

УДК 343.85

DOI <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2026.93.5.20>

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ СЕРЕД ПОЛІЦЕЙСЬКИХ: ОСВІТНЬО-ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ В РОЗРІЗІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ДОМЕДИЧНА ПІДГОТОВКА»

Парамонов Н.В.,
доктор філософії у галузі права,
асистент кафедри кримінального права
та правоохоронної діяльності
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
ORCID: 0000-0002-5653-5691
e-mail: nazar.paramonov@uzhnu.edu.ua

Парамонов Н.В. Стресостійкість серед поліцейських: освітньо-практичний аспект в розрізі вивчення дисципліни «домедична підготовка».

У статті здійснено комплексний аналіз актуальності та значення домедичної підготовки працівників правоохоронних органів у контексті сучасних викликів безпеки та зростаючого рівня професійних ризиків. Особливу увагу приділено теоретичному осмисленню понять «стрес» і «стресостійкість» як ключових психологічних категорій, що безпосередньо впливають на ефективність службової діяльності правоохоронців. Наголошено, що специфіка їхньої роботи пов'язана з постійною взаємодією зі стресогенними чинниками: загрозами життю і здоров'ю, високою відповідальністю, дефіцитом часу на прийняття рішень, емоційним напруженням та необхідністю діяти в умовах невизначеності. У дослідженні підкреслено, що системна домедична підготовка виступає не лише як сукупність практичних навичок надання першої допомоги, а і як важливий інструмент формування психологічної готовності до дій у кризових ситуаціях. Проаналізовано сучасні підходи до організації освітнього процесу для здобувачів вищої освіти зі спеціальностей правоохоронного спрямування з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності. Розкрито шляхи удосконалення методів навчання шляхом впровадження симуляційних технологій, сценарно-орієнтованих завдань, міждисциплінарної інтеграції та тренувань в умовах, максимально наближених до реальних. Окрему увагу приділено розвитку стресостійкості як складової професійної компетентності правоохоронця. Обґрунтовано доцільність використання психотренінгових методик, вправ саморегуляції, формування навичок емоційного контролю та командної взаємодії. Акцентовано на специфіці освітнього процесу в умовах воєнного стану та нестабільної військово-політичної ситуації в Україні, що вимагає гнучкості, адаптивності та оновлення змісту підготовки. У висновках наголошено на необхідності цілісного, якісного й безперервного підходу до формування професійної готовності майбутніх правоохоронців, важливості регулярних практичних тренувань, психологічного супроводу та динамічної адаптації освітніх програм до сучасних викликів безпеки й вимог суспільства.

Ключові слова: правоохоронна діяльність, правоохоронці, домедична підготовка, стрес, стресостійкість.

Paramonov N.V. Stress resilience among police officers: the educational and practical aspect in the context of studying the discipline “pre-medical training”.

The article provides a comprehensive analysis of the relevance and importance of pre-medical training for law enforcement officers in the context of modern security challenges and increasing professional risks. Special attention is paid to the theoretical understanding of the concepts of «stress» and «stress resilience» as key psychological categories that directly affect the effectiveness of professional activity of law enforcement personnel. It is emphasized that the specificity of their work is associated with constant exposure to stress-generating factors such as threats to life and health, high responsibility, time pressure in decision-making, emotional tension, and the need to act under conditions of uncertainty. The study

highlights that systematic pre-medical training functions not only as a set of practical first aid skills but also as an important tool for developing psychological readiness to act in crisis situations. Modern approaches to organizing the educational process for higher education students in law enforcement specialties are analyzed with regard to the specifics of their future professional activities. The paper reveals ways to improve training methods through the introduction of simulation technologies, scenario-based tasks, interdisciplinary integration, and training in conditions максимально close to real operational environments. Particular attention is given to the development of stress resilience as a core component of professional competence of a law enforcement officer. The feasibility of using psychotraining methods, self-regulation techniques, emotional control exercises, and team interaction skills is substantiated. Emphasis is placed on the specifics of education under martial law and the unstable military-political situation in Ukraine, which requires flexibility, adaptability, and continuous updating of training content. The conclusions underline the necessity of a holistic, high-quality, and continuous approach to the professional preparation of future law enforcement officers, the importance of regular practical training, psychological support, and the dynamic adaptation of educational programs to current security challenges and societal demands.

Key words: law enforcement activity, law enforcement officers, pre-medical training, stress, stress resilience.

