



УДК 351.74:159.97:159.955

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3\(43\)-1707-1717](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-3(43)-1707-1717)

Пасько Ольга Миколаївна доктор юридичних наук, доцент, професор кафедри психології та педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ, м. Одеса, тел.: (095) 678-91-35, <https://orcid.org/0000-0001-9555-1101>

ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Анотація. У науковій роботі розглянуто важливість врахування нейрогімнастичних вправ в діяльності працівника поліції в умовах воєнного стану. Стресові та екстремальні умови несення служби впливають на інтелектуальні здібності поліцейських, оскільки виникають певні реакції на стрес, що у свою чергу зменшує роль неокортексу під час прийняття рішення. Тому з метою свідомого контролю та логічним прийняттям рішень в умовах надзвичайних ситуацій, є підвищення рівня когнітивних здібностей.

Визначено, що саме когнітивні здібності є важливим елементом професійного успіху працівника поліції на усіх етапах професіогенезу, починаючи із рівня здобувача вищої освіти і завершуючи досвідом практичної діяльності. Відповідно, когнітивна компетентність сприяє якісній та ефективній роботі поліцейських, оскільки вона впливає на прийняття рішень, увагу, пам'ять, швидкість реакції та емоційну регуляцію.

Автором здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень сутності та змісту когнітивних здібностей та встановлено, що вони представляють собою сукупність психічних процесів, які забезпечують сприйняття, обробку, збереження та використання інформації.

Констатовано, що когнітивні здібності є ключовими для ефективного виконання працівниками поліції професійних завдань. Їх можна та потрібно розвивати через спеціальні вправи, здоровий спосіб життя та постійне пізнання нового.

Запропоновано заняття з елементами нейропсихологічних вправ під час викладання навчальних дисциплін «Стресостійкість» та «Ефективна комунікація» під час проведення практичних занять на курсах підвищення кваліфікації для патрульних поліцейських. Визначено позитивну динаміку щодо кожного дня проведення практичних занять, в яких застосовувались елементи нейрогімнастичних вправ.

Встановлено, що нейропсихологічні вправи, спрямовані на стимуляцію роботи мозку, можуть значно покращити ці навички. Включення цих вправ у навчальні програми для поліцейських може суттєво покращити їх ефектив-





ність. Зокрема, регулярні тренування когнітивних навичок сприятимуть підвищенню швидкості прийняття рішень.

Ключові слова: когнітивні здібності, нейропсихологія, нейровправи, нейрогімнастика, компетність, вищі психічні функції.

Pasko Olha Mykolaivna Doctor of Law, Associate Professor, Professor of the Department of Psychology and Pedagogy Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, tel.: (095) 678-91-35, <https://orcid.org/0000-0001-9555-1101>

THE EFFECTIVENESS OF NEUROPSYCHOLOGICAL CORRECTION TO IMPROVE THE LEVEL OF COGNITIVE ABILITIES OF POLICE OFFICERS

Abstract. The research paper considers the importance of taking into account neurogymnastic exercises in the activities of a police officer under martial law. Stressful and extreme conditions of service affect the intellectual abilities of police officers, as certain stress reactions occur, which in turn reduces the role of the neocortex in decision-making. Therefore, in order to consciously control and logically make decisions in emergency situations, it is necessary to increase the level of cognitive abilities.

It has been determined that cognitive abilities are an important element of the professional success of a police officer at all stages of professional development, from the level of a higher education student to the experience of practical work. Accordingly, cognitive competence contributes to the quality and efficiency of police work, as it affects decision-making, attention, memory, reaction speed and emotional regulation.

The author carried out a theoretical and methodological analysis of scientific research on the essence and content of cognitive abilities and found that they are a set of mental processes which ensure perception, processing, storage and use of information.

The article states that cognitive abilities are key to the effective performance of professional tasks by police officers. They can and should be developed through special exercises, a healthy lifestyle and constant learning.

