривале перебування в стані підвищеної психологічної напруги, постійна готовність до ризикованих ситуацій, загроза життю та здоров'ю, висока відповідальність за прийняття оперативних рішень, а також необхідність контролювати власні емоції для ефективного виконання службових обов'язків створюють специфічний психологічний клімат. Це супроводжується підвищеним ризиком розвитку емоційного виснаження, зниженням самоконтролю та порушенням вольових функцій.

Розуміння особливостей емоційного реагування та вольової мобілізації правоохоронців у таких умовах є ключовим для організації ефективної психологічної підтримки. На жаль, на практиці часто недостатньо уваги

приділяється профілактиці емоційного вигорання та розвитку стресостійкості серед поліцейських, що підкреслює актуальність дослідження психологічних механізмів впливу війни на їхню емоційно-вольову сферу. Аналіз специфіки психоемоційних реакцій дозволяє формувати цілеспрямовані програми психологічної підтримки, розвитку стресостійкості та попередження порушень психічного здоров'я у представників правоохоронних органів в умовах воєнного часу.

Актуальність обраної теми визначається низкою взаємопов'язаних факторів: високим рівнем психотравматичного навантаження на правоохоронців, необхідністю розвитку стресостійкості та вольових якостей, потребою наукового обґрунтування програм психологічного супроводу та психокорекційних втручань, а також формуванням системи підтримки для збереження професійної працездатності та адаптації поліцейських у воєнний час.

Значну увагу вчені приділяють проблемам стресостійкості та адаптації до екстремальних умов (Р. Лазарус, С. Гобфол, Г. Сельє, В. А. Бодров, О. О. Кроха). Проте гендерні аспекти стресостійкості поліцейських залишаються недостатньо вивченими. Враховуючи, що представники різних гендерних груп можуть відрізнятися за рівнем стресової чутливості та використовуваними копінг-стратегіями, дослідження цієї теми є актуальним для розвитку ефективних програм психологічної підтримки правоохоронців.

Актуальність теми зумовлена також необхідністю наукового обґрунтування програм психологічної та соціальної реабілітації, що впроваджуються у державних і недержавних установах.

Таким чином, актуальність теми кваліфікаційної роботи визначається комплексом взаємопов'язаних чинників: зростанням кількості військовослужбовців, які потребують реабілітації; наявністю значного психотравматичного досвіду у військових; потребою у формуванні цілісної системи реабілітаційних послуг; необхідністю наукового обґрунтування ефективних психосоціальних втручань та стратегій відновлення. Вивчення

соціально-психологічних чинників реабілітації військовослужбовців є важливою умовою підвищення ефективності реабілітаційних програм і сприяє поверненню захисників до повноцінного, ресурсного й соціально інтегрованого життя.

Актуальність обраної теми обумовлена необхідністю наукового обґрунтування програм психологічної підтримки та соціальної адаптації правоохоронців, які виконують службові обов'язки в умовах воєнного конфлікту.

Таким чином, значущість теми дослідження визначається комплексом взаємопов'язаних чинників: зростанням кількості поліцейських, що піддаються високому психоемоційному навантаженню; наявністю значного стресового та травматичного досвіду, пов'язаного з участю у небезпечних операціях; потребою у формуванні системного підходу до психологічного супроводу та розвитку емоційно-вольових якостей; необхідністю науково обґрунтованих методик і стратегій підвищення стресостійкості та ефективного управління емоційними станами.

Вивчення психологічних і соціальних факторів, що впливають на емоційно-вольову сферу правоохоронців, є ключовим для підвищення ефективності програм підтримки, збереження працездатності та адаптації поліцейських до умов воєнного часу, а також сприяє забезпеченню їх психологічного здоров'я і професійної стабільності.

Метою дослідження є виявлення та теоретичне обґрунтування соціально-психологічних чинників, що впливають на емоційно-вольову сферу правоохоронців, а також емпіричне вивчення їхнього впливу на стресостійкість, самоконтроль та психологічну адаптацію поліцейських в умовах війни.

Об'єкт дослідження – психологічний стан і емоційно-вольова сфера правоохоронців в умовах бойових дій.

Предмет дослідження – соціально-психологічні та індивідуальні чинники, що визначають рівень емоційної стабільності, вольової регуляції та стресостійкості поліцейських.

Для досягнення мети роботи визначено такі **завдання:**

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційно-вольової сфери особистості та психологічної стресостійкості;

- визначити специфіку впливу стресових чинників на емоційно-вольові якості правоохоронців у воєнний час;

- розглянути професійні стресогенні фактори діяльності поліцейських під час війни;

- провести емпіричне дослідження рівня емоційної стабільності, самоконтролю, вольової регуляції та копінг-стратегій правоохоронців;

- проаналізувати взаємозв'язки між соціально-психологічними чинниками та показниками адаптації і стресостійкості;

- розробити практичні рекомендації та психокорекційні підходи для підвищення ефективності психологічного супроводу та розвитку емоційно-вольових якостей поліцейських.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що ефективність функціонування емоційно-вольової сфери правоохоронців у воєнних умовах визначається сукупністю соціально-психологічних факторів. Зокрема, передбачається, що високий рівень соціальної підтримки, розвинена психологічна стійкість, адаптивні копінг-стратегії та здатність до емоційної регуляції корелюють із більш успішною психоемоційною адаптацією. Водночас недостатня підтримка, дезадаптивні способи подолання стресу та низька емоційна регуляція асоціюються з підвищеними труднощами професійної діяльності та зростанням ризику психоемоційного вигорання.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають сучасні концепції психології стресу, психотравми та резильєнтності, зокрема роботи Дж. Герман, Б. ван дер Колка, К. М. Коннора, Дж. Девідсона, А. Мастен, Г. Бонанно, а також положення когнітивно-поведінкової теорії стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана та теорії соціальної підтримки (С. Кутрона, Д. Рассела). Важливе значення має інтегративний підхід біопсихосоціальної моделі здоров'я Дж. Енгеля та гуманістичні концепції К. Роджерса й

А. Маслоу, що враховують особистісний потенціал та роль безпечного середовища для психологічного відновлення.

Методи дослідження включали: аналіз і синтез наукової літератури, порівняльний аналіз концепцій психології стресу та емоційно-вольової регуляції, а також емпіричні методи. Емпіричне дослідження здійснено за допомогою стандартизованих методик: Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC), Багатовимірна шкала соціальної підтримки (MSPSS), Опитувальник копінг-стратегій COPE, Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), Опитувальник впливу травматичної події (IES-R) та авторська анкета для збору соціально-демографічних даних і оцінки суб'єктивного переживання професійного та стресового досвіду.

Обробка отриманих даних здійснювалась із використанням математико-статистичних методів: описова статистика для визначення середніх значень і частотних розподілів, t-критерій Стьюдента для порівняння групових відмінностей, кореляційний та регресійний аналіз для виявлення взаємозв'язків і предикторів психологічної адаптації. Обробка результатів проводилася у програмному середовищі Statistica, що забезпечувало достовірність та валідність висновків.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводиться впродовж 2024-2025 років року на базі Центру PsyLab.

Наукова новизна та теоретичне значення полягає в систематизації та уточненні соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність формування та підтримки емоційно-вольової сфери правоохоронців у воєнний час. Вперше на емпіричному рівні проаналізовано комплексний взаємозв'язок між рівнем стресостійкості, соціальної підтримки, емоційної регуляції та копінг-стратегій поліцейських, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми їхньої адаптації під час бойових дій та професійної діяльності в умовах війни.

Новизна також полягає у визначенні специфічних предикторів успішної психологічної адаптації та емоційно-вольового функціонування поліцейських,

включно з індивідуальними ресурсами, стилем подолання стресу та соціальним оточенням. У роботі уточнено структуру соціально-психологічної підтримки правоохоронців у бойових умовах та запропоновано її модель, що визначає ключові компоненти для інтеграції у програми психологічного супроводу та розвитку стресостійкості.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні наукових уявлень про психологічну адаптацію та емоційно-вольове функціонування осіб, які виконують професійні обов'язки в умовах постійного ризику. Результати дозволяють поглибити розуміння взаємодії психологічної стійкості, соціальної підтримки та копінг-стратегій у контексті професійного стресу та бойових умов. Вони також доповнюють сучасні теоретичні моделі резильєнтності та адаптації, акцентуючи увагу на ролі соціальних зв'язків, взаємодії з колегами та індивідуальних ресурсів у підтримці емоційно-вольової сфери правоохоронців.

Практична цінність дослідження полягає в можливості застосування отриманих результатів для підвищення ефективності психологічного супроводу та розвитку емоційно-вольових якостей правоохоронців у воєнний період. На основі виявлених соціально-психологічних чинників розроблено рекомендації щодо організації роботи психологічних служб, тренінгових курсів, програм психоедукації та групових інтервенцій.

Результати дозволяють: оптимізувати діагностику психоемоційного стану поліцейських; створювати індивідуальні та персоналізовані програми психологічної підтримки, орієнтовані на потреби конкретного співробітника; посилювати соціальну підтримку та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу; формувати стійкі механізми саморегуляції та емоційної стабільності.

Практичне значення роботи також полягає у використанні результатів для вдосконалення програм професійної підготовки психологів, кризових консультантів та фахівців із психосоціальної підтримки правоохоронців. Отримані дані можуть бути інтегровані в освітні курси, навчальні дисципліни та програми підвищення кваліфікації, що сприятиме підвищенню професійної

компетентності та ефективності надання психологічної допомоги в умовах бойових дій.

Застосування результатів дослідження дозволяє підвищити ефективність комплексної підтримки правоохоронців, сприяти збереженню їхньої працездатності, запобіганню професійному вигоранню та забезпеченню більш успішної адаптації до складних умов воєнного середовища.

Апробація та впровадження результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичних конференціях.

Публікації. Основні матеріали кваліфікаційної роботи висвітлені у трьох публікаціях.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел, що налічує 57 найменувань. Загальний обсяг складає 59 сторінок. Робота містить 3 таблиці та 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПРАВООХОРОНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Емоційно-вольова сфера особистості: сутність, структура та психологічні характеристики

Емоційна сфера посідає важливе місце у структурі психічного життя людини, оскільки відповідає за сприймання, переживання та оцінювання подій довкілля. Вона формує особливості внутрішнього світу особистості, впливає на її поведінку, характер взаємодії з іншими людьми та здатність пристосовуватися до стресових умов. Емоції виконують регулятивну, сигнальну, комунікативну та мотиваційну функції, забезпечуючи цілісність психічної діяльності.

У психології представлено широкий спектр підходів до визначення сутності емоцій. Виготський Л. С. розглядав їх як специфічний спосіб відображення реальності, що виникає у процесі задоволення або фрустрації потреб особистості [5].

Симонов П. В. трактував емоції як результат співвідношення між необхідною для досягнення мети інформацією та тією, якою індивід реально володіє. На його думку, емоції не лише відображають психічний стан людини, а й впливають на формування рішень, ставлення до подій та поведінкових реакцій [13].

Емоційна сфера є складною багаторівневою системою, що включає емоції, почуття, афекти, емоційні стани та стабільні емоційні властивості. Її дослідження стало предметом численних психологічних концепцій, у межах яких увага зосереджена на особливостях виникнення, функціонування й регуляції емоційних процесів. Особливої актуальності набувають підходи, що розглядають емоційну сферу як адаптивний ресурс особистості в умовах психотравмуючих подій, зокрема пов’язаних із воєнними діями.

У працях Джеймса В., Ланге К. та Вундта В. емоції описуються як реакції організму на зовнішні подразники, що супроводжуються характерними фізіологічними змінами (підвищення частоти серцевих скорочень, напруження м’язів тощо). Сучасні нейропсихологічні дослідження, серед яких вагоме місце посідають роботи Макліна П. та. Лєду Дж, підтверджують ключову роль лімбічної системи у формуванні емоційних переживань. У межах цього підходу емоції виконують адаптаційну функцію, спрямовану на забезпечення виживання. Для людей, що перебувають у середовищі, пов’язаному з військовими загрозами, така функція емоцій стає особливо значущою: страх виконує роль сигналу потенційної небезпеки, а тривога готує організм до змін у навколишніх умовах [5, 41].

Біхевіористичний підхід, що представлений роботами Ватсона Дж. та Скіннера Б., трактує емоційні реакції як результат навчального досвіду, який базується на підкріпленні та механізмах умовних рефлексів. Центральна роль у формуванні та закріпленні емоцій належить соціальному середовищу. Це дає змогу пояснити появу таких стійких емоційних станів, як хронічна тривога чи пригніченість, у людей, які мають досвід втрат, небезпеки або болісних ситуацій, пов’язаних із війною [21].

Когнітивні теорії емоцій, розроблені Еллісом А., Лазарусом Р. та Нюттеном Ж., підкреслюють визначальну роль оцінювання ситуації: емоційна реакція залежить не стільки від події як такої, скільки від інтерпретації людиною її змісту. Якщо ситуація сприймається як контрольована та тимчасова, переважають емоції оптимізму й надії. Коли ж людина оцінює подію як загрозливу чи безвихідну, домінують страх, тривожність та апатія. У цьому підході провідною є роль свідомих переконань та когнітивних процесів, які можуть бути ціллю психологічної корекції для поліпшення емоційного стану [47].