Постановка проблеми. У зв'язку із актуальними воєнно-політичними подіями на теренах нашої держави та світу термін «стрес» активно увійшов в наш повсякденний рутинний спосіб життя разом з похідними та дотичними до згаданого терміну категоріями: психоемоційне перевантаження, психоемоційне виснаження, тривога, психологічний тиск, вигорання тощо. В контексті розгляду вищезгаданих категорій вітчизняними та зарубіжними науковцями розглядається також поняття стресостійкості, як певного вміння протистояти негативно-забарвленим факторам оточуючого середовища, що здатні згубно впливати на психоемоційний стан особи. Загалом, розуміння та вірне тлумачення розглянутих термінів формує першооснову для усвідомлення психоемоційних процесів людини, а в навчальному процесі сприяє більш якісному засвоєнню матеріалу, що в подальшому забезпечить високий рівень професійних компетенцій правоохоронців.

Варто зазначити, що сама внутрішня специфіка поняття стресу зумовлює максимально різний, іноді навіть контраверсійний, суперечливий, неоднозначний підхід до розуміння даного терміну, що в свою чергу, зумовлює різноплановий підхід і до всіх похідних понять, в тому числі поняття стресостійкості.

У науковому світі однією із фундаментальних концепцій є класична теорія стресу Ганса Сельє, яка поруч з концепцією Уолтера Кеннона формують окремий біологічний підхід до розуміння природи стресу. В свою чергу, Дуглас Мейсон пояснював стрес як поєднання біологічних та психологічних факторів впливу, а Річард Лазарус надав перевагу виключно психологічному розумінню природи стресу [1].

В той же час, при вивченні стресу в професійній діяльності іноді виокремлюється лише два підходи в розумінні стресу: перша група теорій пов'язана з клінічними дослідженнями і визначає стрес як внутрішній стан організму, а друга група - підкреслює психологічну сторону розуміння терміну «стрес» [2].

З вищенаведеного логічним є висновок, що поняття стресу є максимально багатограним і на даному етапі складно сформулювати єдиний ємнісний підхід в плані всестороннього розуміння даного поняття. Беззаперечно, що є окремі фундаментальні теорії, концепції та напрямки, які є основоположними для науковців, про те все ж, завжди залишається місце для нового погляду на термін «стрес», як з точки зору фізіопсихологічного підходу, так з точки зору факторів виникнення, специфіки зовнішніх подразників, особливостей порушення функцій організму, професійних особливостей тощо.

Саме така певна наукова невизначеність та багатогранність формує підґрунтя та підходи до розуміння та усвідомлення терміну «стресостійкість».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти поняття стресу та стресостійкості як в загальному, так і в контексті окремих професій досліджувались багатьма вітчизняними і зарубіжними вченими, зокрема такими як Когут О.О., Недря К.М., Звірянський Г.В., Кравцова О.К., Кудінова М.С., Дубчак Г.М. та інші. Незважаючи на високий рівень проведених досліджень, розгляд питання стресостійкості саме в контексті підготовки майбутніх правоохоронців потребує подальшого детального вивчення, особливо в сучасних українських реаліях.

Мета статті – дослідити значення та особливості формування навичок стресостійкості серед здобувачів спеціальності «правоохоронна діяльність», зокрема в розрізі дисципліни «домедична підготовка», обґрунтувати необхідність удосконалення програм підготовки правоохоронців з метою збереження психологічного здоров'я та високого рівня професійних навичок в умовах хронічного стресу.

Виклад основного матеріалу. Зазвичай пересічний громадянин старається уникати стресу в повсякденному житті, адже за своєю природою кожна людина прагне зробити свій побут більш спокійним та впорядкованим. В той же час, представники окремих професій – правоохоронці, представники рятувальних служб, медики та ін. - здійснюють свою безпосередню професійну діяльність серед стресогенеруючих факторів та умов. Виходячи з вищенаведеного, вивчення понять «стрес», «стресостійкість» та формування відповідних навичок у майбутніх представників окремих професій є запорукою їхнього професійного зростання та збереження психологічного здоров'я протягом всієї кар'єри.

Зокрема, О.О. Когут звертає увагу, що формування навичок саморегуляції та покращення організаційних аспектів стресостійкості патрульних поліцейських впливають на рівень задоволеності працею, допомагають вчасно виявити ознаки загрози, правильно оцінити ситуацію, що склалася (факти, обставини, дії) та знайти успішне рішення щодо виходу з неї з мінімальними втратами ресурсів. Стресостійкість є одним із важливих факторів добору відповідних кадрів [3].

