

занять йогою, динамічних медитацій тощо. Арттерапія допомагає зменшити відчуття психічного напруження й збудженості, тривожності та занепокоєності, сприяючи отриманню людиною внутрішньої збалансованості через малювання мандал, ліпки з глини, казкотерапію тощо. Екзистенційна терапія зосереджується на здобутті нових цінностей, цілей та мотивацій у житті, прийнятті неминучих змін, які супроводжують різні вікові періоди через логотерапію, дизайн-аналіз тощо.

Криза середнього віку — це складний психологічний етап, який може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу життя, переосмисленням цінностей, мотивацій та цілей. У контексті війни ці переживання можуть загострюватися, адже стрес, невизначеність і страх за майбутнє додають нових викликів.

Психологічні чинники подолання кризи середнього віку в умовах війни включають декілька аспектів. По-перше, важливою є соціальна підтримка. Наявність близьких людей, друзів або спільнот, які розуміють і підтримують, може суттєво зменшити відчуття ізоляції та безвиході. Спільне обговорення переживань, обмін досвідом й емоційна підтримка можуть стати важливими ресурсами у цей складний період.

По-друге, саморефлексія та переосмислення життєвих цінностей можуть допомогти знайти нові сенси. Війна змушує багатьох задуматися про те, що дійсно є важливим у житті. Це може стати поштовхом до змін у кар'єрі, стосунках або особистих інтересах, сприяючи адаптації до нових реалій.

Крім того, розвиток навичок стресостійкості та управління емоціями стають у ці часи ключовими чинниками. Практики медитації, йоги або фізичної активності можуть допомогти знизити рівень тривожності та депресії, підвищуючи загальний психологічний тонус людини.

Також важливо звертатися за професійною допомогою, якщо відчувається надмірний тягар емоцій. Психотерапія може стати ефективним інструментом для опрацювання переживань, отримання нових стратегій подолання труднощів і відновлення внутрішньої гармонії.

Отже, подолання людиною кризи середнього віку потребує комплексного підходу, який має передбачати її соціальну підтримку, саморефлексію, розвиток навичок стресостійкості та професійну психологічну допомогу. Поєднання цих факторів може стати основою для пошуку нових шляхів розвитку людини та її адаптації в складних умовах, а також сприяти підвищенню якості її життя, впевненості в завтрашньому дні та загалом поліпшенню психологічного здоров'я в суспільстві.

О. Цвіток

ВПЛИВ СТРЕС-ФАКТОРІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НА ЇХНЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

О. Tsvitok

THE IMPACT OF STRESS FACTORS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF POLICE OFFICERS ON THEIR MENTAL HEALTH

Вплив стресу на професійну діяльність поліцейських — це явище, яке потребує серйозного дослідження та уваги, оскільки особливості роботи правоохоронців, низка ризиків і надзвичайних ситуацій, з якими вони зіштовхуються щодня,

особливо під час війни, роблять професію поліцейського однією з найбільш стресових професій у світі. Стрес, накопичений у результаті виконання службових обов'язків, може серйозно підірвати психічне здоров'я поліцейських та впливати на їхню загальну якість життя.

Наукові дослідження свідчать, що професійна діяльність працівників Національної поліції України є однією з найскладніших, оскільки вона включає багатозадачність, жорсткість, суперечливість та взаємодію різноманітних вимог. Поєднання цих факторів з іншими постійно створює для поліцейських специфічний психічний тиск і випробування їх особистісних характеристик, де перевіряються не лише професійні знання, вміння та навички, а й глибокі ресурси особистості, фізичні можливості, моральні й вольові якості.

Згідно з результатами низки досліджень, було виявлено такі тенденції в хронічних захворюваннях серед працівників правоохоронних органів порівняно з цивільним населенням:

- серцево-судинні захворювання зустрічаються на 70% частіше серед працівників правоохоронних органів, ніж серед цивільного населення;
- метаболічний синдром діагностовано в 27% працівників правоохоронних органів, порівняно з 18,7% серед цивільних;
- цукровий діабет є на 7% поширенішим серед поліцейських порівняно з цивільним населенням;
- ожиріння спостерігається в 40% працівників правоохоронних органів проти 32% серед цивільного населення;
- емоційне виснаження зафіксовано в 51,4% поліцейських;
- деперсоналізація та цинізм присутні в 31,2% працівників правоохоронних органів;
- рак виявлено у 18,2% поліцейських.