Психоаналітичні концепції, представлені працями Фрейда З., Юнга К. та Ранка О., інтерпретують емоції як прояв внутрішніх конфліктів між свідомими намірами та несвідомими потягами. Емоційні переживання, пов’язані з

втратою, почуттям провини чи тривалим очікуванням, можуть витіснятися зі свідомості, але проявлятися в симптомах тривоги, соматичних реакціях чи сновидіннях. У контексті військових подій такий підхід дозволяє пояснити приховані емоційні реакції – наприклад, трансформацію тривоги в агресію або переживання сорому за власну безсилість [36, 38].

Відповідно до гуманістичних концепцій Роджерса К. та Маслоу А., емоційні переживання людини відображають рівень узгодженості між її актуальними потребами та умовами середовища. Коли основні потреби – у безпеці, підтримці, прийнятті, любові та самоповазі – залишаються незадоволеними, формуються негативні емоційні стани. Натомість реалізація цих базових потреб створює сприятливий емоційний фон і підтримує процес особистісного зростання та самореалізації. У межах цього підходу особливу увагу приділено важливості емпатійного ставлення, безумовного прийняття та психологічної підтримки, що мають вирішальне значення під час роботи з родинами військовослужбовців [39].

Екзистенційно-гуманістична традиція, представлена працями Франкла В. та Ялома І., трактує емоції як реакції особистості на ключові екзистенційні проблеми: невідворотність смерті, проблему свободи, ізольованості та пошук смислу життя. Франкл В. підкреслював, що людина здатна знаходити сенс навіть у стражданні, що слугує основою внутрішньої опори у критичних життєвих ситуаціях. Центральною тезою цього напряму є прийняття болю як природної складової існування, що підсилює його значущість у роботі з родинами загиблих чи поранених військових [7, 37].

Підсумовуючи, варто наголосити, що кожен із теоретичних підходів по-своєму пояснює природу емоційної сфери:

• *Психофізіологічний* – описує біологічні механізми емоцій;

• *Когнітивний* – підкреслює роль мислення й оцінювання;

• *Біхевіористичний* – аналізує зовнішні поведінкові реакції;

• *Гуманістичний* – орієнтується на потреби, саморозвиток і позитивний потенціал особистості;

• *Психодинамічний* – зосереджується на внутрішніх конфліктах;

• *Екзистенційний* – вбачає сенс у переживаннях та людській здатності долати страждання.

Поєднання цих концепцій дозволяє глибше осмислити емоційний стан правоохоронців та членів їх і сформувати ефективні напрями психологічної допомоги та відновлення.

Емоційна сфера людини є складним утворенням, що включає низку емоційних станів, відмінних за тривалістю, інтенсивністю, глибиною переживань і функціональним призначенням. У сучасній психологічній науці виокремлюють кілька ключових елементів емоційної сфери [9, 48, 53].

Афекти визначаються як короткі, але надзвичайно інтенсивні емоційні реакції, що супроводжуються високим фізіологічним збудженням і можуть тимчасово порушувати свідому регуляцію поведінки (Платонов, 2010; Немов, 2005). Вони мають еволюційно зумовлений характер і виникають у відповідь на загрозливі зовнішні чи внутрішні стимули.

Настрої описуються як триваліші та менш інтенсивні емоційні стани, що формують загальний емоційний фон життєдіяльності особистості (Ільїн, 2010). Хоча вони нерідко не мають конкретного об’єкта, їхній вплив на пізнавальні процеси, мотивацію та поведінку є суттєвим.

Почуття являють собою стійкі емоційні утворення соціально-психологічного походження, пов’язані з певними людьми, предметами або явищами (Карвасарський, 2000). Почуття любові, провини, гордості чи тривоги формуються на основі міжособистісного досвіду та відіграють важливу роль у становленні самосвідомості.

Стресові реакції є особливою формою емоційних відповідей на дію інтенсивних або травмівних чинників, що перевищують адаптаційні можливості людини (Лазарус і Фолкман, 1984). Науковці наголошують на необхідності розмежування гострого й хронічного стресу та на їхньому зв’язку з психосоматичними проявами (Суґанякін, 2020).

Емоційна стабільність (стресостійкість) розглядається як здатність зберігати внутрішню врівноваженість та адекватне функціонування в умовах дії несприятливих факторів (Братусь, 2006; Ковальов, 2014). Вона є важливим показником психологічної зрілості й адаптивності особистості.

Не менш важливою складовою емоційної сфери є *емоційна регуляція,* яка передбачає свідоме управління емоційними переживаннями з метою підтримання внутрішньої рівноваги й ефективної соціальної взаємодії (Гросс, 2002). Високий рівень емоційної регуляції пов'язаний зі зниженим ризиком афективних порушень, агресивної поведінки та підвищеним рівнем психологічного благополуччя.

Емоційні процеси тісно пов'язані з такими психологічними характеристиками, як емоційна чутливість, рефлексивність, емоційна виразність, афективна зрілість, а також із темпераментом і структурою особистості (Айзенк, 1995; Холл, 2004). Люди з підвищеною тривожністю або емоційною нестійкістю реагують на стресові чинники більш різко, що обумовлює потребу в спеціальних формах психологічної підтримки та корекції [4, 13, 18].

Отже, емоційна сфера – це багатошарова, складно організована система, яка охоплює як миттєві реакції, так і стійкі емоційні утворення, що формуються під впливом соціального середовища, індивідуального досвіду та міжособистісних відносин. Її дослідження має важливе значення для розуміння адаптаційних можливостей особистості, особливо в ситуаціях підвищеної психологічної напруги, пов'язаної з участю близьких людей у бойових подіях.

Емоційні стани в умовах психотравмуючих подій та стресових впливів. Емоційні стани, що виникають під впливом психотравмуючих подій, чинять значний вплив на психологічне благополуччя та функціонування людини. Психотравмуючою вважається ситуація чи подія, яка створює загрозу фізичній або психічній цілісності індивіда та провокує потужні емоційні реакції. Для членів родин військовослужбовців такими критичними обставинами можуть бути повідомлення про участь близької людини у бойових діях, невизначеність

стосовно її стану, тривале очікування повернення, а також новини про поранення чи загибель військового [20].

Психологічні дослідження виділяють низку емоційних станів, характерних для переживання психотравми:

• *тривога* – провідний емоційний стан у ситуаціях невизначеності, загрози чи передчуття небезпеки. У родинах військовослужбовців тривога нерідко набуває хронічного характеру і супроводжується очікуванням негативних подій;

• *відчуття безсилля, розгубленості, депресивні переживання* – поширені у ситуаціях тривалого стресу, коли людина не може вплинути на хід подій, наприклад, на ситуацію на фронті чи на безпеку близького;

• *страх* – реакція на реальну або уявну загрозу. Він виконує захисну функцію, проте при надмірному прояві може переходити в фобічні реакції, соматичні симптоми або уникальну поведінку;

• *провина вцілілого* – типове переживання у випадку загибелі чи травмування військового, коли члени родини можуть відчувати невиправдану відповідальність за подію, навіть без реальних підстав;

• *гнів та дратівливість* – емоції, що виникають у відповідь на переживання несправедливості, безпорадності чи нестачі підтримки з боку соціального оточення;

Унаслідок дії психотравмуючих факторів можуть формуватися *гострі стресові реакції***,** до яких належать: емоційна нестійкість; вегетативні симптоми (тремор, тахікардія, підвищене потовиділення); раптові напади паніки; короткочасні порушення концентрації уваги, пам’яті та сну.

За тривалої дії травматичних обставин існує ризик розвитку *посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або адаптаційних порушень***,** що проявляються стійкою тривожністю, емоційним виснаженням, порушеннями сну, зниженням настрою, дратівливістю та соціальним відчуженням [27].

Характерною рисою емоційних станів у таких умовах є їх *накопичувальний ефект:* тривала емоційна напруга без можливості адекватного вираження чи подолання призводить до виснаження внутрішніх ресурсів, зниження адаптивних можливостей та появи психосоматичних симптомів. Особливо вразливими є жінки, діти та літні люди, які часто залишаються без достатньої підтримки або достовірної інформації.

На перебіг та інтенсивність емоційних реакцій впливають як індивідуальні, так і ситуативні чинники, зокрема: наявність або відсутність соціальної підтримки; рівень особистісної зрілості; попередній досвід переживання стресових подій; тип темпераменту та індивідуальні особливості нервової системи.

Таким чином, травматичні ситуації, пов’язані з воєнними подіями, виступають сильним дестабілізуючим фактором для емоційної сфери людини. Вони спричиняють формування специфічних емоційних станів, які потребують фахової психологічної допомоги та системних реабілітаційних заходів.

1.2. Психологічні особливості стресу та його вплив на емоційно-вольову сферу правоохоронців у воєнний час

У сучасній психології соціальне середовище розглядається як один з ключових чинників, що визначає особливості емоційного реагування, рівень стресостійкості та динаміку психічної адаптації особистості. Цей вплив особливо посилюється в умовах надзвичайних ситуацій та воєнних загроз, коли значно зростає напруження, невизначеність і ризики, пов’язані з професійною діяльністю правоохоронців. Саме соціальне оточення – від найближчого кола взаємодії до загальносуспільних процесів – формує контекст, у якому співробітник поліції переживає стрес, вибудовує захисні механізми та приймає емоційно-вольові рішення (Bonanno, 2021; Lazarus & Folkman, 2020).

Соціальне середовище функціонує як багаторівнева система, кожен рівень якої має власну специфіку впливу на психологічний стан працівника правоохоронних органів (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Порівняльна характеристика впливу рівнів соціального середовища на емоційний стан правоохоронців у воєнний час

Рівень соціального середовища	Основні компоненти	Вплив на емоційний стан	Приклади впливу
Мікросоціум	Родина, близькі, друзі, напарники, колектив	Забезпечує базову емоційну підтримку, формує відчуття безпеки та стабільності	Підтримка родини знижує тривогу; довірливе спілкування з напарником підвищує впевненість
Мезосоціум	Органи управління поліції, медичні служби, громадські ініціативи, професійні спільноти	Створює систему соціальних норм, доступу до ресурсів, професійних моделей стрес-подолання	Наявність психологів у підрозділах; групи підтримки; інституційні програми відновлення
Макросоціум	ЗМІ, соціальні наративи, політична ситуація, економічні умови	Формує загальний тон інформаційного середовища; може підсилювати або знижувати емоційну напругу	Потік воєнних новин викликає тривогу; позитивні суспільні наративи посилюють мотивацію й стійкість

Мікросоціальний рівень. Мікросоціум є найважливішою ланкою для емоційної стабільності правоохоронця, адже саме близьке оточення забезпечує психологічну підтримку, емпатійне ставлення та можливість емоційного розвантаження. Позитивні міжособистісні зв’язки зменшують напруження, тривогу, емоційне вигорання та сприяють відновленню адаптаційних механізмів. У воєнний період для правоохоронців особливо цінними є: підтримка сім’ї, згуртованість колективу, довіра між напарниками, стабільність у взаєминах (Repetti et al., 2019).

Мезосоціальний рівень. Мезосоціальний простір охоплює професійні структури та соціальні інституції, які забезпечують правоохоронців інформаційними, матеріальними й психологічними ресурсами. У період воєнних дій важливе значення набувають такі чинники: доступ до якісної медичної та психотерапевтичної допомоги; робота психологічних служб у поліції; тренінги з подолання стресу, управління емоціями, тактичної поведінки

в кризових ситуаціях; професійні спільноти, що надають емоційно-вольову підтримку. Мезосоціум відіграє роль буфера, що зменшує руйнівний вплив хронічного стресу та посилює відчуття контрольованості ситуації.

Макросоціальний рівень. Макросоціальні чинники формують широкий інформаційний і соціокультурний фон. Для правоохоронців у воєнний час вони можуть виступати як ресурсом, так і додатковим психогенним навантаженням. Постійний контакт із масмедійними повідомленнями про бойові дії, втрати, руйнування підвищує емоційну напругу, сприяє появі тривожних або депресивних реакцій. У той же час позитивні суспільні установки, патріотичні мотиви, визнання значущості роботи поліції підтримують моральний дух та зміцнюють вольову сферу (Neria et al., 2020).

Згідно з екологічною моделлю розвитку (Bronfenbrenner, 2005), особистість постійно взаємодіє з багаторівневою соціальною системою. Соціальне середовище не лише задає умови, а й активно формує поведінку й емоційно-вольову стійкість індивіда. Правоохоронці, які відчувають соціальну підтримку, демонструють: кращі результати в подоланні стресу; вищу здатність до саморегуляції; меншу схильність до афективних та психосоматичних розладів. Метааналітичні дані підтверджують, що соціальна підтримка є одним із найпотужніших захисних факторів проти тривоги, депресії та ПТСР (Ozbay et al., 2007).