The article proposes classes with elements of neuropsychological exercises in teaching the disciplines 'Stress Resistance' and 'Effective Communication' during practical classes at the advanced training courses for patrol police officers. The positive dynamics of each day of practical training, in which elements of neurogymnastic exercises were used, was determined.

It was found that neuropsychological exercises aimed at stimulating brain function can significantly improve these skills. Incorporating these exercises into police training programmes can significantly improve their effectiveness. In particular, regular training of cognitive skills will help improve decision-making speed.



Keywords: cognitive abilities, neuropsychology, neuroexercises, neurogymnastics, competence, higher mental functions.

Постановка проблеми. Сучасний етап державотворення обумовлюється сукупністю змін у всіх сферах становлення нашої держави. Особливої уваги потребує питання якісної та ефективної готовності поліцейських бути компетентними та ефективними в умовах відсутності досвіду роботи під час воєнного стану. Військова агресія з боку росії вносить корективи у розслідування воєнних злочинів, з якими раніше не стикались працівники поліції. Поліцейські щодня стикаються з різними викликами, які вимагають високого рівня когнітивних здібностей. І все це загартовує професіоналізм поліцейських та підвищує їх рівень компетентності з метою захисту України.

Когнітивні здібності є важливим елементом професійного успіху працівника поліції на усіх етапах професіогенезу, починаючи із рівня здобувача вищої освіти і завершуючи досвідом практичної діяльності. Саме когнітивна компетентність сприяє якісній та ефективній роботі поліцейських, оскільки вона впливає на прийняття рішень, увагу, пам'ять, швидкість реакції та емоційну регуляцію.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Когнітивні здібності досліджувались у різні часи еволюції суспільства та підходи до підвищення рівня когнітивної компетентності поліцейського змінювались в залежності від етапу розвитку суспільства. Також необхідно звернути увагу на те, що події лютого 2022 року, які пов'язані із повномасштабним вторгненням росії на територію України, внесли також свої зміни у когнітивні здібності та їх профілактику. Серед закордонних дослідників питанням підвищення рівня когнітивних здібностей займались Peng P., Kievit R., Bates T., Procopio F., Keser E., Knyspel J., Gill D., Knepper Z., Prowse V., Zhou J., Popp L., Thiele A., Faskowitz J., Seguin C., Sporns O., Hilger K. та ін..

Серед українських науковців, які у своїх дослідженнях розглядали питання професіограми та професіоналізм поліцейського, зокрема і когнітивні знання, вміння, здібності: Бандурко О., В. Барко, Бех І., Бойчук С., Бочарова С., Волківська Д., Греса Н., Євдокімова О., Ємець І., Єрьоменко Е., Землянська В., Карамушка Л., Кісіль З., Клименко І., Кобець О., Кокун О., Колесніченко О., Костюк Г., Кравченко І., Ляшко Д., Максименко С., Матієнко Т., Медведєв В., Мілорадова Н., Остапович В., Охріменко І., Пасько О., Приходько Ю., Прудка Л., Н. Слободяник, Скрипченко О., В. Стасюк, О. Тімченко, Титаренко Т., Чебикін В., Чорна О, Українець В., Харченко С., Цільмак О., Швець Д., Шиліна А. та ін.

Також важливість застосування надбань нейропсихології у підвищенні когнітивних здібностей особи висвітлювали у наукових надбаннях: Blake R., Berendes K., Berg D., Bloom F., Braune J., Cappa S., Gottal S., Grabherr B., Heeger D., Perani D., Polonsky A., Ptok M., Schneeberg J., Squire L., Wittler M.,



Амплеєва О., Бочелюк В., Дегтяренко Т., Кіпаренко О., Коломієць Ю., Пангелова Н., Прохоренко Л., Тубичко Ю. та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Більшість наукових праць були опубліковані у різні часові періоди та мали вплив саме на ті часи розвитку суспільства. Проте, сучасний стан української державності обумовлений дією воєнного стану та впливом країною агресором і нові виклики сучасності потребують інших підходів до розуміння інтелектуальних здібностей. Тому виникає нагальна потреба розуміння можливості підвищення рівня когнітивних здібностей поліцейських крізь призму сучасних підходів нейропсихологічних надбань.

