

**Міністерство внутрішніх справ України
Національна академія внутрішніх справ
Наукова лабораторія з проблем психологічного забезпечення
та психофізіологічних досліджень**

**Психологічні чинники емоційно-регулятивної
компетентності слідчих Національної поліції
України в екстремальних умовах воєнного
стану**

Методичні рекомендації



Київ 2022

УДК 159:351.745.5

О-754

Авторський колектив:

Андросюк В.Г., провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень НАВС, кандидат психологічних наук, професор

Волошина О.В., провідний науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень НАВС, кандидат психологічних наук, доцент

Рецензенти:

Кудерміна О.І., доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри юридичної психології НАВС;

Горбенко С.Л., кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник відділу STEM-освіти ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою Національної академії внутрішніх справ (протокол №9 від 20.06.2022).

Волошина О.В., Андросюк В.Г., Психологічні чинники формування емоційно-регулятивної компетентності слідчих Національної поліції України. Київ: 2022. 74 с.

Методичні рекомендації містять результати експериментального дослідження емоційно-регулятивної компетентності слідчих НПУ, шляхи та напрями її оптимізації.

Для керівників слідчих підрозділів Національної поліції України, керівництва закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, слідчих та психологів практичних підрозділів.

ЗМІСТ

Зміст.....	3
Передмова.....	4
Розділ 1. Теоретико-методологічне підґрунтя дослідження емоційно-регулятивної компетентності слідчого.....	7
1.1. Поняття та загальна характеристика емоційно-регулятивної компетентності слідчого в екстремальних умовах воєнного стану....	7
1.2. Емоційний інтелект та його роль у становленні емоційно-регулятивної компетентності слідчого в життєво-небезпечних умовах.....	19
1.3. Організаційно-правове підґрунтя емоційно-регулятивного забезпечення діяльності слідчого в бойових умовах.....	26
Розділ 2. Детермінанти становлення емоційно-регулятивної компетентності слідчого в умовах воєнного стану	33
2.1. Психограма слідчого НП як підґрунтя вивчення його емоційно-регулятивної компетентності	33
2.2. Зміст емоційно-ціннісної компоненти емоційно-регулятивної компетентності слідчого.....	38
2.3. Методи удосконалення емоційно-регулятивної компетентності слідчих НП в умовах воєнного стану	48
Післямова.....	70
Список використаних джерел.....	71

ПЕРЕДМОВА

Однією з актуальних проблем сучасної психології є розкриття потенційних можливостей емоційно-вольової сфери людини та її ролі у особистісному та професійному самоздійсненні. Як ніколи, ця проблема набула особливої значущості в умовах агресії Росії проти суверенності та цілісності нашої держави, проти вільного та цивілізованого суспільного буття.

В теперішній час емоційно-вольова стійкість громадян України має життєво важливе значення не лише для військової перемоги, але й вирішення професійних та побутових завдань. Безумовно це стосується усіх без винятку співробітників Національної поліції, у тому числі слідчих, які розслідують правопорушення в умовах впливу надекстремальних змінних – загрози життю внаслідок обстрілів, візуалізації поранень, травмування, трупів, дій на зруйнованих об'єктах тощо. Загалом, його прагнення до адекватного професійного реагування и потребує відповідної поведінки, яка базується на розумінні механізмів емоційно-вольової регуляції. А сама здатність до емоційно-вольової регуляції є метою формування емоційно-регулятивної компетентності.

Поведінка слідчого в екстремальних умовах воєнного часу визначається реакціями організму (адекватними, неадекватними), які за силою та характером залежать від збудника та індивідуально-психологічних особливостей особистості, зокрема її емоційно-вольової стійкості – інтегративної характеристики, що обумовлює здатність активізувати, регулювати та корегувати поведінку в екстремальних ситуаціях.

Результати досліджень психологів показують, що такі фактори, як ненормований робочий день, дії на території ведення боїв, контактування з правопорушниками, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил під час розслідування правопорушень, знижують функціональні резерви організму до їх повного виснаження [4, 487-583]. Саме це потребує

необхідність розвитку ефективних стратегій професійної стійкості, що базуються на розвинених емоційно-вольових якостях. Достатній розвиток емоційно-вольових якостей дозволяє слідчим ефективно долати труднощі, брати на себе відповідальність в складних ситуаціях, бути емоційно стійкими і врівноваженими в конфліктних ситуаціях, здатними приймати оптимальні рішення в стресових ситуаціях та протидіяти чинникам, що викликають професійну деформацію.

Вивчення особливостей емоційно-вольової сфери слідчих є достатньо актуальним. Головним психічним процесом, що визначає формування емоційно-вольової стійкості слідчого є воля, яку В. Селіванов [44] характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя. Вольові якості особистості є відносно сталими, незалежними від ситуації, стійкими психічними утвореннями. Автори по-різному визначають вольові якості, і як прояв волі, і як здібність, і як психічне утворення і навіть як вміння. Нам більше імponує визначення запропоноване Б. Смірновим «... вольові якості – це особливості вольової регуляції, що проявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером труднощі яку необхідно здолати» [49, 116]. В психології сформувалися і продовжують розвиватися теоретичні і експериментальні дослідження вольової регуляції (В. Іванніков, Е. Ільїн, О. Смірнова, В. Селіванов, Т. Шульга та ін.), емоційної регуляції (І. Васильєв, О. Дашкевич, О. Тихомиров та ін.). Науковцями відмічається взаємозв'язок емоційної і вольової сторін регуляції (Л. Виготський, В. Селіванов, Л. Божовіч, О. Дашкевич та ін.) Дослідженням актуальних проблем визначення та формування професійних характеристик представників ризиконебезпечних професій займались Л. Аболін, В. Андросюк, В. Вареник, Л. Дика Ф. Думко, В. Євдокімов, Ю. Ірхін, Л. Казміренко, Л. Кітаєв-Смик, Я. Когут, М. Корольчук, В. Крайнюк, П. Криворучко В. Марищук, Е. Носенко, В. Розов, В. Стасюк В. Пономаренко, О. Чебикін та ін. Феномен