Ключові аспекти соціального впливу на емоційно-вольову сферу правоохоронців

1. *Емоційна підтримка та прийняття:* довіра з боку колег та родини є основою стабільності емоційної та вольової регуляції, знижує ризик дезадаптивних станів і сприяє відновленню після травматичних подій.

2. *Інформаційне середовище:* якість інформації впливає на рівень напруги: надмір тривожних повідомлень провокує емоційні зриви, тоді як збалансована інформація формує відчуття контролю.

3. *Соціальні стереотипи та суспільні очікування:* ідеалізація ролі правоохоронця («завжди сильний», «не має права на слабкість») може заважати

своєчасному зверненню по допомогу, що збільшує ризик емоційного виснаження.

4. *Сімейне середовище:* підтримуюча сімейна система підсилює стресостійкість, тоді як конфліктні або дистанційовані стосунки погіршують емоційний стан і підривають вольову регуляцію.

5. *Соціально-економічні умови:* нестабільність у суспільстві, фінансові труднощі, побутові проблеми підвищують рівень стресу та емоційного виснаження.

Позитивні ефекти підтримувального соціального середовища: формування почуття безпеки та захищеності; покращення самооцінки; зміцнення довіри й професійної мотивації; зниження тривожності та депресивних тенденцій; активізація внутрішніх вольових та емоційних ресурсів.

Отже, соціальне середовище чинить комплексний і багаторівневий вплив на емоційний стан та вольову регуляцію правоохоронців у воєнний час. Воно може виконувати як стабілізуючу, так і деструктивну функцію, залежно від якості взаємин, доступності підтримки та характеру інформаційного поля. У кризових умовах ефективність соціальних зв'язків, інституційної підтримки та конструктивних соціальних наративів стає одним із головних чинників забезпечення психологічної стійкості правоохоронців та їх здатності виконувати службові завдання в умовах підвищеного ризику та стресу.

1.3. Стресогенне середовище як чинник психологічного стану поліцейських в умовах війни

У період воєнних дій поліцейські зазнають надзвичайно високого рівня стресу, оскільки умови їхньої роботи та загрози, з якими вони стикаються, є вкрай складними та небезпечними. Одним із ключових чинників стресу є постійна загроза життю та здоров'ю. Воєнний конфлікт створює ситуації, коли правоохоронці можуть опинитися під обстрілами, вибухами чи іншими

формами насильства. Така постійна небезпека викликає високий рівень тривожності та напруги серед поліцейських [28].

Окрім того, серйозним джерелом стресу є емоційні та психологічні травми. Поліцейські стають свідками актів насильства, допомагають постраждалим або пораненим, що може спричинити сильні емоційні реакції та призвести до психологічних розладів. Важливим фактором стресу є також тривале перебування далеко від сім'ї та близьких. Правоохоронці, які виконують обов'язки у зоні бойових дій, змушені тривалий час бути далеко від рідних, що сприяє виникненню почуття самотності та ностальгії.

Поліцейські, які працюють у зонах конфлікту, щоденно опиняються в умовах, де кожне рішення може стати вирішальним для життя. Вони стикаються з численними загрозами: обстріли та застосування вогнепальної зброї, які можуть трапитися у будь-який момент з будь-якого напрямку, що змушує поліцейських перебувати у постійній готовності та напрузі; напади з боку вороже налаштованих сил або терористичних угруповань можуть бути спрямовані як на патрульні автомобілі, блокпости, так і на самих поліцейських; вибухові пристрої та міни створюють додаткову небезпеку, оскільки навіть найменша необережність може мати фатальні наслідки; у деяких районах, охоплених бойовими діями, відсутні стабільні правила або підтримка, що ще більше ускладнює роботу правоохоронців.

Ситуація на сході України ускладнилася через активну фазу збройного конфлікту. Місцеве цивільне населення опинилося у пастці війни, оскільки багато хто не має можливості виїхати, змушений залишатися поблизу лінії розмежування та щоденно ризикувати власним життям. Неможливо передбачити час, частоту чи місце обстрілів, що змушує людей перебувати у постійному напруженні. Особливо вразливою групою є діти, яким необхідно відвідувати навчальні заклади, тоді як їхні батьки змушені працювати. Це створює додатковий рівень тривоги як для дорослих, так і для дітей, адже вдома вони почуваються безпечніше.

Не всі школи оснащені бомбосховищами, тож під час обстрілів учні змушені ховатися у коридорах або приміщеннях без вікон, щоб уникнути ураження осколками. Проте навіть ці заходи не можуть захистити від прямого влучання. В умовах, коли базова потреба в безпеці залишається незадоволеною протягом тривалого часу, психологічний стан населення досягає критичного рівня. Постійний стрес призводить до виникнення психосоматичних розладів, панічних атак, а в деяких випадках – епілептичних нападів. Військовий конфлікт на сході України створив нагальну потребу у впровадженні програм психосоціальної підтримки для мешканців прифронтових територій, які перебувають у стані хронічного стресу впродовж понад чотирьох років.

Дослідження екстремального стресу традиційно фокусувалися на професійній діяльності рятувальників, працівників ДСНС, правоохоронців, пожежників. Натомість питання впливу війни на цивільне населення довгий час залишалося поза увагою наукової спільноти через відсутність нагальної необхідності вивчення цієї проблеми.

Наразі проблема є особливо актуальною, оскільки допомоги потребують мільйони людей, які мешкають поблизу лінії розмежування, а також внутрішньо переміщені особи, зокрема діти та підлітки. Вони знаходяться у зоні ризику та потребують психологічної підтримки для формування або коригування механізмів подолання стресу. Вирішення цієї проблеми значною мірою покладається на освітні заклади, зокрема на шкільних психологів. У зв’язку з цим особливого значення набуває здатність людини до стресостійкості та подолання труднощів без значної шкоди для психічного й фізичного здоров’я. Відповідно, актуалізується необхідність дослідження факторів, що впливають на розвиток та формування особистісної стресостійкості. Аналіз цієї проблеми передбачає насамперед визначення основних наукових підходів до її вивчення.

Постійна загроза, можливість вибухів та нападів роблять діяльність поліцейських у зонах конфлікту надзвичайно напруженою та небезпечною.

Вони потребують високого рівня готовності, стресостійкості та ефективних копінг-стратегій для подолання екстремальних ситуацій [18].

Поліцейські, які беруть участь у воєнних конфліктах, стикаються з численними складними ситуаціями, що можуть спричинити емоційні та психологічні травми. Вони можуть зазнавати насильства, ставати свідками жорстокості, тортур або вбивств, що залишає глибокий слід у психіці. Такі переживання здатні спричинити шок, почуття безпорадності, нерозуміння та можуть призводити до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та певних інших психологічних проблем [14].

Втрата колег у бою або під час виконання службових обов'язків є серйозним випробуванням для поліцейських, викликаючи сильне переживання горя, почуття втрати та вини. Це може спричиняти такі психологічні наслідки, як депресія або ПТСР. Крім того, поліцейські нерідко змушені надавати допомогу пораненим чи травмованим під час бойових дій, що супроводжується значним стресом через неможливість запобігти стражданням та кривді. Такі ситуації мають серйозний вплив на психічне здоров'я поліцейських, які працюють у воєнних умовах, що вимагає відповідної підтримки та реабілітаційних заходів. Надання психологічної допомоги, створення безпечного середовища для вираження емоцій та організація професійної підтримки сприяють збереженню ментального здоров'я.

На особистому рівні стрес для поліцейських у воєнний період є особливо виснажливим, адже він впливає на емоційний і психологічний стан. Тривале перебування у зоні конфлікту далеко від родини може спричиняти почуття ізольованості, особливо в ситуаціях, коли поліцейський не може бути поруч із близькими у критичні моменти.

Крім того, поліцейські постійно переймаються безпекою своїх родин, які можуть опинитися під загрозою через ескалацію конфлікту. Це додає додатковий рівень стресу, оскільки вони не можуть безпосередньо захистити своїх рідних. Воєнні умови характеризуються невизначеністю та

нестабільністю, що змушує поліцейських перебувати у стані постійної напруги, адже будь-якої миті ситуація може загостритися [6].

Фізичне та емоційне виснаження є ще однією серйозною проблемою для поліцейських, що діють у зоні бойових дій. Вони стикаються з високими навантаженнями, працюють у нічні зміни та в екстремальних умовах, що спричиняє перевтому. Брак часу на відпочинок та відновлення призводить до хронічної втоми. Постійна загроза життю та здоров'ю підтримує високий рівень тривоги та напруги [6].

З огляду на ці фактори, фізичне та емоційне виснаження може негативно впливати на ефективність роботи поліцейських та їхнє здоров'я. Важливо забезпечити їм можливість відпочинку, психологічну підтримку та умови для відновлення [3].

Таким чином, стресостійкість розглядається у вузькому сенсі як здатність долати стресові чинники, а в широкому – як психічна та емоційна стійкість особистості. Дослідники визначають стресостійкість як особистісний адаптаційний потенціал (А. Маклаков), здатність до толерантності до стресу (В. Крайнюк, Т. Титаренко, І. Малкіна-Пих, О. Сафін та ін.), психічну та психологічну стійкість (В. Бодров, І. Малкіна-Пих, В. Корольчук та ін.), емоційну стійкість (, І. Малкіна-Пих, Л. Аболін), емоційно-вольову стійкість (О. Тимченко), резилієнс (В. Чернобровкіна, Н. Гусак, А. Максименко, В. Чернобровкін,) та екстремальну стійкість (О. Столяренко). Проте досі залишається актуальною необхідність систематизації та уточнення основних підходів до розуміння цього явища з урахуванням сучасних реалій.

Воєнні умови з їхньою невизначеністю та нестабільністю створюють серйозний психологічний тиск на поліцейських, що може впливати на їхню здатність ефективно виконувати обов'язки. Поліцейські перебувають у постійній напрузі через неможливість прогнозувати розвиток подій, що може викликати виснаження та психічне перенапруження [17].

Коли людина опиняється у складних обставинах, виникає психологічний стрес як форма реагування на значущі для неї події. Його інтенсивність

визначається інтеріоризованими чинниками, що мають не лише об’єктивні, а й суб’єктивні характеристики. Тому поведінкові реакції на стрес можуть суттєво відрізнятися в однакових ситуаціях. Психоаналітики пояснюють зниження стресостійкості блокуванням первинних інстинктів, гуманістична психологія – проблемами особистісного зростання, а екзистенційна – відсутністю сенсу життя, почуттям самотності чи страхом свободи [21].

Таким чином, невизначеність і нестабільність у воєнних умовах є основними чинниками стресу для поліцейських, які повинні бути готові до раптових змін та швидкого прийняття рішень. Високий рівень стресу вимагає стресостійкості та адаптивності для успішного виконання службових обов’язків.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблематики емоційно-вольової сфери правоохоронців у воєнний період було встановлено низку ключових положень, що визначають особливості їхнього психологічного функціонування.

Було розглянуто сутність та структуру емоційно-вольової сфери особистості, яка охоплює комплекс емоційних процесів, станів і вольових якостей, що забезпечують здатність до саморегуляції, прийняття рішень, подолання перешкод та підтримання внутрішньої рівноваги. Вольові риси – наполегливість, рішучість, витримка – у взаємодії з емоційним компонентом забезпечують ефективність професійної діяльності правоохоронців, особливо в умовах підвищеної небезпеки. Емоційно-вольова сфера виступає фундаментом психологічної стійкості, здатності діяти чітко й контрольовано навіть у критичних або нестандартних ситуаціях.

Визначено психологічні особливості впливу стресу на емоційно-вольову сферу працівників поліції під час воєнного конфлікту. З'ясовано, що правоохоронці щоденно піддаються комплексному впливу бойових та екстремальних факторів: ризику для життя, обстрілів, загроз фізичній безпеці, інформаційного та емоційного перевантаження. Стресові реакції в умовах війни

можуть проявлятися у формі тривоги, емоційної напруги, зниження здатності до концентрації, виснаження ресурсів самоконтролю. У разі тривалого впливу такі умови здатні негативно змінювати емоційну стабільність та вольову регуляцію, що ускладнює ухвалення рішень, збільшує ризик імпульсивних дій і підвищує ймовірність професійного вигорання. Важливу роль відіграє рівень стресостійкості та сформованість конструктивних копінг-стратегій.