Мета статті. Виявити ефективність нейрогімнастичних вправ на підвищення рівня когнітивних здібностей поліцейських. Для досягнення мети визначено наступні **завдання**: 1) здійснити теоретико-методологічний аналіз наукових досліджень сутності та змісту когнітивних здібностей; 2) визначити вплив сучасного воєнного стану в країні на рівень когнітивних здібностей; 3) виокремити різновиди когнітивних здібностей поліцейського; 4) запропонувати доцільність застосування нейрогімнастичних вправ для підвищення рівня когнітивних здібностей.

Наукове обґрунтування методології проведеного дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано взаємопов'язані методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури; *формально-логічні* – порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація отриманої в ході емпіричного дослідження інформації; *аналітичні* – вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду дослідження сутності та змісту когнітивних здібностей та підвищення їх рівня крізь призму нейрогімнастичних вправ.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку із ненормованим робочим часом поліцейських, порушенням біологічного режиму сну, режиму їжі, частими стресовими станами із-за повітряних тривог, прильотів, виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах – все це призводить до порушень когнітивних здібностей, які можуть проявлятися у допущенні помилок, що є недопустимим у професійній діяльності поліцейського.

Когнітивні здібності – це сукупність психічних процесів, які забезпечують сприйняття, обробку, збереження та використання інформації. Вони визначають рівень інтелектуальної діяльності людини та її здатність до адаптації в мінливих умовах.

Так, науковці Peng P., Kievit R. [1] визначають, що загальноприйнятні думки і більшість досліджень про зв'язок між когнітивними здібностями і академічними досягненнями розглядають когнітивні здібності як фундаментальні конструкти, припускаючи, що когнітивні здібності є первинними і викликають академічні результати. Такий погляд на когнітивні здібності → академічні досягнення найкраще пояснюється двома впливовими когнітивними теоріями: теорією інвестицій і теорією подвійного процесу.



Відповідно до теорії інвестицій, на розвиток когнітивних здібностей впливають переважно біологічні, генетичні та оздоровчі фактори, а не освіта. Таким чином, академічна успішність є результатом інвестування когнітивних здібностей і стимуляції навколишнього середовища, пропонується, наприклад, освітніми установами, а когнітивні здібності вважаються основою для розвитку академічної успішності [1].

Цікаве дослідження проведено науковцем Единбурзького університету Bates T., який визначив, що і розум, і раціональність передбачають прийняття оптимальних рішень. Однак питання про те, чи є когнітивна раціональність (КР) і загальна когнітивна здатність (СА) тотожними або відображають принципово різні процеси, є предметом гарячих дискусій. Отримані дані були явно несумісні з ідеєю про те, що когнітивна раціональність генетично значною мірою відрізняється від когнітивних здібностей. Насправді, збіг був дуже високим, з незначною генетичною різницею між цими двома конструктами. Значні рівні унікальної варіативності середовища були присутні для кожного з когнітивних тестів, включаючи ЕПТ, що, ймовірно, відображає суміш похибки вимірювання та набутих знань конкретного предмета, що впливають на відповіді. Багатовимірне моделювання шкал СА і КР показало, що КР пояснюється латентним g -фактором, який сам по собі сильно успадковується. Когнітивна раціональність лежить в ієрархічній структурі когнітивних здібностей і майже ідентична загальним здібностям або g , тобто когнітивна раціональність виявляється емерджентною властивістю більших знань і обчислювальних можливостей, характерних для СА, що призводить до того, що СА є відмінним і ефективним маркером загальних когнітивних здібностей [2].

