



Особливості формування стресостійкості в професійній діяльності судових експертів державних спеціалізованих установ в умовах воєнного стану

Євгенія Манько

головний судовий експерт, Сумський науково-дослідний експертно-криміналістичний центр Міністерства внутрішніх справ України, м. Суми, Україна, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1827-4267>, e-mail: mankoes@ukr.net

Розглянуто особливості формування стресостійкості в професійній діяльності судових експертів державних спеціалізованих установ. Наголошено, що специфіка роботи експертів пов'язана з високим рівнем психологічного навантаження, необхідністю збереження об'єктивності та відповідальності за результати досліджень. Проаналізовано ключові чинники, які впливають на стійкість до стресу, зокрема індивідуально-психологічні особливості, професійний досвід, організацію робочого середовища та рівень психологічної підтримки.

Ключові слова: стресостійкість; професійна діяльність; судовий експерт; психологічне навантаження; спеціалізовані установи.

Peculiarities of the Formation of Stress Resistance in the Professional Activities of Forensic Experts of State Specialized Institutions

Yevheniia Manko

The theses examine the peculiarities of developing stress resistance in the professional activities of forensic experts of state specialized institutions. It is emphasized that the specifics of the work of experts are associated with a high level of psychological stress, the need to maintain objectivity and responsibility for the results of research. Key factors that influence stress resistance are analyzed, including individual psychological characteristics, professional experience, organization of the work environment, and the level of psychological support.

Keywords: stress resistance; professional activity; forensic expert; psychological stress; specialized institutions.

Питанням психологічних особливостей діяльності представників різних професій та категорій населення присвячено достатню кількість наукових робіт. Так, наприклад, О. Срібна вивчала психологічні особливості стресостійкості майбутніх пілотів [1], О. Камінська — психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів [2], О. Лисенко — психологічні особливості

професійної діяльності медичних працівників [3]. Психологічні особливості професійної діяльності журналістів стали предметом наукового дослідження О. Петрик [4]. В. Кім у наукових працях розглядав особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців [5], Т. Ульянова — індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів [6].



Професійна діяльність судових експертів у державних спеціалізованих установах потребує не лише глибоких спеціальних знань, а й урахування психологічних аспектів, які впливають на ефективність та об'єктивність їхньої роботи.

Судові експерти стикаються з різноманітними психологічними навантаженнями, пов'язаними з аналізуванням складних матеріалів, відповідальністю за прийняття рішень та необхідністю об'єктивності. Упровадження системи психологічної підготовки сприяє адаптації експертів до умов праці та підвищенню їхньої стресостійкості. Зокрема, застосування тренінгів, ділових ігор та моделювання ситуацій допомагає розвивати навички командної роботи та ефективної комунікації.

Участь експертів у досудовому розслідуванні потребує врахування психологічних аспектів взаємодії з працівниками правоохоронних органів. Ефективна комунікація, розуміння мотивів та мети співпраці, а також здатність адаптуватися до змінних умов розслідування є ключовими чинниками успішної діяльності. Психологічна структура процесу залучення експертів містить такі елементи: мета, мотив, спосіб та результат.

Прийняття рішень судовими експертами залежить від низки психологічних чинників, таких як особистісні риси, емоційний стан, мотивація та професійний досвід. Усвідомлення цих аспектів дає змогу мінімізувати можливі упередження та забезпечити об'єктивність висновків. Розроблення

психодіагностичних інструментів для оцінювання готовності експертів до професійної діяльності є актуальним напрямом досліджень.

Дотримання професійної етики — невід'ємна складова діяльності судового експерта. Психологічні засади, такі як емпатія, самоконтроль, відповідальність та об'єктивність, сприяють формуванню довіри до висновків експертів та забезпечують їх надійність. Інтеграція знань про професійну етику та психологічні аспекти у процес підготовки експертів підвищує якість їхньої роботи.

Формування стресостійкості в судових експертів державних спеціалізованих установ є критично важливим для забезпечення ефективності та надійності їхньої професійної діяльності. Судові експерти стикаються з численними стресовими чинниками, які можуть негативно впливати на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я. Розуміння цих чинників та розроблення стратегій для підвищення стресостійкості — ключові завдання для забезпечення їхньої професійної ефективності та добробуту.