емоційно-вольової стійкості є об'єктом наукових пошуків В. Асєєва, Н. Бабич, Л. Божович, Ф. Василюка, В. Власова, Р. Гасанової, Л. Заварзіної, Є. Зеєра, П. Зільбермана, С. Кручиніна, О. Мороза, П. Решетникова, Е. Симанюка, О. Циганко, В. Чудновського та ін. Проте, на наш погляд, все ще недостатньо робіт, присвячених вивченню особливостей емоційно-вольової регуляції поведінки, розвитку вольових якостей особистості слідчих на різних етапах професіоналізації.

Особливу увагу привертає вузівська стадія професіогенезу слідчих Національної поліції України, тому що саме на цій стадії професійного навчання відбувається цілеспрямоване засвоєння системи професійних знань, вмінь та навичок, формування цілісного уявлення про професійну спільноту, розвиток операційної основи діяльності та формування професійної готовності, одним з елементів якої є емоційно-вольовий. Метою методичних рекомендацій є висвітлення результатів дослідження детермінантів формування емоційно-регулятивної компетентності слідчих органів досудового розслідування на вузівській стадії професіогенезу.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-РЕГУЛЯТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СЛІДЧОГО

1.1. Поняття та загальна характеристика емоційно-регулятивної компетентності слідчого в екстремальних умовах воєнного стану

В професійній діяльності органів досудового розслідування у воєнний період особливого значення набуває проблема емоційно-вольової стійкості слідчих, оскільки вимагає швидкого прийняття слідчих рішень та адекватної поведінки.

Ефективно працювати в зазначених умовах здатні фахівці слідчого профілю, які мають сформовану емоційно-регулятивну (вольову) компетентність. Однією з важливих складових цієї компетентності є емоційно-вольова стійкість. Необхідно виділити основні психологічні детермінанти, що зумовлюють високий рівень напруженості професійної діяльності слідчого:

– правова регламентація, що обмежує свободу слідчих, підпорядковуючи їхню діяльність чітко встановленим нормам закону, і не може простягатися далі оперування вже сформульованим у законі вимогам і порядком діяльності;

– високий рівень відповідальності за результати діяльності, ступінь ризику для власного життя та турбота за безпеку інших також сприяє формуванню напруженого психологічного стану слідчого;

– дефіцит часу, що регулює діяльність і визначає для неї суворий режим, психологічно впливає на слідчого, роблячи його працю більш напруженою;

– насиченість діяльності негативними, небезпечними для життя стресовими ситуаціями, конфліктність діяльності, складність професійних задач, а також постійна взаємодія з особами, які скоїли злочин. Зазначене обґрунтовує підвищені вимоги до психічних та фізичних можливостей

особистості слідчого.им сполученням, сукупністю різноманітних зовнішніх і внутрішніх стрес-факторів, що призводять до виникнення негативних психічних станів [31, 100]. Відомо, що стрес-фактори – це психологічні чинники, що негативно впливають на психіку людини та дезорганізують її поведінку. Поведінка особистості в екстремальних умовах є реакцією-відповіддю організму на вплив стрес-факторів екстремальної ситуації, що проявляється у різних формах [1, 337]. При цьому поведінку та вчинки визначають особливості взаємодії властивостей, якостей та психічних станів, котрі виникають в особистості у конкретній екстремальній ситуації [18, 161]. Раціональність поведінки в умовах впливу стрес-факторів напряду залежить від реакцій організму людини на екстремальні умови діяльності, які можуть бути досить різними. Проте для подолання негативних змін, що виникають під дією збудників, найоптимальнішими є адекватні форми реакції. Вони мають спрямовуватись на ліквідацію або мінімізацію впливу екстремальних умов. До того ж адекватна реакція супроводжується підвищенням ролі вольових якостей особистості, посиленням емоційного компоненту, що беруть участь у формуванні реакції-відповіді [25, 92-94]. Адекватні форми реакції є передумовою раціональної поведінки особистості в екстремальних умовах. Проте, як зазначає В. Розов, під впливом стресогенних факторів велика вірогідність виникнення неадекватних (дезадаптивних) реакцій, які проявляються в адиктивній, деліквентній, агресивній чи аутоагресивній поведінці [43, 152]. Також слід враховувати, що реакції, які виникають при зіткненні зі стрес-факторами, за силою та характером багато в чому залежать від збудника. Серед зазначених стрес-факторів виділяють [9] такі як: новизна обстановки та невизначеність ситуації, які, навіть за відсутності прямої загрози для життя, можуть викликати зміни у вольовій активності, протіканні процесів сприйняття, мислення і пам'яті; обмежений простір, під впливом якого в особистості спостерігається зосередженість на власних суб'єктивних відчуттях, що призводить до неадекватної поведінки та значного зниження результатів діяльності.