Також на важливість рівня сформованості когнітивної компетентності вплив генетичного фактору розглянуто у науковій роботі Proscorio F., Keser E., Knyspel J. та ін. Так, вони вважають, що різноманітні тести когнітивних здібностей корелюють приблизно 0,30 фенотипово і близько 0,60 генетично. Їх фенотиповий збіг визначає загальні когнітивні здібності (g), обумовлені в основному генетичним збігом. Отже, більша частина нашого розуміння генетичного специфічних когнітивних тестів, швидше за все, відображає g , а не самі тести. Усунення цієї g -асоційованої генетичної варіації посилить дослідження когнітивних тестів. Провівши наукове дослідження Proscorio F., Keser E., Knyspel J. виявили, що спадковість SNP була майже такою ж високою для тестів з поправкою на g , як і не виправлених: середня спадковість SNP становила 0,16 ($SE = 0,02$) для не виправлених тестів і 0,13 ($SE = 0,02$) для тестів, скоригованих на g . Незважаючи на це, генетичний ландшафт когнітивних тестів трансформувалася після контролю за геномним g . Зведена статистика цих когнітивних тестів з g -корекцією може бути використана дослідниками для створення полігенних оцінок, які зосереджуються на специфічності тестів [3].



Цікавим є наукове дослідження авторів Gill D., Knepper Z., Prowse V., Zhou J. [4], які визначили як когнітивні навички впливають на стратегічну поведінку: когнітивні здібності, плинний інтелект та судження. Науковці встановили дві когнітивні навички: когнітивні здібності та судження. Когнітивні здібності та судження включили до ширшого класу когнітивних навичок. В основі когнітивних здібностей лежить плинний інтелект (який автори ще називають аналітичним інтелектом), який є «здатністю міркувати і вирішувати проблеми, пов'язані з новою інформацією, не покладаючись широко на явну базу декларативних знань». Плинний / аналітичний інтелект допомагає людям логічно міркувати та систематизувати нову інформацію. Це дослідження представляє нові докази про роль, яку когнітивні здібності та судження відіграють у поясненні стратегічної поведінки. Результати дослідження вказують на те, що плинний інтелект є основною рушійною силою стратегічного мислення рівня, тоді як аспекти суджень, які відрізняються від плинного інтелекту, зумовлюють нижчу схильність людей з високим судженням.

Також колектив авторів Popp L., Thiele A., Faskowitz J., Seguin C., Sporns O., Hilger K. вважають, що люди розрізняються за рівнем загальних когнітивних здібностей (GCA), який часто оцінюється за показниками інтелекту. Хоча GCA часто називають загальним інтелектом він являє собою досить розпливчастий і часто погано визначений конструкт когнітивного функціонування, в той час як психологічна концепція загального інтелекту відрізняється від інших концепцій інтелекту і має більш точну теоретичну основу. Зокрема, він ґрунтується на спостереженні, що оцінки продуктивності у всіх видах когнітивних завдань позитивно корелюють один з одним, тобто існує позитивний різновид. Відповідно до теорії *g-фактора* інтелекту, продуктивність виконання кожного завдання визначається загальним інтелектом (єдиний базовий фактор інтелекту, званий *g-фактором*), що відображає вимір прихованих розумових здібностей, який є загальним для всіх завдань, і специфічним фактором *s* що є унікальним для кожного конкретного завдання. Дослідження останніх десятиліть продемонстрували, що індивідуальні відмінності в загальному інтелекті пов'язані з важливими життєвими результатами, включаючи академічні та професійні досягнення, соціально-економічний статус і навіть зі здоров'ям і довголіттям. Хоча неушкоджена структура мозку та функція мозку є важливими для ефективного пізнання, нейробіологічні механізми, що лежать в основі індивідуальних відмінностей у GCA, залишаються невловимими [5].