Ці тенденції можуть бути розглянуті як наслідки хронічного стресу. Серед численних факторів стресу, які мають негативний вплив на психологічний, фізичний та емоційний стан поліцейських, слід виділити такі: фізичні, психологічні, соціальні та організаційні фактори роботи поліцейських (висока фізична активність, насильство, постійна небезпека, критика суспільства та конфлікти в колективі), які в комплексі призводять до значного стресу й підвищеного ризику розвитку психічних і фізичних розладів. Тривале виконання службових обов'язків у стресових умовах призводить до дезадаптації, зниження стійкості організму, нервового та психічного перенапруження, що, у свою чергу, спричиняє розвиток стійких негативних психічних станів, таких як підвищена тривожність, перевантаження, стрес, фрустрація та афективні розлади.

Розуміння та застосування в психологічній практиці новітніх науково-обґрунтованих методик діагностики впливу стресу на психічне здоров'я поліцейських може покращити якість життя поліцейського персоналу та підвищити ефективність їхньої професійної діяльності. Зокрема, це шкала стресостійкості та соціальної адаптації (Томас Холмс, Річард Раге), аналіз стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість) (Томас Холмс, Рейчел Рейчі), шкала тривоги та депресії Голдберга (Айрін Голдберг), опитувальник «Професійний стрес» (К. Вайман) та восьмифакторний особистісний опитувальник Ч. Д. Спілбергера (адаптація О. М. Радюка).

Проблема управління стресом у поліцейській діяльності потребує комплексного підходу та систематичного використання новітніх методів. І вона є особливо актуальною на фоні повномасштабного вторгнення, яке стало додатковим стрес-фактором як для цивільного населення, так і особливо для тих, хто захищає нашу державу, в тому числі і правоохоронців.

Тому в нових умовах варто розглянути систематичне включення в програму підготовки та щоденної діяльності підрозділів Національної поліції України оновленої системи психоедукації, а також превентивних заходів задля зниження впливу стрес-факторів у щоденній діяльності поліцейських, які сприятимуть психічному благополуччю поліцейських. Зокрема, пропонується подальша розробка комплексу технік релаксації, програм психологічної підтримки та створення системи підтримка колективу, які успішно діють в інших країнах.

Розвиток цих аспектів є важливою передумовою для підвищення ефективності поліцейської діяльності та покращення якості життя працівників правоохоронних органів. А переймання найкращого досвіду інших країн й адаптація до наших реалій допоможе швидше та ефективніше досягнути підвищення рівня психологічної стійкості серед поліцейських та збереження їх психічного здоров'я.

Отже, актуальність теми проявляється в необхідності подальшого детального дослідження впливу стресу, якому піддаються поліцейські, на їхнє психічне здоров'я, особливо в умовах повномасштабного вторгнення, що має важливе значення як для розробки теоретичних концепцій, так і для практичних застосувань у сфері психології та пошуку стратегій, які можуть бути системно включені як в оновлені програми підготовки, так і в щоденну діяльність правоохоронців, та допоможуть запобігти негативним наслідкам для психічного здоров'я поліцейських в довгостроковій перспективі.

С. Миколюк, Б. Чорненький

ЗАСТОСУВАННЯ МЕДІАЦІЇ У ВИРІШЕННІ СІМЕЙНИХ КОНФЛІКТІВ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

S. Mykoluk, B. Chornetsky

APPLICATION OF MEDIATION IN RESOLVING FAMILY CONFLICTS: PSYCHOLOGICAL ASPECT

Сімейні конфлікти є невіддільною частиною життя кожної родини. Різниця в очікуваннях, поглядах на виховання дітей, фінансові проблеми та особисті емоційні бар'єри можуть стати причиною серйозних суперечок. Одним з ефективних методів їх вирішення є медіація, яка сприяє не лише збереженню стосунків, а й враховує психологічний стан учасників конфлікту. Цей процес передбачає участь нейтрального посередника — медіатора, який допомагає сторонам знайти компроміс, враховуючи емоції та внутрішні потреби кожного. Науковці зосереджують увагу на різних аспектах медіації — від її психологічних до правових елементів. Вони підкреслюють важливість емоційної підтримки під час вирішення конфліктів, зокрема в сімейних спорах, де психоемоційні аспекти є визначальними для успішного завершення процесу. У їхніх працях детально розглядаються стратегії вирішення конфліктів, психологічні бар'єри і механізми подолання емоційного напруження, що робить медіацію ефективним інструментом для збереження сімейних відносин.