До вищезгаданих збудників В. Крайнюк відносить: підвищені вимоги, що пред'являються до психічних і фізичних можливостей людини; надмірні психічні та фізичні навантаження; обмеження в часі на прийняття і виконання відповідальних рішень; ризик для життя і здоров'я, відповідальність за життя людей і збереження техніки; відсутність можливості діяти стереотипно, за завчасно заготовленим планом [27, 57-58]. Однак ще більше, ніж від стрес-фактора, реакція особистості на екстремальні умови залежить від індивідуальних особливостей людини, рівня її емоційно-вольової стійкості, підготовленості її психіки до стресових ситуацій, темпераменту і характеру. Тобто при аналізі впливу фактора напруги на особистість необхідно, поряд з характеристикою стресора, враховувати і психологічні аспекти проблеми – типологічні особливості її нервової системи [19]. Тобто людині для раціональної поведінки під час впливу стрес-факторів мають бути притаманні такі особистісні характеристики як: самовладання, рішучість, наполегливість, урівноваженість, високий рівень стресостійкості, вміння приховувати тривожність, швидко відволікатись від проблем й ефективно діяти у складних умовах, схильність до ризику, здатність приймати оптимально правильні рішення в умовах дефіциту часу та інші емоційно-вольові якості, що є основою емоційно-вольової стійкості. Останню визначаємо як інтегративну характеристику особистості, що обумовлює її здатність корегувати власні психічні стани, рівень тривожності та нервово-психічної напруги і зберігати раціональну поведінку в умовах впливу стрес-факторів екстремальних ситуацій. Поведінка в екстремальних умовах воєнного стану найчастіше супроводжується виникненням специфічних психічних станів, найтипівішими серед яких є страх, фрустрація, паніка, конфлікт, криза. Останні є не стільки самостійними психоемоційними станами, скільки окремими проявами загального екстремум-стану, індивідуалізованого за змістом і динамікою [6, 146]. Одні й ті ж подразники у різних осіб можуть викликати різні психічні стани, а різноманітні подразники в одній людині призводять до виникнення тотожного стану напруги.

Зазначені стани, які можуть існувати як ізольовано, так і в різних сполученнях, переживаються у вигляді занепокоєння, хвилювання, тривоги і переляку, страху й жаху. Внаслідок цього може спостерігатися тимчасова втрата здатності до будь-якої ефективної діяльності у людини, психологічно не готової до екстремальних умов. За наявності у неї сформованої емоційно-вольової стійкості поведінка піддається регуляції та корекції.

Отже, діяльність в екстремальних умовах висуває високі вимоги до нервово-психічної стійкості особистості, її емоційно-вольової сфери, бо однією з головних умов раціональної поведінки є здатність протистояти ситуаціям стресу, пов'язаним із великими розумовими навантаженнями, необхідністю швидкого вибору й прийняття рішень, реальною небезпекою, можливими помилками, відхиленнями від запланованої програми дій, високою відповідальністю за кінцевий результат діяльності.

Загалом, виникнення психоемоційної напруженості в сучасних умовах діяльності у слідчих провокують:

1) психологічні стани суб'єктів, що виникають у процесі розслідування правопорушень в небезпечних бойових умовах (зіткнення зі складними ситуаціями: готовності, ставлення до неї та її попередня оцінка, очікування та прогнозування);

2) дія механізмів психологічного захисту в процесі розгортання складної ситуації, пов'язаної з розслідуванням злочину;

3) гострі емоційні переживання, що супроводжують процес розслідування (поранення, руйнування, трупи, постріли, вибухи тощо);

4) когнітивні репрезентації, тобто особливості розуміння значення деяких ситуацій для успішного розслідування злочину;

5) зіткнення інтересів учасників розслідування з вимогами реальної ситуації, швидкозмінюваної та небезпечної для життя;

6) динамічний характер розслідування.

До зовнішніх або об'єктивних детермінант психоемоційної напруженості слідчого належать:

1) обмежений термін вирішення складної ситуації (брак часу, необхідного для використання всіх можливостей людини, зокрема, потенційних і резервних; недостатність самих можливостей);

2) невідповідність існуючих засобів ступеню складності завдання, що потребує вирішення, зокрема, їх непередбачуваність;

3) наявність ризику для здоров'я, а за певних умов – і для життя людини;

4) протистояння оточення, створення ним перешкод на шляху розслідування правопорушень;

5) плинність обставин (наприклад, метеорологічні умови, наявність пожежо- та вибухонебезпечних матеріалів);

6) несприятливий збіг обставин (загроза обстрілів, панічні дії оточення) під час розслідування;

7) відсутність будь-якої допомоги (якщо індивіду доводиться напружувати власні сили на межі можливого, це призводить до фрустраційних станів, депресій, а згодом і до психічних травм, зводячи нанівець усі зусилля).

В якості внутрішніх психологічних чинників психоемоційної напруженості можуть бути виділені наступні:

- відчуття власного безсилля, усвідомлення неможливості подолання складної ситуації. Існує думка, що слідчий може впоратися з будь-якою ситуацією, і можна навести безліч прикладів, коли навіть у надзвичайно складних ситуаціях знаходиться бажаний вихід. Але буває й так, що в досить простих ситуаціях виникає нездатність подолати труднощі внаслідок песимістичної оцінки своїх можливостей;

- наслідки сильного стресу або тривожності особистості слідчого, який сприймає занадто жахливу та загрозливу картину ситуації;

- усвідомлення ризику для власного здоров'я або життя, що може стати «блоком» чи «ступором» цілеспрямованої поведінки особистості;

- процес пошуку найкращого рішення. Усім відомі ситуації, коли ми, за певних умов, обираємо той чи інший спосіб вирішення завдання. Проте відомі і так звані стандартні ситуації, у яких ми знаємо, що і як робити. Коли такі ситуації видозмінюються, постає проблема пошуку кращого (оптимального) варіанту з числа наявних. У такому випадку цілісність інформації виступає спонукальним моментом вибору найкращою рішення;

- боротьба мотивів («хочу і можу», «бажаю і повинен»). Безперечно, певна невизначеність між зазначеними положеннями може звести нанівець будь-які оптимальні дії в тих ситуаціях, коли вони стають не тільки неоптимальними, але й недоречними. Неспівпадіння бажань та можливостей викликає дисонанс, який перешкоджає ефективності діяльності;

- боротьба з «самим собою», що спонукається внутрішньою невизначеністю людини у своїх потенційних можливостях. Ця дуже складна індивідуальна проблема може стати значною перешкодою в досягненні поставленої мети;

- вольова мобілізація зусиль (перша зустріч з проблемою; важко наважитись зробити перший крок; розгубленість при виникненні непередбачуваних обставин, тощо). Коли людина потрапляє в ситуацію, з якою раніше не зустрічалася, не знає, як її подолати, виникає стан психічної та нервової напруженості;

- психічна перевантаженість, виснаженість, брак емоційно-вольової готовності до дій;

- негативні психічні стани (невпевненість у собі, психологічна неготовність, пригніченість, апатія тощо);

- функціональна неготовність до реалізації мети (недостатність знань, умінь, навичок).