Розглянемо більш детально основні види когнітивних здібностей:

1. Увага – здатність зосереджуватись та концентруватися на важливій інформації, при цьому ігноруючи деталі, які не мають суттєвого значення для справи. Увага для поліцейського є однією з ключових якостей, адже вона безпосередньо впливає на ефективність виконання професійних завдань та



забезпечення правопорядку. Для поліцейського важливим є вміння зосередитись на певній інформації, яка може мати суттєве значення для розслідування правопорушення. Оскільки саме високий рівень уваги допомагає миттєво оцінювати ситуацію та приймати правильні рішення. Поліцейський має вміти звертати увагу на дрібні деталі, які можуть бути вирішальними у розслідуванні злочинів, наприклад, опис підозрюваних, номерні знаки автомобілів або особливості місця події тощо.

2. Пам'ять – це вища психічна функція мозку, яка дозволяє зберігати, накопичувати, відтворювати та використовувати інформацію. Вона відіграє важливу роль у навчанні, адаптації до навколишнього середовища та прийнятті рішень. Включає в себе короткострокову, довготривалу та робочу пам'ять, необхідну для збереження та відтворення інформації. Також пам'ять є важливою складовою успіху поліцейського, яка сприяє успішності професійної діяльності. Вміння запам'ятовувати великий обсяг інформації є важливою складовою для працівників поліції, оскільки дозволяє їм швидко аналізувати інформацію, приймати виважені рішення та ефективно виконувати свої службові обов'язки.

3. Мислення – це вища психічна функція мозку, яка спрямована на процес аналізу, синтезу, узагальнення та знаходження рішень. Включає логічне, критичне, абстрактне та творче мислення. Одна із складових компетентного поліцейського, оскільки важливі для аналізу складних ситуацій. Аналіз та оцінка ситуації для поліцейського є важливим компонентом, оскільки, як правило, вони часто працюють у складних та динамічних умовах і повинні швидко оцінювати події, розпізнавати загрози та визначати найбільш ефективні методи реагування. Вміння прийняти швидко та правильне рішення є запорукою високого рівня компетентності працівника поліції. Також критичність мислення допомагає уникати помилкових висновків, висувати криміналістичні версії, розрізняти правдиву та неправдиву інформацію та ін..

4. Мовлення – здатність формулювати думки, розуміти та використовувати мову для комунікації, розуміти мову жестів. Оскільки професія поліцейського відноситься до соціономічної сфери діяльності типу «людина - людина», то важливим є вміння встановлювати психологічний контакт із співрозмовником, долати бар'єри спілкування та сприяти позитивному першому враженню під час комунікації. Мовлення є важливим інструментом у роботі поліцейського, оскільки воно забезпечує ефективну комунікацію з громадянами, колегами, свідками, підозрюваними та іншими учасниками правоохоронної діяльності. Від правильності та чіткості мовлення залежить успішність виконання професійних обов'язків, довіра суспільства та здатність запобігати конфліктним ситуаціям.

5. Сприйняття – процес обробки сенсорної інформації (зору, слуху, дотику тощо). Багатоаспектне розуміння та сприйняття інформації крізь призму різних аналізаторів, сприяє поліцейському можливості отримати



важливу інформацію для розслідування правопорушення. У професійній діяльності поліцейського сприйняття відіграє критично важливу роль, оскільки забезпечує швидке реагування на події, правильне оцінювання ситуації та прийняття ефективних рішень. Поліцейські повинні помічати деталі, розпізнавати голоси, звуки докільця (постріли, крики, шум транспорту), швидко оцінювати динаміку руху людей, транспорту, груп осіб; правильно оцінювати часові інтервали, важливі для складання звітів, відтворення подій та координації дій тощо.

6. Швидкість обробки інформації – впливає на здатність приймати рішення та реагувати на змінні обставини. Оскільки діяльність поліцейського чітко визначена та регламентується межами нормативно-правових актів та процесуальними строками, то швидкість прийняття інформації відіграє пріоритетне значення. У професійній діяльності поліцейського ця навичка є критично важливою, оскільки від неї залежить оперативність прийняття рішень, ефективність дій у стресових ситуаціях. Значення швидкої обробки інформації для поліцейських обумовлюється швидкістю оцінювання подій, розпізнавання загроз; швидкістю аналізувати та оцінювати ситуацію, яка допомагає уникнути помилок; швидкістю обробляти інформацію отриману від колег, диспетчерів та очевидців, щоб ефективно координувати свої дії та ін.