К.М. Недря наголошує, що професія поліцейського є стресором не лише для нього самого, а й для його рідних і близьких, а стрес є постійним супутником у даній професії [4].

Г.В. Звірянський акцентує на тому, що психологічна стійкість у поліцейських взагалі є ключовим фактором, що впливає не тільки на їх особисте благополуччя, але й на ефективність виконання професійних обов'язків у екстремальних умовах, стресостійкість є фундаментальним аспектом, який вимагає уважного розгляду та систематичної підготовки [5].

О.К. Кравцова зазначає, що питання екстремального стресу завжди розглядалися в наукових колах з погляду професійної компетенції рятувальників, працівників МНС, правоохоронних органів, пожежних, питання війни [6].

Повертаючись до питання багатогранності розуміння терміну «стресостійкість» варто згадати М.С. Кудінову, яка наголошує, що дане поняття можливо розглядати в чотирьох площинах: як інтегральну властивість особистості, як комплексну якість особистості, як здатність протистояти негативному впливу стрес-факторів, як складну системну характеристику людини [7].

Так, Г.М. Дубчак розкриває стресостійкість як складну інтегративну системну характеристику, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу або впоратися зі стресовими ситуаціями, активно перетворюючи їх, або пристосовуючись до них без шкоди для здоров'я та якості виконуваної діяльності [8].

В контексті підготовки майбутніх правоохоронців, беззаперечно, є важливим як теоретичне вивчення питань стресу та стресостійкості для формування загального розуміння певних психологічних процесів, що впливають на працівника поліції в процесі здійснення власної професійної діяльності, так і практично-спрямована підготовка до взаємодії із стресогенеруючими факторами оточуючого світу. Адже на місці надзвичайної ситуації правоохоронця завжди оточуватиме широкий спектр людських емоцій: страх, жах, паніка, тривога, переляк, істерика, що супроводжуються голосною мовою або взагалі її відсутністю, криком, надмірною жестикуляцією, агресією, плачем, незв'язними незрозумілими порадами тощо [9]. Окрім цього, процесуальні дії, слідчі дії та інші професійні та посадові обов'язки поліцейського створюють додатковий психологічний тиск, особливо в умовах обмеженості в часі.

Додатковим стресогенеруючим фактором в розрізі сучасних подій на теренах України є погіршення побутових умов населення - тимчасова відсутність світла, опалення, негативно-забарвлений інформаційний фон, що додатково тиснуть на правоохоронців, як представників соціуму.

Враховуючи досвід практичної діяльності в стінах вищого навчального закладу варто зазначити, що здобувачі профільної для правоохоронців освіти під час професійного визначення не завжди усвідомлюють рівні очікуваного стресу на майбутньому робочому місці. В окремих випадках, лише в процесі навчання деякі студенти мають змогу потрапити в умови складної психологічної обстановки: під час відвідування закладів пенітенціарної системи, в процесі участі в реальних процесуальних діях, при відпрацюванні практичних навичок, зокрема з дисципліни «домедична підготовка» де важливо правильно імітувати стресогенеруючі умови: обмеженість в часі, фізичне навантаження, важливість прийнятих рішень тощо.

Надання домедичної допомоги правоохоронцями на місці події є незвичною для повсякденної роботи поліцейського ситуацією, однак це не скасовує обов'язок надання такої допомоги. Тому в умовах навчального процесу важливо вимагати від майбутніх правоохоронців максимальної концентрації. Адже специфіка надання домедичної допомоги полягає в необхідності поєднувати якісний рівень фізичної підготовки, глибокі знання дисципліни, високий рівень інтелектуальних здібностей, вміння аналізувати і пристосовуватись до швидкої зміни обставин на місці події. Значна частина маніпуляцій - як накладання турнікету, шини, транспортування потерпілого за допомогою спеціальних або підручних засобів, організація процесу евакуації, огляд на предмет додаткових уражень грудної клітки тощо - вимагають саме поєднання різнопланових фізичних та інтелектуальних характеристик поліцейського.

Важливо під час вивчення дисципліни «домедична підготовка» формулювати для здобувачів специфічні ситуаційні завдання, які б враховували не лише всі можливі обставини надання домедичної допомоги в умовно-побутових ситуаціях: ДТП, падіння з висоти тощо, а й зачіпали ситуації відверто кримінального характеру: розбійні напади, замах на вбивство, необережне поводження зі зброєю та ін. Особливо цінним в навчальному процесі є імітування ситуацій, коли злочинець або група злочинців можуть становити подальшу загрозу для поліцейського. Окремою важливою категорією в умовах сьогодення є відпрацювання домедичної допомоги в умовах, що наближені до бойових або відтворюють ситуацію воєнного характеру.