До умов, що додатково можуть викликати психоемоційну напруженість у слідчого в умовах воєнного часу відносяться також: несприятливі температурні та інші умови, гіпоксія, гіподинамія, нерегламентованість поведінки; монотонність; переробка значних потоків інформації в обмежений

час; відсутність інформації, необхідної для виконання тих або інших дій, високий темп роботи тощо. Для кожного слідчого існує оптимальний темп психічної активності, і різке перевищення або зниження індивідуальної швидкості виконання дій також веде до виникнення психоемоційної напруженості.

Нестійкість до стресу, тобто нездатність слідчого в небезпечних умовах витримувати велике та довге напруження без шкоди для якості роботи або власного здоров'я, стає абсолютним протипоказанням для роботи слідчого в бойових та екстремальних ситуаціях, оскільки може призвести до зниження критичності мислення, координації і точності рухів. Екстремальність породжує тривалі стани підвищеної емоційної напруги, наслідком впливу якої на особистість можуть бути різноманітні прояви психічної, емоційної нестійкості й навіть нервово-психічні розлади. Крім того, небезпека нервово-психічної напруги для індивіда та й колективу загалом приховується у тому, що вона проявляється в гальмуванні раніше напрацьованих навичок, неадекватних реакціях на зовнішні роздратування, труднощі в розподілі уваги, звуженні обсягу уваги та пам'яті, імпульсивних діях [14, 27-28]. До чинників, котрі породжують нервово-психічну напругу, відносять різноманітні фактори, серед яких: виконання складного завдання, пов'язаного із високою відповідальністю; робота в умовах, коли людина обмежена в часі, інформації й не може приймати оптимальних рішень та організувати власні дії; освоєння нових видів діяльності, нестача чи надмірна кількість інформації [14]. Такі фактори можуть зумовлювати негативне емоційне забарвлення поведінки, адже, з одного боку нервово-психічна напруга є необхідною умовою активізації всіх психічних функцій людини, а з іншого – при інтенсивній дії екстремальні фактори можуть негативно впливати на діяльність [17, 38-39]. Також при довготривалому стресі може відбуватись зміна значущості мотивів: ті, що спонукали до діяльності, можуть її гальмувати, і навпаки. Крім цього, є вірогідність виникнення неприязні до атрибутів діяльності чи до неї самої. Саме у таких

випадках наявність емоційно-вольової стійкості особистості забезпечує її здатність до подолання нервово-психічної та емоційної напруги, а також самостійного виходу із ситуацій стресу. Негативні зміни у поведінковій, пізнавальній, емоційній сферах під впливом екстремальних подразників відбуваються також через значне підвищення рівня тривожності особистості. Тривожність, у свою чергу, – індивідуальна психологічна особливість, підвищена схильність відчувати занепокоєння в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й тих, об'єктивні характеристики яких до цього не спонукають [2, 309]. Прояви тривожності у слідчого в різних ситуаціях не однакові. В одних випадках він схильний поводити себе тривожно завжди і скрізь, в інших – тривожність проявляється у нього лише час від часу, залежно від умов. Загалом поведінка слідчих з підвищеною тривожністю може характеризуватися такими психологічними особливостями:

- високотривожна особистість емоційно гостріше, ніж низькотривожна, реагує на повідомлення про невдачу;
- високотривожна особа гірше працює у стресових ситуаціях чи в умовах дефіциту часу, відведеного на вирішення завдань;
- острах невдачі, передчуття небезпеки – характерна риса високотривожної людини;
- мотивація досягнення успіхів переважає у низькотривожних людей; така мотивація може відігравати компенсаторну роль у разі побоювання можливої невдачі;
- для високотривожної особистості більшу стимулюючу силу має повідомлення про успіх, низькотривожну, навпаки, – більше стимулюють повідомлення про невдачі;
- підвищений рівень тривожності спонукає особистість до сприйняття й оцінки багатьох об'єктивно безпечних ситуацій як таких, які несуть у собі загрозу.

Емоційно-вольова стійкість покликана активізувати внутрішні резерви організму для зменшення проявів тривожності та їх дезорганізуючої дії на

поведінку особистості. Екстремальні умови порушують також адаптивні можливості особистості щодо швидкого та адекватного пристосування до певних умов діяльності.

Нарешті поведінка слідчого в екстремальних бойових умовах вимагає від фахівців такого типу мислення, який допоможе їм у процесі професійної діяльності визначати та успішно вирішувати різнопланові проблеми. По-перше, нестандартність – творчий компонент, що також є важливою складовою діяльності в екстремальних умовах слідчої діяльності. Остання передбачає наявність в особистості таких характеристик, як мобільність, упевненість у собі, високий рівень стресостійкості, творчий підхід до вирішення різноманітних проблем. Це зумовлено, насамперед, тим, що у процесі виконання завдань людина потрапляє у життєві ситуації, які, з одного боку, мають певний вплив на настрій, поведінку, діяльність, а з іншого – вимагають оптимальних дій. Як відомо, творчі здібності знаходяться між загальними та спеціальними здібностями й поєднують їх у процесі професійної діяльності. Здібності розвиваються як на основі задатків, так і залежать від умов професіогенезу особистості.