Розуміння симптомів стресу та етапів розвитку стресостійкості дає змогу розробити ефективні стратегії для підтримки експертів у їхній діяльності.

Судові експерти часто стикаються з високим рівнем стресу через специфіку своєї роботи, яка передбачає аналіз складних матеріалів, участь у судових процесах та прийняття відповідальних рішень. Симптоми стресу можуть виявлятися на фізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях.



До фізіологічних симптомів можуть належати: порушення сну (безсоння або надмірна сонливість), головні болі, м'язове напруження, підвищена втомлюваність. Емоційні симптоми можуть виражатись підвищеною тривожністю та дратівливістю, відчуттям емоційного виснаження, зниженням мотивації та ентузіазму до роботи. До поведінкових симптомів належать: зниження продуктивності праці, уникання професійних обов'язків, зловживання алкоголем або іншими речовинами як спосіб зняття напруження.

Важливо зазначити, що тривале ігнорування цих симптомів може призвести до розвитку синдрому професійного вигорання, який характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зниженням професійних досягнень.

Формування стресостійкості — поетапний процес, який містить кілька ключових стадій:

- 1) *усвідомлення та оцінювання стресу*: індивід навчається розпізнавати джерела стресу та оцінювати їхній вплив на своє життя. Важливо навчитися ідентифікувати ситуації, які викликають напруження, та розуміти власні реакції на них;
- 2) *розвиток адаптивних навичок* передбачає опанування технік та стратегій управління стресом, таких як релаксацийні методи, техніки дихання, тайм-менеджмент і навички розв'язання конфліктів. Розвиток емоційного інтелекту також сприяє ефективнішому

управлінню емоціями у стресових ситуаціях;

- 3) *зміцнення особистісних ресурсів*. На цьому етапі відбувається розвиток внутрішніх ресурсів, таких як самооцінка, упевненість у собі та оптимізм. Підтримка здорового способу життя, включно з регулярною фізичною активністю, збалансоване харчування та достатній сон, також є важливим компонентом зміцнення стресостійкості;
- 4) *інтеграція та застосування навичок* передбачає практичне застосування набутих навичок у повсякденному житті та професійній діяльності. Регулярна практика та рефлексія власного досвіду допомагають закріпити стресостійкі поведінкові стратегії та підвищити загальну адаптивність до стресових чинників.

Отже, професійна діяльність судових експертів у державних спеціалізованих установах потребує не лише глибоких спеціальних знань, а й урахування психологічних аспектів, які впливають на ефективність та об'єктивність їхньої роботи. Формування стресостійкості є поетапним процесом, який передбачає, зокрема, практичне застосування набутих навичок у повсякденному житті та професійній діяльності.

Перелік джерел посилання

1. Срібна О. В. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх пілотів. *Авіація та космонавтика: напрями інноваційного розвитку* : зб. тез XXXXII Все-



- укр. наук.-практ. конф. молод. учен., курсант. і студент. до Всесвіт. Дня авіації і космонавтики (Кропивницький, 12.04.2023). Кропивницький, 2023. С. 76—77. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/34176> (дата звернення: 18.09.2025).
2. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. № 13 (58). С. 26—34. DOI: 10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).03 (дата звернення: 18.09.2025).
 3. Лисенко О. Г. Психологічні особливості професійної діяльності медичних працівників. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Т. I. Вип. 45. С. 61—65. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i45/12.pdf> (дата звернення: 18.09.2025).
 4. Петрик О. В. Психологічні особливості професійної діяльності журналістів. *Наукові записки. Серія: Культура і соціальні комунікації*. 2009. Вип. 1. С. 138—143. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoaksk_2009_1_18 (дата звернення: 18.09.2025).
 5. Кім К. В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2008. 236 с.
 6. Ульянова Т. Індивідуально-психологічні особливості стресостійкості психологів. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2023. Вип. 3. С. 85—91. DOI: 10.32782/academ-ped.psych-2023-3.13 (дата звернення: 18.09.2025).