Наголошуємо на необхідності залучення до відпрацювань симуляційних завдань спеціально навчених осіб, котрі допомагатимуть імітувати різнопланові обставини на місці надзвичайної ситуації, створюватимуть додаткові звукові та візуальні подразники, таким чином ускладнюючи роботу здобувачам. Такі тренування сформуєть перед майбутніми правоохоронцями уявлення про майбутні виклики, що сприятиме зниженню рівню стресу при повторній зустрічі з подібними умовами під час професійної діяльності.

Не останню роль відіграють і застосування реалістичних манекенів та тренажерів, рідин, що імітують біологічні, вправи з реальними медичними засобами першої допомоги, тактичними аптечками, турнікетами різних виробників тощо.

Беззаперечно, що всі викладені методи підготовки правоохоронців до стресу мають поєднуватись з психологічними прийомами та техніками, що формують стресостійкість особистості. Якщо брати загальний підхід, як до здобувачів вищої освіти, то популярними є техніки «4-7-8», «заземлення», метод «переключення», вправа «коло контролю» тощо [10]. Враховуючи певну специфіку вищої освіти для правоохоронців окремі науковці більше схиляються до використання психотехнічного тренування за Є. Джекобсоном, в основу якого закладено вплив тону м'язів і дихання на нервову систему [11].

Висновки. Питання стресу і стресостійкості достатньо широко висвітлюється у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі. Однак розглядаючи дані терміни в контексті освіти майбутніх правоохоронців та навчальних дисциплін, що ними вивчаються - існують певні прогалини з розумінням та реалізацією підходів щодо підвищення рівня стресостійкості, особливо в умовах воєнно-політичних подій на теренах України. Вдосконалення програм, залучення вітчизняних та зарубіжних експертів до навчального процесу, активне використання симуляційних завдань з імітацією обстановки подібної до реальної на місці події, застосування передових психологічних прийомів та методів підвищення рівня стресостійкості серед майбутніх правоохоронців - запорука психологічного здоров'я особового складу, високого рівня професійних компетенцій та безпеки суспільства в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Theories of Stress. EBSCO Research Starters. URL: <https://www.ebsco.com/research-starters/consumer-health/theories-stress>.
2. Tsyhanchuk T.V. Stress in professional activities. *Problems of Modern Psychology*. 2015. Issue 30. P. 669–678. URL: <http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1717>.
3. Когут О.О. Стресостійкість особистості в екстремальних умовах праці. *Psychological Journal*. 2020. Vol. 6, No. 3. P. 65–73. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.3>.
4. Недря К.М. Стресостійкість у роботі поліцейського. *Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020*. 124 с. URL: <https://surl.lu/xhjvju>.

5. Звірянський Г.В. Техніки стресостійкості у професійній підготовці поліцейських під час воєнного стану в Україні. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Вінниця, 2024. С. 189–190. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/7cd52866-4504-4833-9667-c6f22ffd5b09>.
6. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти*. 2019. Вип. 7(36). Серія: Соціальні та поведінкові науки. С. 100–110. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf.
7. Кудінова М. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(67). С. 137–143. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-3-67-28>.
8. Дубчак Г.М. Порівняльний аналіз стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. V. Вип. 15. С. 43–50. URL: <http://arpsychology.org.ua/data/jrn/v5/i15/7.pdf>.
9. Ступник Я.В., Парамонов Н.В., Фурик Б.Ю. До питання забезпечення власної безпеки правоохоронців під час надання домедичної допомоги населенню. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Право. 2025. Вип. 3(88). С. 49–54. DOI: <https://doi.org/10.24144/2307-3322.2025.88.3.7>.
10. Марчук С.С. Шляхи формування стресостійкості здобувачів освіти під час війни. Особистість в екстремальних умовах. *Матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*. Львів, 2025. URL: <https://surl.lt/wpbrfl>.
11. Остапович В.П., Кирієнко Л.А., Котляр Ю.В., Барко В.В. *Особливості надання психологічної допомоги учасникам АТО: посібник за ред. В.О. Криволапчука*. Київ: ДНДІ МВС України, 2017. 163 с.

Дата першого надходження рукопису до видання: 3.02.2026
Дата прийняття до друку рукопису після рецензування: 20.02.2026
Дата публікації: 5.03.2026

© Парамонов Н.В., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0