Отже, успішність професіогенезу слідчого Національної поліції визначається певною системою професійно-психологічних компетенцій, високим рівнем емоційно-вольової стійкості та умовами, в яких протікає слідча діяльність. Якщо професійний розвиток слідчого проходить в умовах, які стримують становлення його творчої особистості (як, наприклад, матеріальна скрута, непорозуміння та конфлікти з оточуючими, фізичні вади й перебування в лікарні тощо), то тільки власне бажання, емоційно-вольова стійкість зможуть вплинути на реалізацію творчого потенціалу в слідчій діяльності.

Крім того, в осіб із високим рівнем емоційно-вольової стійкості при дії екстремальних факторів спостерігається активізація й мобілізація психічних і фізичних функцій. За наявності розвинених емоційно-вольових якостей в

стресових умовах слідчі здатні зберігати самоконтроль, правильно оцінювати ситуацію, діяти чітко і рішуче, відповідно до обставин.

Отже, можемо стверджувати, що емоційно-вольова стійкість, здатність до самоконтролю, саморефлексії та саморегуляції входять до змісту емоційно-регулятивної компетентності слідчого органу досудового розслідування.

Слід зазначити, що низка наукових досліджень була присвячена визначенню змісту емоційної компетентності. Так, К. Саарні розглядає її у вигляді набору з восьми видів здібностей чи вмінь: усвідомлення власних емоційних станів; здатність розрізняти емоції інших; здатність використовувати словник емоцій та форми їх вираження, характерні для даної культури; здібність симпатичного та емпатичного включення в переживання інших людей; здібність розуміти, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому прояву як у самого індивіда, так і у інших людей; здібність справлятися зі своїми негативними переживаннями; усвідомлення того, що структура та характер взаємовідносин в певній мірі визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах; здібність бути емоційно адекватним, тобто приймати власні емоції. При цьому К. Саарні відмічає, що цей перелік здібностей може бути невичерпним [52].

На думку Ф. Іскандерової [17], емоційна компетентність включає: уміння людини усвідомлювати і оцінювати себе (свої сильні і слабкі сторони, свої почуття і поведінку, причини їх виникнення і наслідки, до яких вони призводять), складати план особистого розвитку; уміння управляти собою (своїми установками, поведінкою, приймати рішення, бути наполегливим, гнучким, справлятися із стресовими і конфліктними ситуаціями, управляти своїми емоціями); уміння мотивувати себе (визначати чіткі напрями руху, досягати результатів, мати позитивний настрій, робити цікавими своє життя і роботу); уміння розуміти людей, їх емоції, почуття, бути терпимими; уміння будувати взаємини з людьми (будувати стосунки довіри, поваги, вміння

домовлятися). До загальних ознак емоційної компетентності відносяться: усвідомлення своїх емоцій та почуттів, управління своїми емоціями та почуттями, усвідомлення емоцій та почуттів інших, управління емоціями та почуттями інших людей. Поняття «емоційна компетентність» стало використовуватись у психології завдяки публікаціям таких зарубіжних дослідників, як К. Саарні, Д. Гоулман, М. Райнольдс, І. Андрєєва, Е. Яковлева та ін. Аналіз науково-методичної літератури доводить, що серед дослідників емоційної компетентності немає однозначної думки щодо визначення цього поняття, його змісту, структури, а також чинників, що визначають її розвиток. Енциклопедичне визначення емоційної компетентності можна сформулювати як поінформованість в емоційній сфері особистості, як «обізнаність в емоційному світі, власному та інших». Тобто, рівень емоційної компетентності може свідчити про цілісність емоційного життя. Отже, мета емоційної компетентності – це перетворення та прогресивний розвиток емоційної сфери суб'єкта через емоційне самопізнання, самовдосконалення, самореалізацію, формування зрілої особистості. Емоційна компетентність – це системна властивість особистості, що включає навички адекватній ситуації рефлексії, саморегуляції, оптимального рівня емпатії і експресивності. Як бачимо, у даному визначенні закладено декілька компонентів емоційної компетентності: рефлексія, саморегуляція, емпатія, експресивність, а також механізми, що забезпечують функціонування і розвиток цієї властивості: рефлексія і саморегуляція. Тому доцільно було б в назву емоційної компетентності додати складову «регулятивна». Таким чином, емоційно-регулятивна компетентність це готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно ситуаціям і умовам, що змінюються. В емоційно-регулятивній компетентності виділяють декілька складових: усвідомлення своїх емоцій, уміння визначити, яку емоцію відчуваєш в даний момент, визначити, з яких базових емоцій складається складна емоція; уміння управляти власними емоціями, визначати джерело і причину їх

виникнення, ступінь корисності, змінювати інтенсивність емоцій, замінювати їх на інші; усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками; управління емоціями інших людей, цілеспрямована дія на їх емоції; а також адекватне вираження емоцій (рефлексія, емпатія, саморегуляція, експресивність). Культуру емоцій розглядає вітчизняний психолог В. Семиченко і виділяє такі її ознаки, як: доцільність прояву емоцій, тобто певне функціональне призначення; доречність, тобто відповідність емоції ситуації в цілому, враховуючи соціальне оточення; помірність, природність та відповідність прийнятним нормам [46]. Особливого значення проблема емоційної культури набуває сьогодні, коли рівень культури в суспільстві взагалі досить низький, а відтак постає питання виховання і формування нової особистості, яка б мала високий рівень емоційної культури, як складової її загальної культури. На думку ряду авторів (В.М. Поліщук, В.В. Рибалка, О.П. Санникова) емоційна культура визначається умінням індивіда сприймати та емоційно відчувати навколишній світ. Формування даного уміння можливе за допомогою процесів емоційної регуляції, розуміння значення емоцій в людському житті.