Систематизовано основні стресогенні чинники професійної діяльності правоохоронців під час війни. До них належать: постійна загроза життю, невизначеність оперативної обстановки, відповідальність за безпеку цивільних, робота в умовах бойових дій, необхідність швидко приймати рішення в умовах обмеженого часу. Не менш значущими є соціально-психологічні фактори – інформаційний тиск, підвищені суспільні очікування, емоційна напруга в колективі, тривале перебування далеко від родини. Сукупність цих факторів створює хронічний стресовий фон, що впливає на емоційний баланс, послаблює вольові механізми й може призводити до психічного перенавантаження.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що емоційно-вольова сфера правоохоронців у період війни зазнає значного впливу як внутрішніх психологічних механізмів, так і зовнішніх стресогенних факторів. Стрес, спричинений бойовими діями та екстремальними умовами служби, може виступати як ресурсом мобілізації, так і фактором дезорганізації, залежно від рівня підготовленості, підтримки та індивідуальних можливостей працівника. Отже, забезпечення психологічної стійкості, розвиток саморегуляції та вольових якостей є необхідними умовами професійного функціонування правоохоронців у воєнний час і повинні бути інтегровані в систему їхньої підготовки та підтримки.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВУ СФЕРУ ПРАВООХОРОНЦІВ

2.1. Характеристика вибірки та психодіагностичних методик дослідження емоційно-вольових якостей

Опитувальник щодо посттравматичного зростання у фазу пандемії COVID-19 [14]– даний опитувальник розроблений Л. Калхауном та Р. Тадеші, а адаптований для використання Магомед-Еміновим М. Ш. Містить 21 твердження, до яких передбачено шість варіантів відповідей. Методика охоплює п’ять основних шкал: *ставлення до інших* – підвищена довіра до людей, зростання соціальної близькості, готовність відкрито висловлювати почуття, а також посилена потреба у підтримці з боку оточення; *нові можливості* – поява нових інтересів та впевненості у власних силах, здатність позитивно впливати на власне життя, розмежування змінюваних та незмінних обставин; *сила особистості* – усвідомлення власної стійкості, здатність долати труднощі, розуміння власної витривалості; *духовні зміни* – глибше осмислення духовних питань, посилення релігійних переконань; *підвищення цінності життя* – перегляд життєвих пріоритетів, усвідомлення значущості кожного прожитого дня. Учасники дослідження оцінювали, наскільки кожне твердження відповідає їхнім змінам після пандемії [14].

Опитувальник копінг-стратегій (CSI-SF) – розроблений Addison C., Sarpong D., Campbell-Jenkins B., Kibler J., Dubbert P., Singh M. у 2007 році, цей тест дозволяє визначити способи подолання стресу. Респонденти згадують найбільш стресову ситуацію останнього місяця та оцінюють своє реагування за п’ятибальною шкалою*: 0 балів* – ніколи; *1 бал* – інколи; *2 бали* – нерідко; *3 бали* – часто; *4 бали* – дуже часто.

Опитувальник «Маскулінність-фемінність» (BSRI-C, Бем) – даний метод оцінює гендерні риси особистості. Учасники відповідають «так» або «ні» щодо наявності у них певних характеристик. Результати оцінюються за шкалою: *від* -

1 до +1 – андрогінність; *менше -1* – маскулінність; *більше +1* – фемінність; *більше +2,025* – виражена фемінність; *менше -2,025* – виражена маскулінність.

Оцінка ступеня нервово-психічної стійкості – ця методика дає змогу попередньо виявити ознаки психоемоційної стійкості або потенційні порушення особистості. Містить 84 твердження, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Опитування проводиться у групах по 25-30 осіб протягом 20 хвилин. Аналіз результатів здійснюється за допомогою «ключів», при цьому враховуються біографічні особливості, поведінкові характеристики та психічний стан респондентів у різних обставинах.

Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) – даний опитувальник було створено у 1963 році командою психологів (Зарг Х., Фаренберг І., Гампель Р. Г.). Його перша версія з'явилася у 1970 році, а оновлення відбувалися у 1973 та 1978 роках. Даний тест є одним із найпоширеніших у Західній Європі та використовується як у загальній психологічній практиці, так і в клінічних дослідженнях.

Методика не базується на єдиній теорії особистості, а спирається на практичне застосування різних особистісних тестів, таких як 16 PF, MMPI, EPI.

Характеристики FPI: підходить для широкого кола учасників; має паралельні форми для повторних досліджень; не рекомендований особам з низьким рівнем інтелектуального розвитку; передбачає скорочену версію для швидкої діагностики; тривалість тестування залежить від версії опитувальника та варіюється від 20 до 50 хвилин; допускає як індивідуальне, так і групове тестування; результати можна візуально представити у вигляді факторного профілю.

Цей багатофакторний особистісний тест дає змогу отримати кількісну характеристику різних аспектів особистості, що робить його цінним інструментом для дослідження психологічних особливостей поліцейських.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційної стійкості, самоконтролю та вольової регуляції правоохоронців у воєнних умовах

На основі проведеного дослідження нами отримано наступні результати. Згідно з методикою FPI встановлено, що серед хлопців більш вираженими є такі риси, як невротичність, спонтанна та реактивна агресивність, дратівливість, урівноваженість та екстраверсія. Натомість дівчата частіше демонструють депресивність, відкритість, сором'язливість, комунікабельність, інтроверсію та емоційну лабільність. Деталізовані результати представлені на рисунку 2.1.

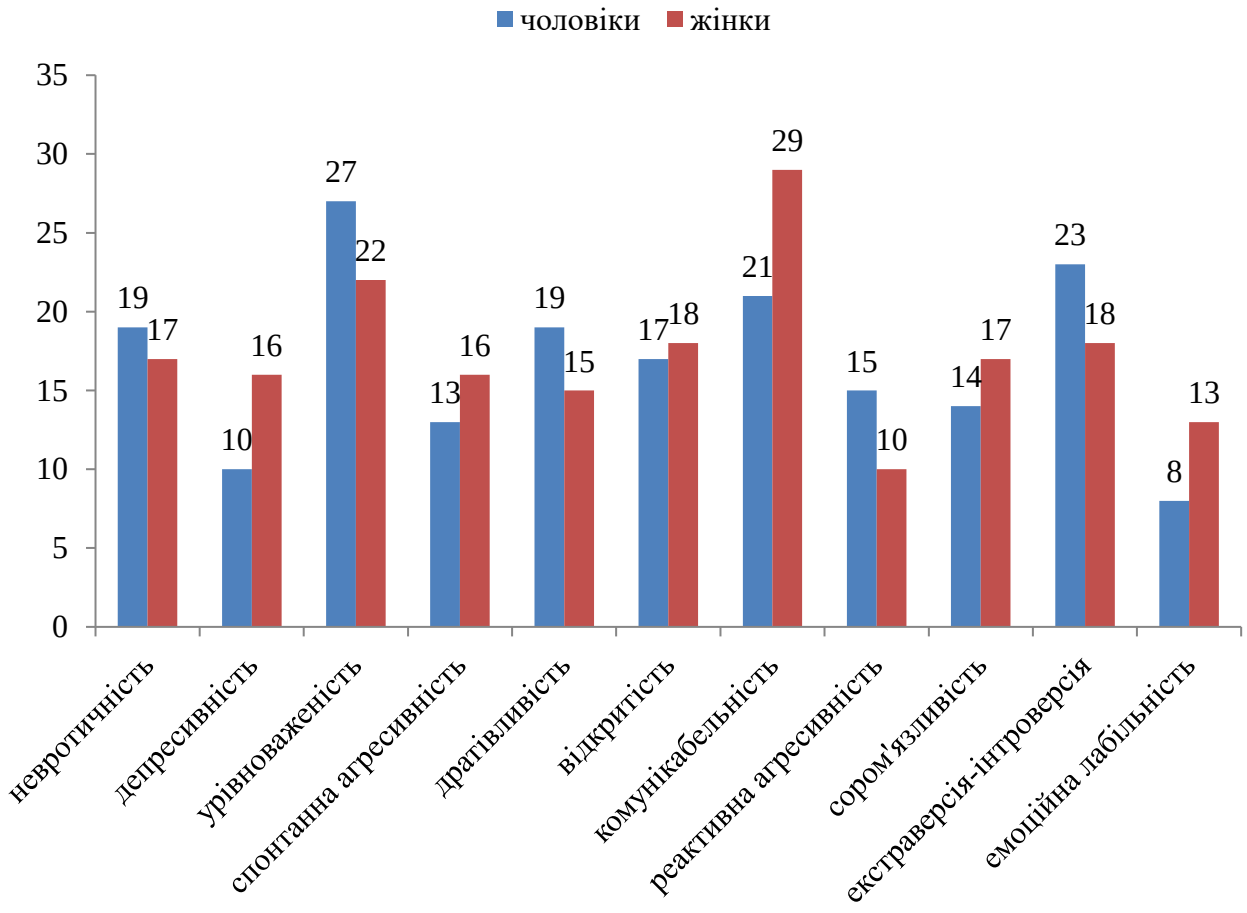


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI)

На рисунку 2.2 відображено, що значна частина опитаних, незалежно від статі, змінила своє ставлення до оточення, а також переосмислила цінність життя.

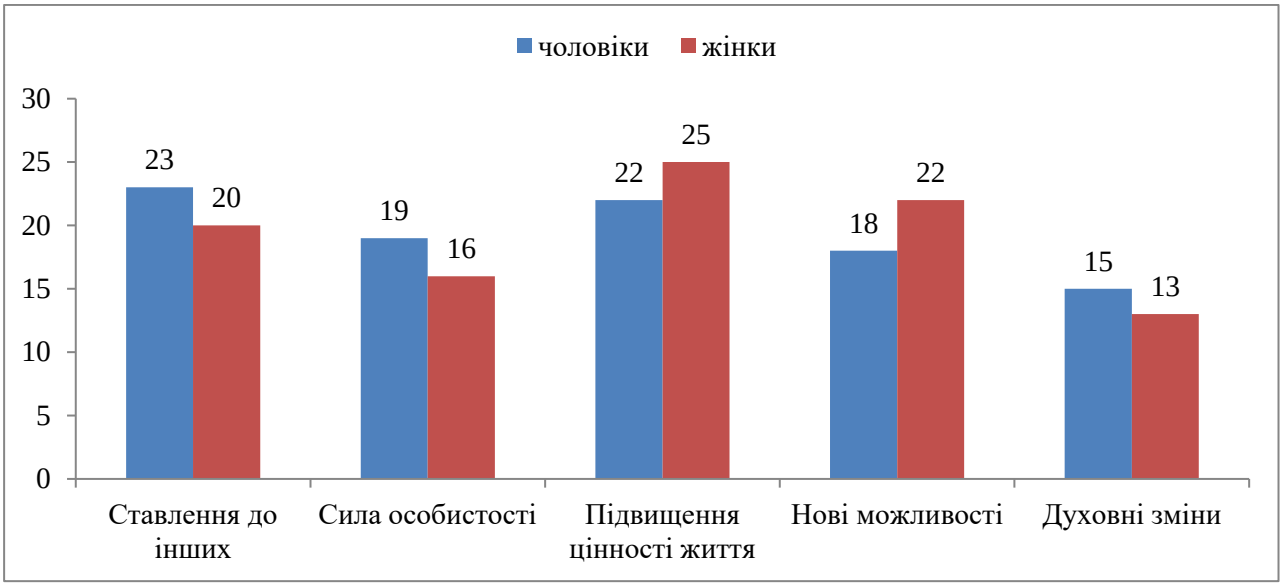


Рис. 2.2. Результати вивчення посттравматичного зростання в період воєнного стану

Особливості посттравматичного зростання поліцейських у період війни: вплив стресу та травматичних подій: поліцейські стикаються зі значними стресовими ситуаціями, що впливає на їхній емоційний стан та психологічне благополуччя; розвиток стресостійкості: постійні виклики змушують поліцейських навчитися ефективному управлінню стресом та підвищувати рівень особистої витривалості; формування емпатії та співчуття: пережиті травматичні події сприяють підвищенню рівня емпатії та співпереживання до жертв насильства та конфліктів; зростання мотивації: випробування, що виникають під час війни, можуть посилити мотивацію працювати у поліції та служити суспільству; розвиток навичок керувати конфліктами: виконуючи свої професійні обов'язки, поліцейські опановують стратегії ефективного вирішення конфліктів; необхідність психологічної підтримки: у зв'язку з високим рівнем стресу, їм важливо мати доступ до психологічної допомоги.

Дослідження нервово-психічної стійкості засвідчило, що більшість опитаних мають високий або нормальний рівень цього показника. Деталізовані результати подано на рисунку 2.3.

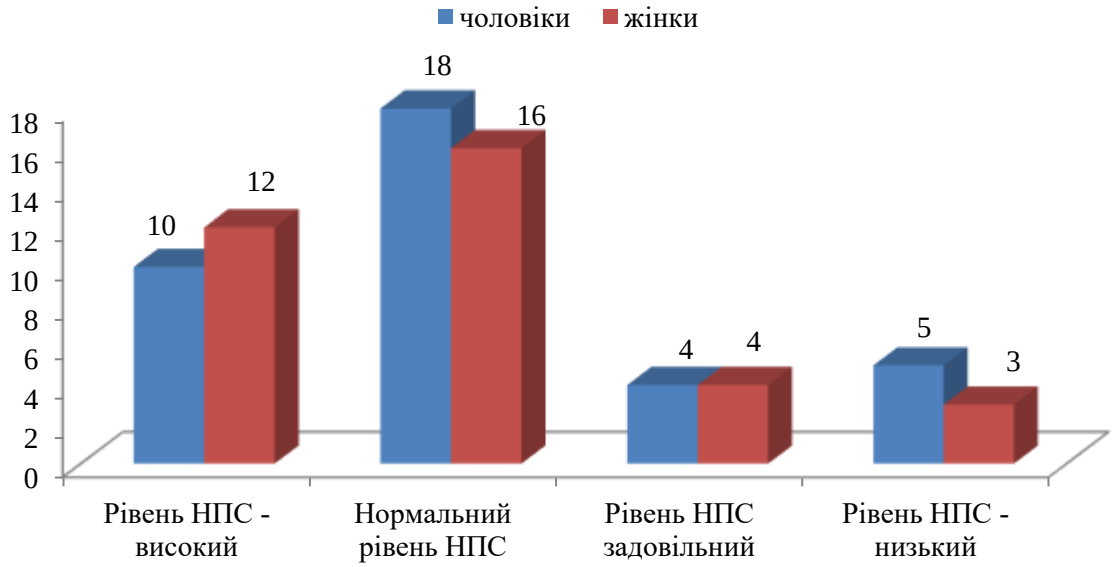


Рис. 2.3. Дослідження нервово-психічної стійкості поліцейських залежно до статті

Результати дослідження копінг-стратегій представлено на рисунку 2.4.