7. Координація – взаємодія когнітивних та моторних функцій, що важливо для виконання складних завдань. Координація у професійній діяльності поліцейського обумовлюється здатністю узгоджувати свої дії з іншими учасниками процесу та ефективно контролювати власні фізичні та когнітивні функції. У професійній діяльності поліцейського вона відіграє вирішальну роль, оскільки забезпечує оперативність, злагодженість і точність виконання службових завдань. Фізична координація важлива під час затримань, переслідувань, стрільби, рукопашного бою та виконання інших фізичних завдань. Поліцейський повинен мати добре розвинену моторику, рівновагу та швидкість реакції. Важливою є координація в командній роботі, оскільки від злагодженості дій залежить успіх виконання професійних завдань і часто безпека громадян. Поліцейські повинні швидко адаптуватися до змінних обставин, координувати свої дії з колегами, рятувальниками, медиками. Поліцейський повинен вміти чітко передавати інформацію колегам, диспетчерам, керівництву, громадянам. Вміння поліцейського координувати свою діяльність сприяє успішному виконанню функціональних обов'язків, забезпеченню безпеки громадян та злагодженій роботі.

8. Емоційна регуляція – сприяє збереженню спокою в критичних ситуаціях. Поліцейський повинен вміти долати негативні психічні стани з метою якісного та ефективного виконання службових завдань. Поліцейський повинен бути здатний вчасно помітити свої емоційні реакції (злість, стрес, тривога) та розуміти, що саме їх спричинило. Це дозволяє вжити заходів для збереження спокою. Також поліцейські повинні контролювати свої емоції,



щоб уникнути імпульсивних реакцій, що можуть призвести до неприязних або небезпечних ситуацій. Наприклад, важливо вміти не дозволяти агресії чи негативній реакції вплинути на прийняття рішень під час затримання або при спілкуванні з громадянами. Емоційна регуляція являється важливою складовою безпеки та ефективності професіоналізму працівника поліції.

Когнітивні здібності є ключовими для ефективного виконання працівниками поліції професійних завдань. Їх можна та потрібно розвивати через спеціальні вправи, здоровий спосіб життя та постійне пізнання нового.

Так, нами були запропоновані елементи нейропсихологічних вправ під час викладання навчальних дисциплін «Стресостійкість» та «Ефективна комунікація» під час проведення практичних занять на курсах підвищення кваліфікації для патрульних поліцейських з вересня по грудень 2024 року. Всього було охоплено 175 поліцейських.

Поліцейським запропоновано виконувати нейрогімнастичні вправи на виконання руками асиметричних дій, які сприяють синхронізації лівої та правої півкулі головного мозку, спрямовані на формування нових нейронних зв'язків, що допомагають покращити пам'ять, увагу, мислення, мовлення, сприйняття. На кожному занятті пропонувалось по дві вправи, які за рівнем були від легшого до складного. Більш детально із різновидами і назвами вправ можна ознайомитись у науковій статті [6].

Під час першого практичного заняття була запропоновано 2-і вправи, під другого практичного завдання запропоновані наступні 2-і вправи на більш складний рівень і повторення вправ першого заняття, і на третє заняття – ще 2-і вправи із складного рівня із повторенням попередніх 4-ьох вправ. Під час першого ознайомлення із вправами у більшості поліцейських виникали труднощі із їх виконанням, проте, на кожному наступному практичному занятті вони змогли автоматизувати попередні завдання і виконати їх. Результати проведення занять із елементами нейрогімнастичних вправ детально зображені у малюнку 1.