На думку О. Лазуренко, розвиток емоційної культури, як і емоційної грамотності, емоційної компетентності можливий в наступних напрямках: по-перше, розвиток емоційної регуляції, по-друге, формування правильного розуміння значення емоцій в житті людини, по-третє, цілеспрямоване формування емоційно-чуттєвої сфери у навчально-виховному процесі під час навчання у ЗВО [28]. Є всі підстави стверджувати, що емоційну культуру можна і необхідно успішно розвивати за допомогою не лише спеціальних курсів, психологічних практикумів, а й відповідних вправ і соціально-психологічних тренінгів, психотерапевтичних впливів, спрямованих на підвищення усвідомлення себе, рівня рефлексії, емпатії, створення більш гармонійної Я-концепції особистості. Проблема емоційної зрілості особистості розглядалася у вітчизняній і зарубіжній психології та психотерапії (О.Я. Чебикін, О.С. Алборова, Д. Абрахамсен, Дж. Майер та

ін.). У більшості робіт вживання терміна «емоційна зрілість» супроводжується описом характерних ознак емоційно зрілої людини, але відсутні визначення та структура цього поняття. В цілому емоційна зрілість розглядається як інтегрована якість особистості, яка відображає оптимальний розвиток емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування в певних соціокультурних і внутрішньоособистісних умовах; характеризується переважанням позитивного знаку емоційної активності й реактивності людини при взаємодії з внутрішнім і зовнішнім світом. Вона є необхідним компонентом побудови успішної професійної діяльності, гармонійних міжособистісних стосунків, досягнення цілісності особистості, підтримки психічного й фізичного здоров'я.

Таким чином, під емоційно-регулятивною компетентністю ми будемо розуміти сукупність здатностей, які визначають спроможність слідчого органів досудового розслідування керувати власними емоціями й активністю, яка спрямована на формування навичок самоконтролю та саморегуляції його поведінки. Вона відображає емоційну зрілість особистості, об'єднуючи в собі емоційні, інтелектуальні і регулятивні складові психіки, а її рівень проявляється в емоційних властивостях особистості і одночасно детермінується ними.

1.2. Емоційний інтелект та його роль у прояві емоційно-регулятивної компетентності слідчого в життєво-небезпечних умовах

Попередньо емоційно-регулятивна компетентність нами визначена як здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, адекватно змінюваним ситуаціям і умовам, достить повно відображає низку функціональних навантажень, що припадають на відповідну емоційну сферу особистості. Зокрема, усвідомлення власних емоцій, уміння визначити, з яких базових емоцій складається актуально переживана складна емоція; уміння керувати власними емоційними станами, визначати джерело і причину їх виникнення, ступінь корисності, змінювати

інтенсивність емоцій, замінювати їх на інші; усвідомлення емоцій інших людей, визначення емоційних станів за вербальними і невербальними ознаками; управління емоціями інших людей через цілеспрямований вплив; адекватність і контрольованість емоційного реагування, достатньою мірою відображають спектр тих емоційних компетенцій, які підлягають необхідному формуванню в процесі становлення особистості професіонала-слідчого.

Емоційна сфера людини – це той психологічний феномен, який, з одного боку, споріднює людину з тваринним світом через сигнальну і регулятивну функції емоцій і їх анатомічну презентацію в древніх базальних відділах головного мозку, а з іншого – відображається як продукт філогенетичного розвитку людства, який підніс зазначені функції на якісно відмінний рівень, а саме – рівень інформаційний і мотиваційно-спонукальний. Певні перетворення торкнулись навіть анатомо-фізіологічної представленості емоційного відображення дійсності, що, зокрема, доведено в дослідженнях П. К. Анохіна [4].

Інформаційну роль емоційної компетентності у забезпеченні професійної діяльності слідчого неможливо переоцінити. Отримання актуальної інформації про психоемоційні стани фігурантів розслідування, визначення їх суб'єктивного ставлення до події правопорушення, емоційне забарвлення мотивації поведінки тощо, суттєвим чином опосередковують не лише характер службової комунікації слідчого, але й багато в чому визначають ефективність досягнення кінцевої мети розслідування. Не оминають інформаційні аспекти і професійної поведінки самого слідчого, принаймні в контексті її саморегуляції та самоконтролю. Формуванню індивідуального досвіду інформаційного забезпечення емоційно-регулятивної компетентності слідчого сприяють постулати інформаційної теорії емоцій П. В. Симонова [48], згідно якої емоція – це результат оцінювання зміни ймовірності досягнення мети діяльності в зв'язку із отриманням інформації, по-перше, щодо інтенсивності актуальної потреби в

досягненні мети (завершення розслідування, отримання службового заохочення, особисті амбіції), по-друге, щодо оцінки ситуації (поведінка та орієнтації підозрюваного, жорсткість позиції керівництва, ризик невдач при збиранні доказів), і, по-третє, щодо наявних ресурсів досягнення мети (наявність доказів, схильність до співробітництва зі слідчих з боку учасників розслідування, дефіцит часу, знань та досвіду, хворобливий стан тощо). Подібна модель емоційного реагування запропонована американським психологом Айрою Розманом [50], який вважав виникнення емоції похідним 5 базових чинників: мотиваційної цінності бажаності чи небажаності досягнення мети (об'єкта); бажаності-небажаності передбачуваного емоційного реагування; ймовірність (передбачуваність) настання відповідного результату («акцептор образу дії» за П.Анохіним); самооцінка потенціалу дії в конкретній ситуації (суб'єктивна спроможність); оцінка джерела досягнення мети (досяг мети власноруч, за допомогою інших, поза власною активністю за збігом обставин). Інакше кажучи, розуміння слідчим власного емоційного стану, як і емоційного стану об'єкта його професійного інтересу, корелює з відповідним чинником, що зумовлює виникнення адекватної емоції (позитивної, стимулюючої, або ж негативної, гальмівної). При цьому, виникнення конкретної емоції не слід вважати суворо залежним від інтенсивності конкретного чинника. Наприклад, наявність бажаності в досягненні позитивного наслідку розслідування може породжувати амбівалентність емоції (позитивної-негативної) наразі очікування додаткових службових навантажень у випадку навіть успішного завершення справи. Виразна позитивна емоція за умови високої самооцінки потенціалу дії здатна дискредитувати цю самооцінку наразі випадкових, неочікуваних труднощів в розслідуванні.