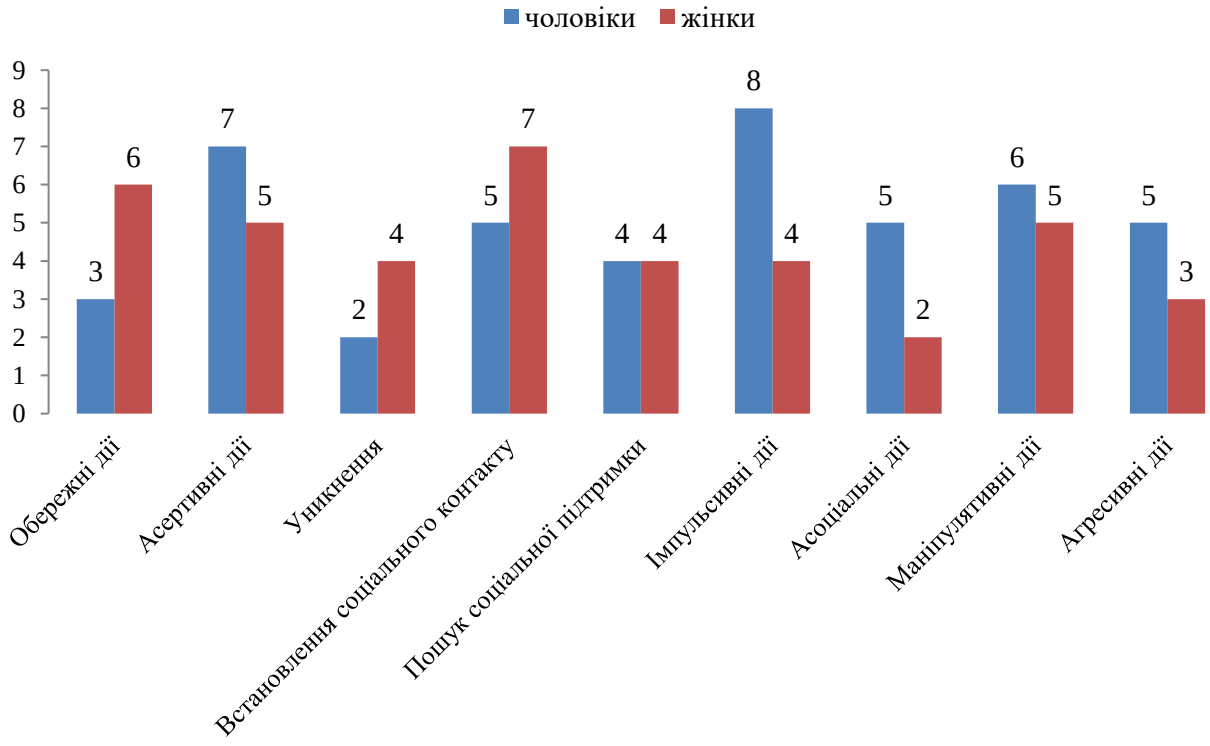


Рис. 2.4. Результати вивчення копінг-стратегій з врахуванням статті поліцейських

Копінг-стратегії поліцейських досить різноманітні і варіюватися в

залежності від багатьох факторів. Проблемно-орієнтовані підходи: зосередження на аналізі ситуації, пошуку альтернатив та практичному вирішенні проблем поліцейських; емоційно-орієнтовані стратегії: використання методів регуляції емоцій, зокрема відволікання, позитивної переоцінки та вираження почуттів; адаптивні стратегії: поєднання емоційно-орієнтованих і проблемно-орієнтованих підходів для ефективного управління стресом; соціальна підтримка: отримання допомоги від колег, родини та професійних психологічних служб; психологічна підготовка**:** використання навчальних програм, тренінгів та методів саморегуляції для зміцнення стресостійкості поліцейських; організаційна культура: формування сприятливого робочого середовища, що сприяє ефективному подоланню стресу.

На рис. 2.5 відображено результати дослідження маскулінності та фемінності.

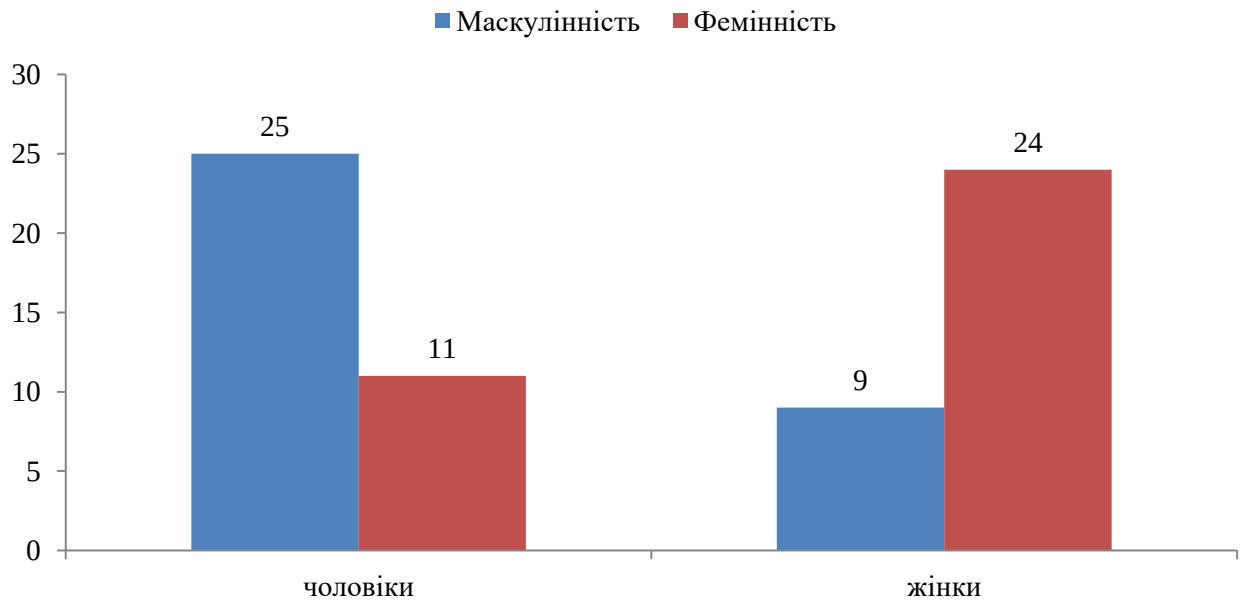


Рис. 2.5. Результати щодо дослідження маскулінності та фемінності

Для визначення цих гендерних особливостей було проведено кореляційний аналіз, результати якого представлено на рисунках 2.6 та 2.7.

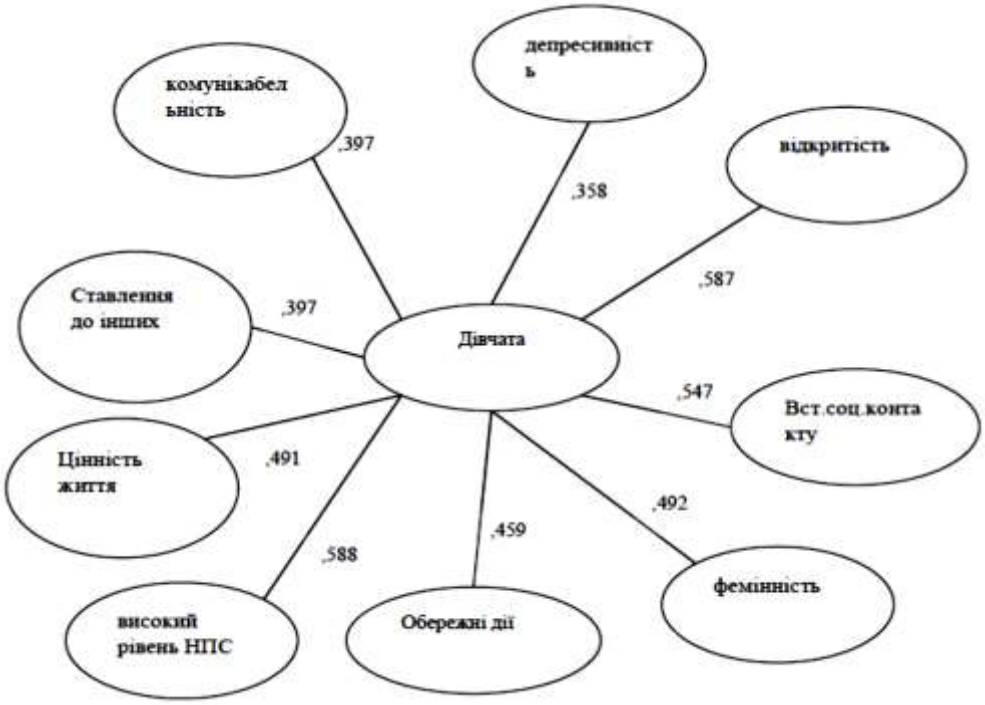


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда зв'язків стресостійкості жінок

Жінки, які мають вищу стресостійкість, можуть демонструвати менше симптомів депресії, оскільки краще справляються зі складними ситуаціями та негативними емоціями. Позитивний взаємозв’язок між стресостійкістю та зниженим рівнем депресивності свідчить про те, що люди, здатні ефективно долати стрес, менш схильні до депресивних проявів. Це може бути зумовлено їхньою здатністю швидко відновлювати емоційний стан і знаходити конструктивні рішення в складних обставинах.

Стресостійкість також може бути пов’язана з відкритістю до нового досвіду. Жінки, які легше адаптуються до стресових ситуацій, частіше проявляють гнучкість у сприйнятті змін та зацікавленість у нових ідеях. Взаємозв’язок між цими характеристиками свідчить, що люди з високою стресостійкістю можуть бути більш схильними до прийняття нестандартних рішень та активного освоєння нового.

Щодо комунікабельності, можна припустити, що жінки з вищим рівнем стресостійкості легше встановлюють соціальні контакти та почуваються впевненіше в спілкуванні. Їхня здатність швидко адаптуватися до різних

обставин сприяє кращій взаємодії з оточенням та формуванню ефективних соціальних зв’язків.

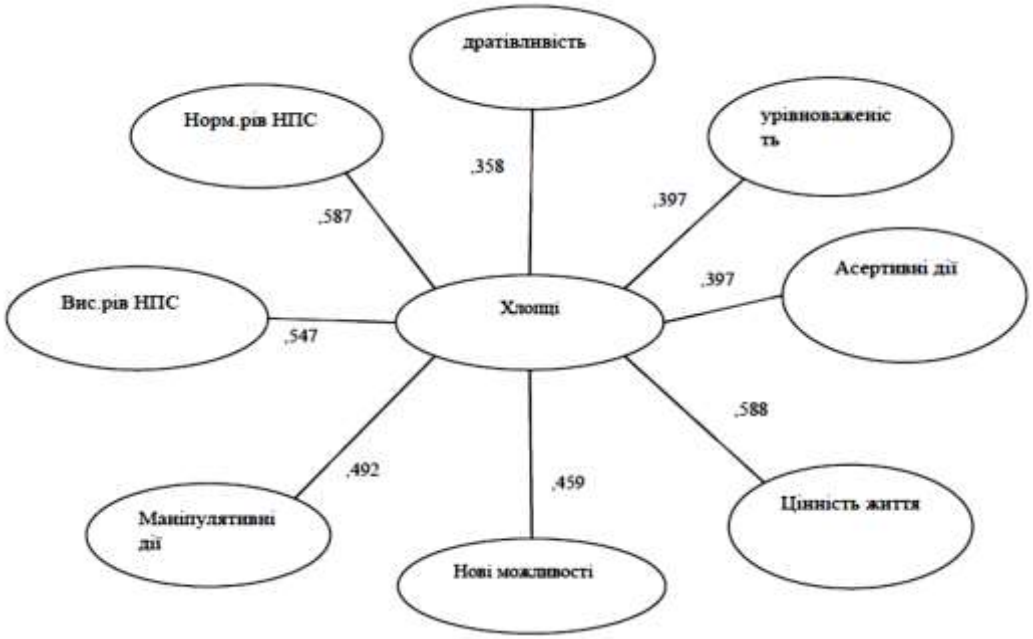


Рис. 2.7. Кореляційна плеяда зв'язків стресостійкості чоловіків

Обережність може бути негативно пов’язана зі стресостійкістю. Ті, хто легше долає труднощі, можуть бути менш схильні до надмірного аналізу ризиків та більш готові до прийняття нестандартних рішень. Це може проявлятися у більш сміливому ставленні до викликів і здатності швидко реагувати на зміни.