Аналізуючи результати впровадження нейрогімнастичних вправ під час проведення практичних занять для поліцейських, можна помітити, що у перший день занять тільки 50% респондентів змогли виконати завдання, проте у сукупності не справились і виникали труднощі також було 50%. Проте, після систематичних повторювань цих вправ на другому занятті вже майже всі змогли виконати ці завдання, тобто сформувати нейронні зв'язки. І на другому занятті вже 67% успішно виконали вправи і тільки 7% не змогли їх виконати. Також у позитивній динаміці змогли виконати респонденти вправи на третьому занятті: майже всі змогли виконати чотири вправи попередніх днів і 81% учасників змогли виконати нові дві вправи, і тільки 6% респондентів не змогли виконати вправи.

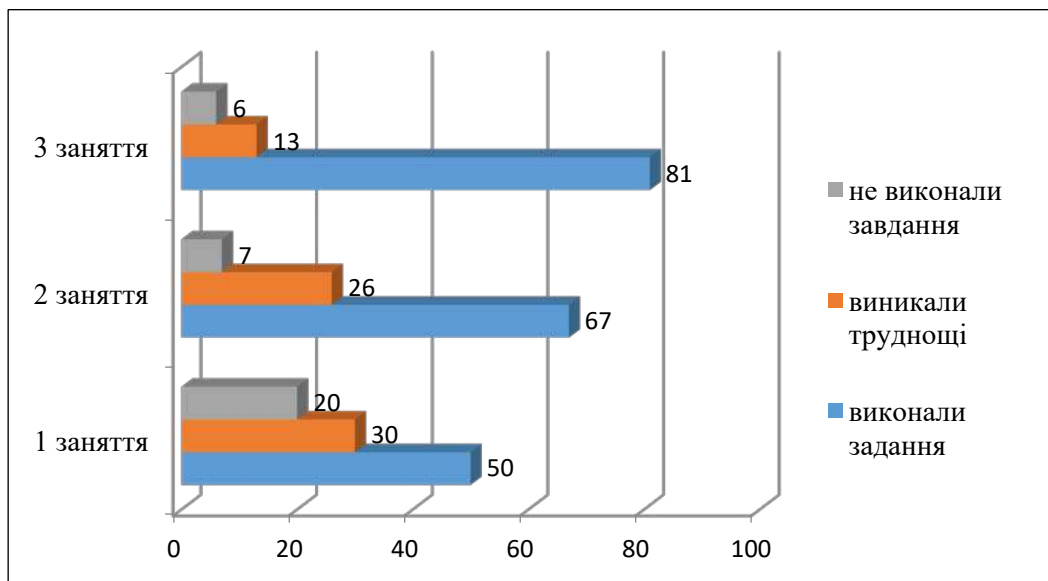


Рис.1. Виконання поліцейськими нейрогімнастичних вправ

Слід відзначити позитивну динаміку щодо кожного дня проведення практичних занять, в яких застосовувались елементи нейрогімнастичних вправ. Так, кожен із респондентів зміг помітити як важко було виконувати завдання у перший день і наскільки легко після систематичного повторення у кожний наступний другий та третій день занять. Це пояснюється із точки зору фізіології функціонування кори головного мозку про те, що у процесі виконання запропонованих вправ у поліцейських, які змогли виконувати завдання росли нейронні зв'язки, які змогли об'єднатись у синапси, що сприяє покращенню вищих психічних функцій людини. І також це є важливим у підвищенні рівня когнітивних здібностей поліцейських.

Висновки. Нейропсихологічні вправи, спрямовані на стимуляцію роботи мозку, можуть значно покращити ці навички. Включення цих вправ у навчальні програми для поліцейських може суттєво покращити їх ефективність. Зокрема, регулярні тренування когнітивних навичок сприятимуть підвищенню швидкості прийняття рішень.

Основна мета запропонованих нейрогімнастичних вправ спрямована на покращення пам'яті, уваги, швидкості обробки інформації, гнучкості мислення та інших когнітивних функцій. Їх ефективність залежить від багатьох факторів, зокрема регулярності виконання, складності завдань і загального способу життя. Тому під час трьох днів їх виконання кожен наступний день був із вправами вищого та складнішого рівня.