Зазвичай емоційне реагування виникає спонтанно, у відповідь на актуально діючий подразник, в зв'язку з чим деякі науковці підкреслюють в ньому, в якості провідної, інтуїтивну, іраціональну детермінанту (В. Мясіщев, Л. Божович, Ц. Пуні, П. Анохін). Тим не менше, не зважаючи

на інтуїтивну природу якості емоцій та їхній реактивний характер, внесок раціонального мислення в розуміння та інтерпретацію емоційних станів, особливо в опрацювання стратегій управління емоціями власними та інших осіб, необхідно визнати системоутворюючим. Стосовно слідчих, діяльність котрих відбувається в умовах стабільного емоційного супроводу (емоційної рефлексії та емоційного впливу), інтелектуальні компоненти емоційно-регулятивної компетентності підлягають неодмінному формуванню та удосконаленню.

В контексті зазначеного, методологічну та практичну цікавість становить концепція Пітера Саловея та Джона Майєра [51] щодо так званого емоційного інтелекту, під яким ними розуміється здатність переробляти інформацію, яка міститься в емоціях: визначати значення емоцій, їх зв'язок одна з одною, використовувати емоційно важливу інформацію в якості підґрунтя мислення та прийняття рішення. Науковці запропонували відповідну модель емоційного інтелекту, своєрідної емоційної компетентності, яку структурували певним чином, зокрема:

- точність сприймання, оцінки та вираження не лише власного емоційного стану, але й емоцій інших комунікантів;
- використання суб'єктом інформації про емоційні стани в процесі мисленевої діяльності з метою підвищення її ефективності;
- розуміння (усвідомлення) власного емоційного стану, почуттів інших людей; емпатія – усвідомлене співпереживання думок та почуттів інших;
- управління власним психоемоційним станом; визначення тактики вербальної та невербальної поведінки, здійснення керівного впливу на процес формування та розвитку оптимального емоційного тла поведінки, використовуючи інформацію про емоції інших комунікантів.

Безумовно, когнітивний потенціал слідчого не може бути безпосередньо пов'язаний із емоційним інтелектом в розумінні П. Саловея, Дж. Майєра та їх послідовників. Проте, його структурні складові забезпечують відповідне емоційно-регулятивне тло, яке створює оптимальні

умови для реалізації когнітивного потенціалу. Емоційна гармонізація пізнавальної функції інтелекту сприяє суттєвому покращенню не лише когнітивного процесу, але і його результативності, що доведено дослідженнями Д. Гоулмена, М. Кетс-де-Вріс, Д. Уешлера та інших науковців. Мартін Селіман (1995) взагалі запропонував поняття «науковий оптимізм» (learned optimism), в якому інтегровано низку особистісних властивостей та зумовлених ними позитивних емоційних станів, що забезпечують прийняття оптимістами більш ефективних рішень, аніж песимістично налаштованими інтелектуалами.

Принцип «розумного управління емоціями» по суті відображає функцію вольової регуляції діяльності. Тому, на нашу думку, поняття емоційного інтелекту не лише має право на визнання як детермінанти когнітивної та комунікативної діяльності слідчого, але й підлягає ретельному дослідженню в контексті соціальної та професійної взаємодії з об'єктами розслідування, управління їх поведінкою та саморегуляції.

Зокрема, на думку Д. Гоулмена [15], емоційний інтелект не є вродженою диспозицією особистості, а підлягає спрямованому розвитку. В контексті професійної діяльності слідчого, найбільш продуктивними, щодо вищеозначених видів діяльності слідчого, виступають наступні складові емоційного інтелекту:

- самосвідомість, яка сприяє розумінню власного емоційного стану, його визначеності та формуванню впевненості у власній емоційній стабільності;
- самоконтроль, сутність якого полягає у контролі емоційного стану, відкритості емоційного сприймання, адаптивності щодо актуального емоційного тла слідчої ситуації та зміцненню оптимістичного настрою;
- соціальна чутливість, яка передбачає наявність у слідчого здатності до емоційного відлуння, співпереживання і рефлексії; здатності до упереджувального емоційного реагування та обізнаності щодо емоційного стану об'єктів розслідування;

– емоційний менеджмент, зміст якого становить емоційний супровід психологічного впливу на об'єкт, сприяння позитивним змінам ситуації, врегулюванню конфліктів, налагодженню командної роботи при розслідуванні правопорушень.

Дослідженнями (Г. Орме, 2003) доведено відсутність гендерних відмінностей рівня сформованості емоційного інтелекту, однак вони спостерігаються в окремих його компонентах. Так, його провідними показниками у представників чоловічої статі виступають внутрішньо особистісні (самоствердження, стрес-менеджмент, емоційна адаптованість). Натомість, у жінок переважають показники міжособистісні, а саме – рівень прояву емоцій, соціальна відповідальність, особисті стосунки [36].

Поняття емоційного інтелекту не означає обов'язковості емоційної подільності слідчого з об'єктом професійної діяльності. Однак він сприяє кращому розумінню перебігу емоцій об'єкта, їх урахуванню для досягнення мети встановлення істини в розслідуванні правопорушення.