Зв’язок між стресостійкістю та фемінністю може залежати від культурного та соціального контексту. Висока стресостійкість може сприяти розвитку різних аспектів особистості, включаючи ті, що традиційно асоціюються з фемінністю. Проте ці взаємозв’язки є складними і залежать від багатьох факторів.

Також стресостійкість може бути пов’язана зі зміною ставлення до інших та глибшим усвідомленням цінності життя. Люди, які успішно долають труднощі, часто стають більш емпатійними та цінують досвід, що допомагає їм краще розуміти себе й інших. Вони легше переоцінюють свої погляди та розвивають глибший рівень особистісного усвідомлення.

У період карантину досліджувані чоловіки одночасно демонструють як дратівливість, так і врівноваженість, схильні до асертивної поведінки та маніпулятивних дій, а також мають нормальний або підвищений рівень нервово-психічної стійкості. Крім того, вони відкривають для себе нові можливості та починають більше цінувати життя.

Можливі кореляційні зв'язки між стресостійкістю хлопців і різними психологічними характеристиками можуть бути такими: *дратівливість і врівноваженість:* імовірно, що між рівнем стресостійкості та дратівливістю існує негативний зв'язок, оскільки більш стресостійкі особи рідше піддаються емоційним сплескам і краще контролюють свої реакції. Водночас можна припустити, що стресостійкість позитивно корелює з урівноваженістю, адже люди, які краще переносять стрес, зазвичай демонструють більш стабільний емоційний стан і здатні спокійніше реагувати на складні ситуації.

Схильність до асертивної та маніпулятивної поведінки: високий рівень стресостійкості може сприяти розвитку асертивності, оскільки такі люди впевнено висловлюють свої думки й потреби навіть у напружених обставинах. Однак водночас стресостійкість може мати зворотний зв'язок із маніпулятивними діями, оскільки здатність справлятися зі стресом може знижувати потребу використовувати маніпулятивні стратегії у взаємодії з іншими.

Рівень нервово-психічної стійкості: можна припустити, що між стресостійкістю та нервово-психічною стійкістю існує позитивний зв'язок. Чоловіки, які мають високий рівень стресостійкості, зазвичай виявляють і кращу стійкість до стресу та негативного впливу на їхнє психічне здоров'я, що дозволяє їм ефективніше долати труднощі.

Відкриття нових можливостей і усвідомлення цінності життя: стресостійкість може сприяти позитивному ставленню до змін і нових викликів, що дає змогу хлопцям легше адаптуватися до нових умов та знаходити в них перспективи. Крім того, здатність витримувати стрес може підвищувати

усвідомлення цінності життя, оскільки такі люди легше знаходять сенс у пережитих труднощах і краще оцінюють свої можливості.

Висновки до розділу 2

У процесі емпіричного вивчення впливу воєнного стану на емоційно-вольову сферу правоохоронців було узагальнено результати застосування комплексу психодіагностичних методик і проведено аналіз показників стресостійкості, самоконтролю та вольової регуляції.

Охарактеризовано вибірку дослідження та використані психодіагностичні інструменти. До емпіричного аналізу було залучено методики, що дають змогу оцінити посттравматичне зростання, копінг-стратегії, гендерно-рольові характеристики, рівень нервово-психічної стійкості та особистісні риси (зокрема, за Фрайбурзьким особистісним опитувальником). Комплексний підхід дозволив отримати багатовимірну картину емоційно-вольових якостей правоохоронців, виявити відмінності у реагуванні на стресові фактори та окреслити особливості поведінкових і емоційних проявів у період воєнного стану.

Здійснено аналіз результатів дослідження емоційної стійкості, самоконтролю та вольової регуляції працівників правоохоронних органів. Встановлено, що значна частина респондентів має високий або нормальний рівень нервово-психічної стійкості, що свідчить про достатню здатність до регуляції поведінки й збереження працездатності в умовах підвищеної небезпеки. У чоловіків, які виконують службові обов’язки в умовах воєнних загроз, спостерігається поєднання дратівливості з урівноваженістю, що може свідчити про зовнішню напруженість за збереження внутрішньої саморегуляції. Також вони демонструють тенденцію до асертивних та маніпулятивних форм реагування, що відображає їхню потребу підтримувати контроль над ситуацією.

Жінки у стресових умовах виявляють підвищену емоційну чутливість, схильність до депресивних переживань та емоційної лабільності, а також активніше використовують стратегії соціальної підтримки. При цьому вони

демонструють відкритість, комунікабельність і більш високу здатність до переосмислення життєвих цінностей. Показники інтроверсії, сором'язливості та фемінності, характерні для частини респонденток, відображають переважання емоційних реакцій над раціонально-вольовими механізмами в ситуації підвищеного стресу.

Особливістю, спільною для представників обох статей, є тенденція до посттравматичного зростання: більшість досліджуваних переглянули ставлення до життя, переоцінюють міжособистісні відносини та визнають цінність соціальної підтримки. Це свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів і здатність до розвитку навіть в умовах тривалої небезпеки.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що емоційно-вольова сфера правоохоронців у воєнний період зазнає значних трансформацій, які проявляються в особистісних змінах, переорієнтації копінг-стратегій та диференційованих за статтю особливостях реагування. Правоохоронці демонструють високий рівень адаптивності, проте потребують системної психологічної підтримки, спрямованої на зміцнення самоконтролю, стабілізацію емоційних станів і профілактику нервово-психічного виснаження.

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПРАВООХОРОНЦІВ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД

3.1. Підходи та методи психологічної роботи з підвищення емоційної та вольової стійкості правоохоронців

Психологічна допомога в умовах війни спрямована на зменшення рівня стресу, тривожності та страху, що виникають у поліцейських через воєнні дії [15]. Основними напрямами такої роботи є: *психологічна підтримка* (фахівці забезпечують емоційну стабільність осіб, які переживають наслідки війни, через індивідуальні консультації та групові зустрічі); *травматична допомога* (здійснюється перша психологічна допомога при психічних травмах, спричинених воєнними обставинами. Це включає контроль над стресовими реакціями та розробку ефективних механізмів подолання травматичного досвіду); *психоосвіта* (організовуються семінари, тренінги та інші навчальні заходи, спрямовані на формування навичок стресостійкості, управління емоціями та підвищення обізнаності щодо психологічного впливу війни); *терапія та консультування* (проводяться індивідуальні терапевтичні сесії, що допомагають особам справлятися з пережитими травмами та стресом. Використовуються методи когнітивно-поведінкової, емоційно-орієнтованої терапії та інші психотерапевтичні підходи); *соціальна підтримка* (передбачає організацію груп взаємопідтримки, а також залучення до процесу психологічної допомоги громадських та благодійних організацій, які працюють із військовими, ветеранами та їхніми родинами); *профілактика психологічних розладів* (впроваджуються програми підготовки до бойових дій та післявоєнної реабілітації, які зменшують ризик розвитку психологічних проблем та підвищують рівень стійкості до стресу серед військових і цивільного населення).

Враховуючи складні умови, з якими стикаються поліцейські під час війни, психологічна допомога має свої особливості. Страх, що виникає через

воєнні дії, може бути надзвичайно інтенсивним і впливати на фізичне здоров'я, емоційний стан, стосунки та повсякденне життя. Фахівці, які працюють у цій сфері, повинні володіти відповідною кваліфікацією, розуміти специфіку військових конфліктів і володіти ефективними методиками реагування на психічні травми. Важливо створювати безпечний простір для клієнтів та адаптувати методи роботи відповідно до їхніх потреб.

Окрім терапії та консультування, ефективним підходом є впровадження програм для зниження рівня стресу та покращення психологічного стану поліцейських. Важливу роль у цьому процесі відіграє міждисциплінарна співпраця, зокрема взаємодія з лікарями, соціальними працівниками, психіатрами та представниками громадських організацій. Це дозволяє створити комплексний підхід до допомоги постраждалим від воєнних подій.

Наукові дослідження підтверджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у подоланні симптомів, пов'язаних із психологічною травмою, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). За даними Інституту медицини, КПТ є одним із найрезультативніших методів лікування ПТСР. Кокранівський огляд 2010 року засвідчив, що травмоорієнтована КПТ має вищу ефективність у порівнянні з підтримувальним консультуванням для осіб із симптомами гострого травматичного стресу.

Сучасні підходи також передбачають використання комбінації методів, зокрема діалектичної поведінкової терапії (DBT) та експозиційної терапії, що дають позитивні результати в роботі з психологічними травмами. Основні етапи терапії травматичного досвіду:

- *психоосвіта* – поширення знань про механізми подолання стресу та адаптивні стратегії;
- *емоційна регуляція* – стабілізація думок та емоційних реакцій;
- *когнітивна обробка* – зміна негативних переконань щодо себе, інших людей та ситуації через когнітивне переосмислення;

- *опрацювання травматичного досвіду* – систематичне зменшення чутливості до тригерів та поступова інтеграція травматичних спогадів;

- *емоційна обробка* – робота з почуттями, подолання деструктивних очікувань та внутрішніх конфліктів;

- *експериментальна робота* – використання технік візуалізації, релаксаційних методів для досягнення стану психологічного полегшення.

Важливим аспектом надання психологічної допомоги поліцейським є впровадження травмоорієнтованого підходу у закладах охорони здоров'я та соціального захисту. Це означає, що фахівці повинні враховувати особливості переживання травми та її довготривалі наслідки, а також адаптувати свої методи відповідно до потреб постраждалих. Такий підхід забезпечує ефективну реабілітацію та сприяє підвищенню психологічної стійкості людей у складних життєвих обставинах.

3.2. Програма розвитку та гармонізації емоційно-вольової сфери правоохоронців в умовах війни

З метою зниження рівня страху в умовах воєнного конфлікту було створено психокорекційну програму, яка враховує гендерні особливості переживання страху. Головні завдання програми:

- проведення діагностики психоемоційного стану учасників до початку програми та після її завершення для оцінки ефективності втручання;

- формування безпечного психологічного простору, що сприяє відкритості, довірі та емоційній підтримці;

- використання спеціально розроблених психокорекційних технік і регулярних зустрічей для зниження рівня тривожності та депресивних проявів серед учасників.

У таблиці 3.1 представлена узагальнена характеристика тренінгових занять у межах психокорекційної програми. *Заняття 1. Ознайомлення з програмою.* Мета: Ознайомити учасників з основним змістом тренінгових

занять, зрозуміти їхні очікування та налаштувати на ефективну участь у тренінговому процесі.

Таблиця 3.1.

Структура тренінгових занять психокорекційної програми

Назва і мета заняття	**Стислий опис заняття**
1	2
1. *Знайомство*	Під час першого заняття учасники мали можливість познайомитися між собою та з ведучим психокорекційної програми. Було надано інформацію про місце та час проведення занять, їхню кількість та інші організаційні аспекти. Обговорили очікування від програми та узгодили основні правила групової роботи. У рамках заняття були використані такі вправи та методики: арттерапевтична техніка «Прогноз погоди», вправа «Прогулянка», методика самопізнання «Дерево» та техніка «Картина з попелу» за Удо Баєром. Наприкінці зустрічі відбувся шерінг, під час якого учасники поділилися своїми враженнями та емоціями.
2. Значення емоцій і почуттів та їхня валідація	У межах заняття використовувалися наступні вправи та методики: «Наші емоції», техніка «Три стільці» (Д. Джонгвард, М. Джеймса), методика «Зірка почуттів». Додатково учасники виконували завдання за методиками «Композиція з минулого» та «Шлях» (Т. Колошино), що допомогло їм глибше опрацювати власний емоційний досвід
3. Зміни як невіддільна частина життя	Заняття розпочалося з шерінгу, під час якого учасники поділилися своїми думками та емоціями щодо змін у житті. Далі було застосовано методику «Композиція з минулого», що допомогла учасникам усвідомити власний досвід змін та їхній вплив на емоційний стан. У ході зустрічі відбулося обговорення теми змін та почуттів, які вони викликають. Було проведено роботу за методикою «Шлях» Т. Колошиної, що дозволило глибше дослідити особисте сприйняття змін. На завершення заняття учасники виконали медитативну вправу з диханням, спрямовану на розслаблення та емоційний баланс. Підсумком зустрічі став фінальний шерінг, де учасники поділилися своїми враженнями та рефлексіями.
4. Спогади. Прийняття складних почуттів і власного непростого досвіду	Заняття розпочалося з шерінгу, у ході якого учасники поділилися своїми переживаннями та емоціями щодо важких спогадів. Обговорювалися особисті страхи в межах бесіди «Наші жахи». Учасники виконали малюнкову вправу на тему «Мій жах», що сприяла візуалізації та усвідомленню страхів. Було використано методику дистанціювання від негативних спогадів, яка допомогла зменшити їхній емоційний вплив. Після обговорення вправ учасники ознайомилися з методикою «Закриття аварійних люків» (Х. та Л. Бойд), що сприяє захисту психіки від травматичних переживань. Завершенням заняття став фінальний шерінг.
5. Регулювання власних емоцій та почуттів	На початку зустрічі відбувся шерінг, під час якого учасники поділилися своїм досвідом керування емоціями. Далі було проведено заняття за методикою «Техніки емоційного регулювання», що допомогло освоїти способи стабілізації емоційного стану. Після обговорення методики учасники виконали вправу мандала «Райдужний пісок» (Ю. Чаплинська), яка сприяє гармонізації внутрішнього стану. Також була застосована методика «Вирішення» (Тоні Вайт), що допомагає знаходити ресурси для подолання складних ситуацій. Заняття завершилося шерінгом.

