



**МІНІСТЕРСТВО  
ВНУТРІШНІХ  
СПРАВ  
УКРАЇНИ**



**ХАРКІВСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**



**НАЦІОНАЛЬНА  
АКАДЕМІЯ  
ПРАВОВИХ НАУК  
УКРАЇНИ**

# **ОСОБИСТІТЬ, СУСПІЛЬСТВО, ВІЙНА**

Тези доповідей учасників  
міжнародного психологічного форуму  
(м. Харків, Україна, 26 квітня 2024 р.)

*До 30-річчя Харківського національного університету  
внутрішніх справ*



Харків 2024

УДК 316.3:159.9  
072

072 **Особистість, суспільство, війна** : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ ; Нац. акад. правових наук України. – Харків : ХНУВС, 2024. – 378 с.

У матеріалах конференції проаналізовано актуальні психологічні питання українського суспільства, яке переживає стан війни. Розглянуто вплив агресивних інформаційних і психологічних технологій на особистість та засоби ефективної протидії ним, особливості надання психологічної допомоги та психологічної підтримки в умовах війни. Розкрито засади психологічного забезпечення сектору безпеки та оборони України, представлено широкий спектр наукових розробок вітчизняних та зарубіжних дослідників у царині права та психології.

УДК 316.3:159.9

*Матеріали викладені в авторській редакції з незначними коректорськими правками.*

*Відповідальність за точність поданих фактів, цитат, цифр і прізвищ несуть автори.*

*Електронна копія збірника безоплатно розміщується у відкритому доступі*

*на сайті Харківського національного університету внутрішніх справ (<http://www.univd.edu.ua>) у розділі «Наука», сторінка «Конференції, семінари та круглі столи», а також у репозитарії ХНУВС (<http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/>).*

УДК 349.2

**Євген Валерійович ТАТУНЬКО,**

*старший інспектор сектору протидії домашньому насильству  
відділу взаємозв'язків з громадами Вінницького райуправління  
ГУНП у Вінницькій області*

**Науковий керівник:**

**Геннадій Володимирович ЗВІРЯНСЬКИЙ,**

*кандидат юридичних наук, декан факультету № 3  
Харківського національного університету внутрішніх справ;  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6687-8575>*

## **СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ ТА ВИГОРАННЯ СЕРЕД СПІВРОБІТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ У СЕКТОРІ ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА, ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

У контексті триваючого воєнного стану в Україні, співробітники національної поліції, які займаються питаннями домашнього насильства, опиняються перед особливо важкими випробуваннями. Робота у секторі домашнього насильства завжди супроводжується високим рівнем стресу та емоційним напруженням, але в умовах воєнного стану ці виклики стають ще більш актуальними.

Стрес та професійне вигорання в роботі з домашнім насильством вимагають глибокого розуміння їхніх основ та механізмів впливу на людину. Стрес у цьому контексті є реакцією на перевантаження емоційними та фізичними вимогами, часто спричинене стиканням з травматичними подіями[1]. Це стан, при якому здатність індивіда адаптуватися до навколишнього середовища випробується до крайності, призводячи до зниження продуктивності, мотивації та загального благополуччя. Професійне вигорання, з іншого боку, описує тривалий стан емоційного, фізичного та ментального виснаження, спричинений довготривалим стресом або фрустрацією на роботі. Воно характеризується зниженням ентузіазму, відчуттям недостатності та зниженою продуктивністю, що негативно впливає на ефективність роботи з клієнтами та колегами[2]. Важливо відзначити, що емоційне виснаження є ключовим компонентом вигорання, оскільки постійне емоційне перевантаження призводить до зменшення здатності співчувати та ефективно взаємодіяти з іншими. Робота в умовах, де необхідно регулярно стикатися з емоційно складними ситуаціями, без належної підтримки та стратегій справляння, може швидко призвести до вигорання.

На нашу думку, розуміння теоретичних аспектів стресу та вигорання дає змогу ідентифікувати ефективні стратегії для їх подолання. Це включає в себе не лише індивідуальні методи самопомоги, але й організаційні зміни, які можуть створити більш підтримуюче робоче середовище. Підхід, заснований на розумінні та адресації цих фундаментальних аспектів, є ключовим у забезпеченні довгострокового благополуччя та ефективності працівників, залучених до роботи з домашнім насильством.