У результаті проведеного дослідження визначено, що у результаті систематичного виконання нейрогімнастичних вправ на асинхронні дії руками, працівники поліції підвищили рівень когнітивних здібностей, підвищився рівень уваги, збільшився об'єм інформації, яку слід запам'ятати, збільшилась швидкість обробки інформації та ін.



Нейропсихологічні вправи є ефективним інструментом для покращення когнітивних здібностей поліцейських. Впровадження їх у систему професійної підготовки сприятиме підвищенню рівня професійної компетентності, що позитивно вплине на безпеку та якість виконання службових обов'язків.

Потребує подальшої розробки дослідження у науковій та практичній сферах саме впровадження елементів нейропсихологічної науки у підвищення рівня когнітивних здібностей, що особливої уваги набуває в умовах воєнного стану, та постійний стрес, в якому заходяться поліцейські.

Література:

1. Peng Peng, Rogier A. Kievit The Development of Academic Achievement and Cognitive Abilities: A Bidirectional Perspective. *CHILD DEVELOPMENT PERSPECTIVES*. 2020. № 14. P. 15-20. <https://doi.org/10.1111/cdep.12352>
2. Timothy C. Bates Cognitive rationality is heritable and lies under general cognitive ability. *Intelligence*. № 108, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2024.101895>
3. Procopio, F., Keser, E., Knyspel, J. et al. The Genetic Specificity of Cognitive Tests After Controlling for General Cognitive Ability. *Behav Genet/* 2025. № 1. <https://doi.org/10.1007/s10519-025-10213-5>
4. David Gill, Zachary Knepper, Victoria Prowse, Junya Zhou How cognitive skills affect strategic behavior: Cognitive ability, fluid intelligence and judgment. *Games and Economic Behavior*. № 149. 2025. Pages 82-95. <https://doi.org/10.1016/j.geb.2024.09.007>
5. L. Popp, A. Thiele, J. Faskowitz, C. Seguin, O. Sporns, K. Hilger Structural-functional brain network coupling predicts human cognitive ability. *NeuroImage*. № 290. 2024, <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2024.120563>
6. Пасько О.М. Фізіологічна складова як важливий чинник розуміння природи стресу в умовах воєнного стану. *Наукові інновації та передові технології. Серія «Психологія»*. № 2 (45). 2025. С. 2110-2122. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42))

References:

1. Peng, P., & Kievit, R.A. (2020). The development of academic achievement and cognitive abilities: A bidirectional perspective. *Child Development Perspectives*, 14(1), 15–20. <https://doi.org/10.1111/cdep.12352>
2. Bates, T.C. (2025). Cognitive rationality is heritable and lies under general cognitive ability. *Intelligence*, 108, 101895. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2024.101895>
3. Procopio, F., Keser, E., Knyspel, J., et al. (2025). The genetic specificity of cognitive tests after controlling for general cognitive ability. *Behavior Genetics*, 1. <https://doi.org/10.1007/s10519-025-10213-5>
4. Gill, D., Knepper, Z., Prowse, V., & Zhou, J. (2025). How cognitive skills affect strategic behavior: Cognitive ability, fluid intelligence, and judgment. *Games and Economic Behavior*, 149, 82–95. <https://doi.org/10.1016/j.geb.2024.09.007>
5. Popp, L., Thiele, A., Faskowitz, J., Seguin, C., Sporns, O., & Hilger, K. (2024). Structural-functional brain network coupling predicts human cognitive ability. *NeuroImage*, 290, 120563. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2024.120563>
6. Pasko, O.M. (2025). Fiziolohichna skladova yak vazhlyvyi chynnyk rozuminnia pryrody stresu v umovakh voiennoho stanu [The physiological component as an important factor in understanding the nature of stress in martial law conditions]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii. Seriiia "Psykhologhiia"*, 2(45), 2110–2122. [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2\(42\)](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-2(42)) [In Ukrainian]