1	2
6. Відновлення ресурсів	Зустріч розпочалася зі спільного шерінгу, де учасники розповіли про відчуття втоми та необхідність ресурсного відновлення. Було проведено вправу «Скинь втому», яка допомогла позбутися напруження. Далі відбулося обговорення теми ресурсів, після чого учасники виконали вправу «Слухай себе», що сприяє підвищенню усвідомленості. Завершальною частиною стало створення «аптечки власних ресурсів», що допоможе учасникам у майбутньому підтримувати власний емоційний баланс. Наприкінці зустрічі відбувся шерінг.
7. Позитивне самосприйняття	На початку заняття учасники взяли участь у шерінгу, присвяченому самосприйняттю та впливу зовнішніх факторів на самооцінку. Потім було проведено методику «Карусель самопогладжувань» та вправу «Банк погладжувань», які допомагають формувати позитивне ставлення до себе. Наступним етапом стало використання арттерапевтичної методики «Акварелі з вовни» (Л. Галіцина), що сприяє самовираженню через творчість. Додатково учасники виконали тілесні практики за методикою А. Лоуена. Завершилося заняття шерінгом, у ході якого обговорювали отриманий досвід.
8. Мрії та бачення майбутнього	Заняття розпочалося зі спільного шерінгу, де учасники розповіли про свої мрії та прагнення. Потім була застосована методика «Мій всесвіт», яка допомогла сформулювати уявлення про бажане майбутнє. Далі учасники виконали вправу «Чарівне дерево бажань-побажань», що дозволило їм візуалізувати свої цілі та надії. Завершальним етапом заняття стали техніки релаксації, спрямовані на гармонізацію внутрішнього стану. Наприкінці відбувся шерінг, де учасники поділилися своїми відчуттями та висновками.
9. Важливість розслаблення та саморегуляції. Вміння зберігати баланс	Зустріч розпочалася з шерінгу, присвяченого стратегіям розслаблення та підтримки емоційної рівноваги. Було проведено вправу «Гора з плечей», яка сприяє позбавленню відчуття тиску та напруги. Потім учасники виконали проєктивну методику «Карта казкової країни», що допомагає усвідомити свої внутрішні ресурси. Також була використана методика «Як говорити до побачення» (Патриція Кокс), що сприяє роботі з темою завершень і прощань. Завершальним етапом стало проведення аутотренінгу-релаксації, спрямованого на досягнення внутрішнього спокою. Наприкінці зустрічі відбувся шерінг.
10. Контакт із собою та власними цінностями	Заняття розпочалося з шерінгу, під час якого учасники розповіли про свої життєві цінності та важливі орієнтири. Далі було застосовано методику «Сон про майбутнє», яка допомогла учасникам сформувати уявлення про бажану життєву перспективу. Потім учасники виконали вправу «Я ліплю із пластиліну...», що сприяла креативному самовираженню та усвідомленню особистих пріоритетів. Обговорення теми цінностей відбулося через визначення їх вербальним образом. Наступним етапом стала вправа «Я – дерево», яка дозволила учасникам символічно відобразити свої внутрішні ресурси та зв’язок із життєвими цінностями. На завершення програми було проведено кінцеве діагностичне тестування, що допомогло оцінити зміни у психоемоційному стані учасників. Підбиття підсумків стало фінальним етапом зустрічі, після чого відбувся останній шерінг.

Етап 1: Знайомство та встановлення контакту (на початку заняття учасники знайомились між собою та з ведучим програми в інтерактивній формі. Було надано інформацію про місце проведення занять, графік та кількість зустрічей, а також обговорено організаційні моменти).

Етап 2: Обговорення очікувань учасників (метою цього етапу було зібрати інформацію про очікування та потреби учасників, щоб активізувати групу. Кожен учасник отримав маркери та листи А4 для запису своїх очікувань від програми. Після цього відбулося обговорення цих очікувань у формі дискусії. Листи були прикріплені на дошці, і учасники домовилися переглянути їх на останньому занятті, щоб порівняти з реальними результатами).

Етап 3: Встановлення правил групи (мета етапу – створити безпечну атмосферу для роботи групи. Було обговорено базові правила, серед яких: повага один до одного, слухання без перебивань, нормалізація вираження емоцій та забезпечення конфіденційності. Учасникам пояснили важливість дотримання цих правил і наслідки їх порушення, включаючи можливість виключення з групи).

Етап 4: Первинне тестування учасників (метою цього етапу було зафіксувати психологічний стан учасників до початку програми. Пояснили важливість первинної діагностики психотравматичного стану та забезпечили конфіденційність. Учасники пройшли кілька тестів, включаючи первинний скринінг посттравматичного стресового розладу (ПТСР), шкалу оцінки впливу травматичних подій та коротку шкалу тривоги, депресії та ПТСР. Результати були записані для подальшого аналізу).

Етап 5: Психокорекційні вправи та методики. Вправа № 1: «Прогноз погоди» (мета – рефлексія внутрішнього стану учасників. Їм було запропоновано намалювати «внутрішню погоду» після кількох глибоких дихальних вправ. Після того, як всі малюнки були готові, учасники обговорили їх значення. З'ясували, що кожен малюнок відображає індивідуальні емоційні переживання, і що всі почуття є нормальними).

Вправа № 2 : «Прогулянка» (мета – контактування зі своїми почуттями та відчуттями інших учасників. Учасники почали вільно рухатися по кімнаті, взаємодіючи невербально з іншими учасниками. Після вправи відбулося обговорення досвіду, де частина групи відчула комфорт, а інші – тривогу. Двом учасникам вдалося подолати свої неприємні відчуття і відчути полегшення).

Вправа № 3: «Картина з попелу» (Удо Баєр) (мета – виразити важкі почуття та знайти символічні образи для прощання з минулим. Учасники зосереджувалися на тому, з чим вони хочуть попрощатися, а потім створювали картини з попелу. Це була медитативна вправа, яка дозволила учасникам прощатися з болем та смутком. Після виконання вправи відбулося обговорення значущості цього процесу).

Вправа №4: «Дерево» (мета – повернення відчуття опори та контролю. Учасники виконували вправу на саморегуляцію, стоячи як дерево і відчуваючи міцне коріння під ногами. Завдяки цій вправі учасники змогли відчути внутрішню силу та впевненість. Після виконання вправи відбулося обговорення досвіду).

Етап 6: Шерінг (у кінці заняття відбувся шерінг, де учасники поділилися своїми враженнями від першого заняття. Вони також отримали домашнє завдання – протягом дня запитувати себе, як вони почуваються, і виконувати вправу «дерево» за бажанням. Рекомендували перегляд мультфільму «Думками навиворіт», який розглядає втрату звичного світу і опор при переїзді в інше місто).

3.3. Оцінка ефективності впровадження програми розвитку емоційно-вольової стійкості

Для оцінки ефективності психокорекційної програми було проведено діагностування учасників до початку та після її завершення за допомогою тих самих методик, що використовувались на етапі діагностики:

1. Шкала оцінки впливу травматичної події (Додаток А)
2. Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР (Додаток В)

3. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS) (Додаток В, підпункт 2.1)

Повторне тестування учасників програми за шкалою «Шкала оцінки впливу травматичної події» показало наступні результати:

Таблиця 3.2

Результати повторної діагностики за шкалою «Шкала оцінки впливу травматичної події»

Назва субшкали	**Результати діагностики в групі**
Субшкала «вторгнення»	85 % учасників - високі результати
Субшкала «збудливість»	62% учасників - високі результати
Субшкала «уникання»	25 % - високі результати

Таким чином, після закінчення програми лише у 2 з 8 учасників було виявлено субклінічну тривогу та депресію, а у решти 6 – нормальні показники тривоги та депресії. Впровадження психокорекційної програми з врахуванням гендерних особливостей під час війни має важливе значення, оскільки війна може мати різний вплив на чоловіків і жінок, що потребує спеціалізованих підходів до психологічної підтримки.

Ключові аспекти впровадження психокорекційних програм серед гендерів під час війни:

1. *Урахування гендерних психологічних потреб:* дослідження свідчать, що чоловіки та жінки можуть по-різному реагувати на стресові ситуації та травму. Для забезпечення ефективної підтримки важливо враховувати ці відмінності та розробляти індивідуалізовані програми, що відповідають специфічним потребам кожного гендеру.

2. *Специфіка проблем у контексті військових конфліктів:* чоловіки можуть більш активно стикатися з проблемами, пов'язаними з військовою службою, захистом родини та роллю захисників, в той час як жінки можуть зіткнутися з додатковими труднощами, такими як вагітність, догляд за дітьми або захист родини у час війни. Програми мають враховувати ці аспекти, забезпечуючи гендерно чутливу підтримку.

3. *Групова робота та підтримка:* робота в групах дає можливість обмінюватися досвідом, виражати емоції та знаходити підтримку у колективі, що важливо для чоловіків і жінок, які переживають травму. Такий формат сприяє створенню безпечної та емпатійної атмосфери, де учасники можуть навчатися новим стратегіям управління стресом.

4. *Формування довіри та безпеки:* створення атмосфери довіри і безпеки є важливим аспектом для ефективної роботи з психологічними наслідками війни, особливо для жінок, які можуть відчувати більшу вразливість у таких умовах. Психокорекційна програма повинна забезпечувати такий простір, де учасники можуть відкрито ділитися своїми переживаннями без страху осуду.

5. *Спільна робота з чоловіками та жінками:* психокорекційні програми можуть сприяти розвитку взаєморозуміння між статями, допомагаючи чоловікам і жінкам краще усвідомлювати потреби та переживання один одного, що підвищує ефективність програми.

6. *Інтеграція з підтримкою при травмі та стресі:* важливо інтегрувати елементи травматичної допомоги та стратегії подолання стресу, що дозволить надати учасникам всебічну підтримку у їхньому шляху до психологічного відновлення.

Врахування гендерних відмінностей у контексті війни є необхідним для того, щоб створити ефективну, підтримуючу програму, яка зможе допомогти поліцейським (чоловікам та жінкам) адаптуватися після травмуючих подій, пов’язаних з війною.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було обґрунтовано напрями психологічного супроводу правоохоронців, спрямовані на розвиток їхньої емоційно-вольової сфери в умовах воєнного періоду. На основі аналізу сучасних підходів, розроблення психокорекційної програми та оцінювання її результативності визначено ключові компоненти ефективної психологічної підтримки.

Розглянуто провідні методи та теоретичні підходи до підвищення емоційної та вольової стійкості правоохоронців. Показано, що ефективна психологічна робота має враховувати гендерні та індивідуально-психологічні відмінності, оскільки чоловіки та жінки демонструють різні стратегії реагування на воєнний стрес. Чоловіки частіше уникають емоційного вираження, що може ускладнювати роботу з травматичним досвідом, тоді як жінки більш схильні до емоційної відкритості та потребують соціальної підтримки. Визначено, що найбільш результативними методами є когнітивно-поведінкова терапія, емоційно-орієнтований підхід, техніки релаксації та медитації, арттерапевтичні практики, які дозволяють знижувати рівень напруги та опрацьовувати травматичні переживання.

Було представлено програму розвитку та гармонізації емоційно-вольової сфери правоохоронців, що включає комплекс психотерапевтичних і тренінгових заходів. Програма спрямована на подолання психологічних наслідків участі у діяльності під підвищеним ризиком, стабілізацію емоційних станів, посилення самоконтролю та формування ефективних копінг-механізмів. Особлива увага приділялася гендерним аспектам реагування на стрес: жінкам – через розвиток емоційної виразності та підтримку у груповому форматі, чоловікам – шляхом акцентування на поведінкових техніках, фізичних способах зниження напруги та раціональному опрацюванні травматичного досвіду.

Здійснено оцінку ефективності впровадженої програми на основі діагностики психологічного стану учасників до та після роботи. Використання шкали впливу травматичних подій, коротких опитувальників тривоги, депресії та ПТСР дозволило визначити позитивну динаміку у зниженні рівня стресових проявів та підвищенні психологічної стійкості. За результатами повторних вимірювань встановлено, що учасники стали краще контролювати емоційні реакції, підвищили рівень саморегуляції, а також виявили елементи посттравматичного зростання. При цьому гендерні особливості проявлялися у відмінній швидкості та типі прогресу: жінки демонстрували зниження

емоційної напруги та покращення емоційної виразності, тоді як чоловіки – підвищення поведінкової саморегуляції та мобілізацію вольових ресурсів.