Визнання важливості практичних стратегій для подолання стресу та професійного вигорання серед співробітників, зайнятих у сфері домашнього насильства, спонукає до розробки комплексних підходів, здатних зміцнити їхнє емоційне здоров'я та ефективність. Ефективність таких стратегій значною мірою залежить від їх здатності адресувати конкретні виклики, з якими стикаються співробітники, адаптуватися до їх індивідуальних потреб та бути інтегрованими в їх повсякденну діяльність. Однією з ключових практичних стратегій є розвиток навичок ефективного управління стресом, які включають техніки релаксації, такі як дихальні вправи, медитація або йога, що можуть допомогти знизити рівень стресу та підвищити резистентність до емоційного виснаження. Застосування цих методик може сприяти поліпшенню концентрації уваги, покращенню якості сну та зниженню загального рівня тривожності [3]. Підвищення обізнаності про власні емоційні стани та розвиток емоційного інтелекту є ще однією важливою практичною стратегією. Вона передбачає навчання тому, як розпізнавати власні емоційні реакції, регулювати їх та конструктивно висловлювати, що є критично важливим у роботі з випадками домашнього насильства, де емоційна волатильність може бути високою. Залучення до професійної підтримки та супервізій, де співробітники мають можливість обговорювати випадки з колегами та спеціалістами, може допомогти в аналізі складних ситуацій, виявленні ефективних підходів до вирішення проблем та подоланні відчуття ізоляції, що часто супроводжує стресові стани [3]. Організаційна підтримка, включаючи гнучкі графіки роботи, забезпечення достатнього відпочинку та впровадження програм здоров'я на робочому місці, також відіграє ключову роль у зниженні ризику професійного вигорання [4]. Ці заходи спрямовані на створення балансу між роботою та особистим життям, зниження професійного навантаження та підтримку загального благополуччя співробітників.

Ми вважаємо, що усвідомлення значення соціальної підтримки та активне включення в соціальні мережі, які можуть надати емоційну

підтримку та знизити відчуття ізоляції, є ще однією важливою складовою ефективною стратегією подолання стресу. Такий підхід допомагає створити стійку систему підтримки, яка сприяє відновленню та зміцненню психологічної резиліентності.

Отже, подолання стресу та професійного вигорання серед співробітників Національної поліції України, які працюють у секторі домашнього насильства під час воєнного стану, вимагає комплексного підходу та злагоджених зусиль. Важливість цього завдання не може бути переоцінена, оскільки ефективність роботи цих співробітників безпосередньо впливає на благополуччя та безпеку суспільства. Інтеграція стратегій управління стресом, розвитку емоційного інтелекту, професійної підтримки та організаційних заходів може сприяти створенню стійкості до стресу, зниженню ризику вигорання та підвищенню загальної ефективності роботи. Прийняття цих стратегій вимагає від керівництва поліції визнання серйозності проблеми та готовності до впровадження змін, які сприятимуть психологічному благополуччю співробітників і, як наслідок, ефективнішому виконанню ними своїх обов'язків.

#### **Список бібліографічних посилань**

1. Зінченко Д. А. Надання психологічної допомоги жертвам які постраждали від домашнього насильства під час військового стану в Україні. *Особистість, суспільство, війна*. МВС України. Харків. 2023. С. 101-105.

2. Зінченко Д. А. Нормативно-правове забезпечення реагування працівників правоохоронних органів на випадки домашнього насильства. *Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*. МВС України. Наук.-досл. лаб. психол. забезпечення. Київ, 2022. С. 15-16.

3. Зінченко Д. А. Нормативно-правові основи регулювання системи підготовки майбутніх поліцейських у превентивній діяльності. *Підготовка правоохоронців в системі МВС України в умовах воєнного стану*. МВС України. Вінниця. ХНУВС. 2023. С. 244-248.

4. Зінченко Д. А. Психолого-педагогічна діяльність щодо профілактики домашнього насильства. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків. НГУ. 2022. С. 79-81.

5. Зінченко Д. А., Сидоренко В.М. Загальна характеристика психологічного аспекту розслідування домашнього насильства в Україні. *Соціально-психологічне забезпечення діяльності сил безпеки та оборони України*. МВС України. Харків: НА НГУ. 2023. С. 137-140.

*Одержано 09.04.2024*