У цілому результати підтвердили, що комплексний психологічний супровід, побудований з урахуванням гендерних і особистісних особливостей правоохоронців, є дієвим засобом розвитку їхньої емоційно-вольової стійкості в умовах воєнного періоду. Програма сприяла адаптації учасників до екстремальних умов служби, зниженню ризику формування психологічних розладів та підвищенню загальної ефективності їхньої професійної діяльності.

ВИСНОВКИ

В умовах збройного конфлікту здатність протистояти стресу відіграє вирішальну роль для поліцейських, адже вони щодня стикаються з ризикованими та екстремальними ситуаціями. Ефективне управління стресом, збереження працездатності та здатність ухвалювати неупереджені рішення в умовах інтенсивного психологічного навантаження є ключовими складовими професійної підготовки майбутніх правоохоронців. Під час військових дій поліцейські перебувають під постійним психологічним і фізичним тиском, оскільки ризик для життя, вплив вибухів, обстрілів та загрози безпеці є невід'ємними складовими їхньої діяльності. Ці фактори можуть мати серйозний вплив на емоційний стан та загальне психічне здоров'я співробітників правоохоронних органів.

У ході виконання кваліфікаційної роботи було досягнуто мети дослідження та реалізовано всі поставлені завдання, що дозволило отримати комплексне уявлення про соціально-психологічні чинники реабілітації військовослужбовців та їх взаємозв'язок із адаптаційними показниками.

1. Емоційно-вольова сфера правоохоронців у воєнний період є багатовимірним психологічним конструктом, що включає емоційні процеси, психічні стани та вольові якості, які забезпечують здатність до саморегуляції, прийняття рішень, подолання професійних та екстремальних перешкод, а також підтримання внутрішньої рівноваги. Вольові риси – наполегливість, рішучість, витримка – у поєднанні з емоційною сферою формують основу психологічної стійкості правоохоронців, дозволяючи діяти ефективно навіть у критичних ситуаціях.

2. Стрес у воєнних умовах виступає як значущим фактором мобілізації внутрішніх ресурсів, так і потенційним джерелом дезорганізації емоційно-вольової сфери. Під впливом постійної загрози життю, невизначеності оперативної обстановки, інформаційного навантаження, соціальної відповідальності та віддаленості від родини правоохоронці зазнають

емоційної напруги, виснаження ресурсів самоконтролю та ризику професійного вигорання. Психологічна стійкість, сформовані конструктивні копінг-стратегії та соціальна підтримка виступають ключовими чинниками адаптації.

3. Емпіричне дослідження підтвердило, що більшість правоохоронців зберігає високий або нормальний рівень нервово-психічної стійкості та здатність до саморегуляції навіть у складних бойових умовах. Виявлено гендерні особливості реагування: чоловіки демонструють поєднання зовнішньої напруженості з внутрішньою рівновагою та акцент на поведінковому контролі, жінки – вищу емоційну чутливість, схильність до депресивних переживань, активне використання соціальної підтримки та здатність до переосмислення життєвих цінностей. Учасники дослідження проявили ознаки посттравматичного зростання, що свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів та адаптивність емоційно-вольової сфери.

4. Психологічний супровід та програми розвитку емоційно-вольової сфери правоохоронців у воєнний період повинні враховувати індивідуальні, гендерні та професійні особливості. Використання когнітивно-поведінкових методів, емоційно-орієнтованих підходів, релаксаційних практик, арттерапії та тренінгових технік дозволяє знижувати рівень стресу, зміцнювати самоконтроль і розвивати ефективні копінг-механізми.

5. Оцінка ефективності впровадженої програми засвідчила позитивну динаміку розвитку емоційно-вольових якостей: зниження проявів стресу та емоційної напруги, підвищення рівня саморегуляції та мобілізації вольових ресурсів, формування адаптивних копінг-стратегій та ознак посттравматичного зростання. Гендерні особливості проявлялися у різній швидкості та типі прогресу: жінки – покращення емоційної виразності та зниження напруги, чоловіки – розвиток поведінкової саморегуляції та вольових якостей.

6. Загальна рекомендація полягає в тому, що системний психологічний супровід правоохоронців, інтегрований у службу та підготовку кадрів, є ефективним засобом розвитку їхньої емоційно-вольової стійкості, підвищення професійної ефективності та профілактики психоемоційного

виснаження у воєнних умовах. Забезпечення підтримки, розвиток самоконтролю та адаптивних механізмів реагування повинні стати невід’ємною складовою професійного функціонування правоохоронців у період війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Артюхова В. В. Особливості психологічного здоров'я курсантів в період пандемії Covid-19. Psychological journa. Vol. 6 Issue 6 2020. DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6.

2. Богданов С. О., Чернобровкін В. М., Панок Г. В. та ін. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах. Ред. Київ, Україна: ПУЛЬСАРИ, 2017, 208 с., с. 14.

3. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Н*аукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2017. № 149. С. 49–56.

4. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. К. : Наук. світ, 2008. 318 с.

5. Васильєва Г. І. (2016). Психологія кризових станів: теорія і практика допомоги. Київ: Академвидав.

6. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник. – Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.

7. Галецька І. І., Климанська Л. Д., Кліманська М. Б., Горошенко М. В. Переживання та поведінка студентської молоді в умовах карантину COVID-19: страх чи внутрішня мотивація детермінують превентивну поведінку. *The psychological journal*. 2020. Vol. 64. С. 36–52.

8. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.

9. Горбачова О. В. Соціально-психологічні аспекти встановлення гендерного паритету в національній поліції України. Право і безпека. Pravo bezpeka. 2016. № 4 (63). С. 128–132.

10. Давидова О. В. Ґендерно виважений підхід до маскулінності особистості поліцейського. Розуміння маскулінності та ґендерної рівності в

секторі безпеки України та представлення результатів дослідження : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 25 берез. 2021 р.). Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. С. 77–82.

11. Доценко В. В. Гендерні особливості копінг-поведінки першокурсників хнувс під час табірних зборів. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020.

12. Жінки vs Чоловіки: відмінності, доведені [Електронний ресурс]// Українська правда. 2013. 5 грудня. Режим доступу: http://life. pravda. com.ua/society/2013/12/5/144101.

13. Журавльова О. М. Емоційна стійкість в умовах стресу: чинники збереження психічного здоров'я *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 12. С. 26–31.

14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

15. Івченко Ю. Професійне зростання жінок у правоохоронній сфері: проблемні питання. Право України. 2006. № 5. С. 57–61.

16. 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://dsns.gov.ua/upload/9/5/8/2/2020-5-20-112-lekciya-3.pdf.

17. Корольчук М. С., Психофізіологічні засади дослідження стресостійкості особистості. DOI (Issue): http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2011_94/Korol1.pdf

18. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: 2006. 580 с.

19. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Кулаженк А. І. та ін. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : [монографія]. Київ. нац. торг.-екон. ун-т ; ред. : М. С. Корольчук. Київ :

КНТЕУ, 2014. 275 с.

20. Львова О. Л. Гендерна рівність: перспективи та загрози. Альманах права. 2013. Вип. № 4. С. 206–211.

21. Макаренко, А. С. Психологія сім'ї: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2003.

22. Марутян К. К. Маскулінність як культурна особливість діяльності поліції та її вплив на безпеку громадян. Публічне управління та митне адміністрування. 2021. № 4 (31). С. 14–17. DOI: 10.32836/2310-9653-2021-4.3.

23. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка. Психолог. 2012. № 6. С. 43–47.

24. Овсяннікова, Я. О. Соціально-психологічний тренінг, як засіб подолання стресових впливів на працівника екстремального виду діяльності [Текст]. Психолого-педагогічна складова підготовки працівників системи МВС : матеріали наук.-практ. конф. – Харків : Харк. нац. ун-т внутр. справ, 2008. С. 47–49.

25. Олійников, О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. Харків : НУЦЗУ, 2012. Вип. 12, ч. 2. С. 25–33.

26. Оніщенко Н. М., Сунєгін С. О. Гендерні відносини як чинник розвитку громадянського суспільства: реалії та перспективи. Грааль науки. 2021. № 2–3. С. 132–139. DOI: 10.36074/grailof-science.02.04.2021.027.

27. Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика «Прогноз» за В. А. Бодровим): Електронний ресурс URL: http://studentam.net.ua/content/view/10953/86

28. Паньковець В. Л. Проблема професійного стресу менеджерів освітніх організацій. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України ; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. К. : Міленіум, 2003. Т. 1. Ч. 9. С. 126–129.

29. Платковська О. В. Психологічні особливості конфліктної поведінки

працівників поліції: ґендерний аспект. Право і безпека. 2021. № 81 (2). С. 122–129. DOI: 10.32631/pb.2021.2.16.

30. Приходько І. І., Мацегора Я. В., Воробйова І. В. та ін. Психологічний моніторинг професійно важливих якостей курсантів ВВНЗ МВС України [Текст] : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2012. 421 с.

31. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : ґендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів та слухачів ін-тів післядипломної освіти; за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К. : Міленіум, 2004. 264 с.

32. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.

33. Сучасний стан та детермінанти ґендерних проблем в секторі безпеки України : аналіт. звіт / [О. С. Перунова, О. І. Кудерміна, О. О. Малоголова та ін.] ; за заг. ред. С. С. Чернявського. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 170 с.

34. Угрин О. Г., Христук О. Л. Ставлення молоді до дистанційного навчання: сучасний погляд. Медіатворчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі. Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю) (м. Київ, 19 червня 2020 р.). 2020.

35. Фрайбургський особистісний опитувальник (англ. Freiburg Personality Inventory - FPI) : Електронний ресурс URL: https://stud.com.ua/82703/psihologiya/otsinka_osobistisnih_osoblivostey

36. Фройд, З. (1998 [1915–1917]). Вступ до психоаналізу (П. Таращук, Перекл.). Київ: Основи. Фройд, З. (2019 [1900]). Тлумачення снів. (В. Б. Чайковський, Перекл.) Харків: Фоліо. Щотка О. П. Гендерна психологія: навч. посіб. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 359 с.

37. Чернишова І. О. Психологічні особливості емоційної нестабільності у підлітків в умовах соціальних загроз *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 2. С. 159–164.

38. Юнґ, К. Ґ. (2018 [1936]). Поняття колективного несвідомого. У К. Ґ. Юнґ, Архетипи і колективне несвідоме (К. Котюк, Перекл., 2-ге опрац. вид., с. 64–79). Львів: Астролябія.

39. American Psychological Association (2022). *How to build resilience during a crisis*.https://www.apa.org/topics/resilience/crisis

40. Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N. & Rubin G. J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet. 2020. Vol. 395. P. 912–920.

41. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396.

42. Eysenck H. I., Arnold W., Meili R., Encyclopedia of psychology. L.: Fontana-Collins, 1975, vol. 1–2.

43. Festinger L. A., Theory of cognitive dissonance Evanston. Row, Peterson & C, 1957, 289 p.

44. Festinger L., Conflict, decision, and dissonance. Standford: Standford univ. press, 1967, 163 p

45. Folkman S., R. Lazarus [R. S. Lazarus, S. Folkman, Stress appraisal and coping. N. Y.: Springer, 1984.

46. Freud S., The psychopathology of everyday life (A. Tyson, Trans). New York, USA: Norton, 1966.

47. Lazarus, R. S. (2019). *Emotion and Adaptation Revisited: Forty Years Later*. Emotion Review, 11(3), 182–193. https://doi.org/10.1177/1754073919838561

48. Halder S. Cognitive Behavior Therapy for Adolescents: Challenges and Gaps in Practice & et al., 2020

49. Horney K., Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis. N. Y., USA: Norton, 1966, 250 p.

50. Kisker G. W., The disorganised personality. N. Y., USA: McGrow Hill, 1972, 562 p.

51. Lahad M. The «BASIC PH» Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application / M. Lahad. – London : Jessica Kingsley,

2013. – 288 p.

52. May R., The Meaning of Anxiety. N.Y., USA: Pocket Books, 1977.

53. McRae, K., & Gross, J. J. (2022). Emotion regulation and well-being: A view from the psychological sciences. *Current Opinion in Psychology*, 43, 101– 106. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

54. Okoro J., Nguyen, H. C, Durodie B., People with Suspected COVID- 19 Symptoms Were More Likely. Depressed and Had Lower Health-Related Quality of Life: The Potential Benefit of Health Literacy 2020 Dec 7;10(12):e041394. doi: 10.1136/bmjopen-2020-041394

55. Sarnoff A., Personality. Dynamic and development. N. Y., USA: Wiley & Sons, 1962, 572 p.

56. Skinner B. F. The concept of the reflex in the description of behavior. Journal of General Psychology, № 5, p. 427–458, 1931.

57. Yasgur B.S. 'Staggering' Increase in COVID-Linked Depression, Anxiety. Medscape Medical News, 2020. URL: https://www.medscape.com/viewarticle/934882