В аспекті формування та розвитку емоційного інтелекту як професійно-важливої диспозиції особистості слідчого, важливим методологічним питанням виступає пошук і обрання ефективних інструментів його діагностики. Вважаємо цілком прийнятним підхід науковця Д. Люсіна [29], який свого часу запропонував доволі цікаву концепцію емоційного інтелекту та методику діагностики рівня його сформованості.

Загалом цей науковець емоційним інтелектом вважає «...здібності до розуміння власних та чужих емоцій та управління ними» [29, 33]. Детермінантами формування емоційного інтелекту автор цілком слушно вважає емоційну стабільність, уявлення про емоції як мотиваційні цінності та когнітивні здібності сприймати та опрацьовувати емоційну інформацію. Як зазначає сам науковець, «...Слушно уявити, що здібність розуміти емоції та керувати ними дуже міцно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу, тобто з інтересом до внутрішнього світу

людей, ...схильністю до психологічного аналізу поведінки, з цінностями емоційних переживань» [29, 34].

З метою діагностики рівня розвитку емоційного інтелекту цілком надійно можна використовувати декілька тестових психологічних методик – тест EQ Н. Холла та опитувальник Д. Люсіна. Тестова методика Н. Холла спрямована на виявлення таких компонент емоційного інтелекту, як емоційна освідченість, само мотивація, управління власними емоціями, емпатія та розпізнання емоцій інших осіб. Однак вважаємо більш прийнятною опитувальну методику ЕМ-ІН Д.Люсіна з огляду на діагностичну можливість виявлення не лише базових показників розуміння та управління емоціямиЮ але й диференційні відмінності в сприйманні та розумінні власних та сторонніх емоцій в контексті самоуправління і міжособистісної взаємодії. Опитувальник Д. Люсіна складається із 46 цілком зрозумілих тверджень, орієнтованих на достатньо простий самоаналіз. Математико-статистичний апарат, застосовуваний для обробки результатів опитування, відзначається високою надійністю і достовірністю.

Вагомість діагностики та розвитку емоційного інтелекту для категорії слідчих визначається характером професійної діяльності фахівця, перш за все її комунікативними компонентами, які орієнтовані на встановлення, підтримання та управління комунікацією з особами – об'єктами розслідування правопорушень. Емоційний інтелект виступає при цьому важливим чинником адаптації, оптимізації міжособистісної взаємодії, просоціальної поведінки, тобто підтримання міжособистих контактів. Тобто взаємна інтеграція комунікативної компетентності та емоційного інтелекту по суті означає інтеграцію інструментальних та змістовних компонент цілісної слідчої діяльності.

Безумовно, загальний та емоційний інтелект виступають доволі самостійними детермінантами формування інформаційної компетентності слідчого та компетентності емоційно-регулятивної. Разом з тим, між ними не існує конкурентної залежності. Обидва різновиди інтелекту, їх гармонійний

розвиток сприяють професіоналізації особистості слідчого, забезпечують ефективність усіх напрямів цілісної слідчої діяльності.

1.3. Організаційно-правове підґрунтя емоційно-регулятивного забезпечення діяльності слідчого в бойових умовах

Як нами вже зазначалося раніше, правове регулювання емоційно-регулятивної діяльності слідчих підрозділів Національної поліції України доцільно розглядати за чотирьохрівневою схемою, яка складається із: основного закону; міжнародно-правових актів; законів та підзаконних актів; відомчих нормативно-правових актів. Відповідно до першого рівня, що складають положення Конституції України, містяться норми, які прямо чи опосередковано регулюють діяльність слідчих підрозділів Національної поліції в Україні, а особливо ті, які стосуються прав, свобод і законних інтересів громадян. У її статтях нормативно закріплений обов'язок держави щодо забезпечення захисту конституційних прав людини шляхом розроблення відповідного нормативно-правового регулювання; забезпечення відповідальності за порушення встановлених і закріплених Конституцією прав людини і громадянина.

Другий рівень складають міжнародно-правові акти, положення яких регламентують основні ключові питання кримінального судочинства, які складають звід його міжнародних стандартів у галузі дотримання основних прав та свобод особи. Серед згаданої категорії правових документів особливе місце посідають численні міжнародно-правові акти з питань захисту світовою спільнотою основних прав людини, її гідності у кримінальному судочинстві, які приймалися в різні роки і які мають враховуватися і застосовуватися слідчими підрозділами Національної поліції України у своїй процесуальній діяльності, а саме: Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод від 04.11.1950 [22]; Мінімальні стандартні правила поведіння із в'язнями від 30.08.1955 [32]; Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку від 17.12.1979 [20]; Декларація основних принципів правосуддя

для жертв злочинів та зловживань владою, яка була прийнята на сороковій сесії Генеральної Асамблеї ООН 29.11.1985 [16]; Мінімальні стандартні правила Організації Об'єднаних Націй щодо заходів, не пов'язаних з тюремним ув'язненням (Токійські правила) від 14.12.1990 [33] тощо.

Третій рівень правового регулювання діяльності слідчих НПУ складають закони та підзаконні акти, положення яких визначають особливість правового статусу слідчого серед інших суб'єктів кримінального процесу і регулюють найважливіші аспекти діяльності слідчих органу досудового розслідування. Наразі, безпосередня діяльність досудового розслідування, у тому числі яка стосується емоційно-регулятивної роботи слідчого, найбільш повно регламентована вимогами Кримінального кодексу України, Кримінального процесуального кодексу України, Закону України «Про оперативно-розшукову діяльність». Так, Кримінальний кодекс України, окрім орієнтуючої слідчого інформації стосовно злочинів, їх ознак та кваліфікації, учасників кримінального правопорушення, видів покарання тощо, містить важливу інформацію стосовно правопорушень в сфері судочинства. Зокрема, Розділ XVIII (Злочини проти правосуддя) чітко інформує слідчого щодо відповідальності за завідомо незаконні затримання, привід або арешт (ст.371), притягнення завідомо невинного до кримінальної відповідальності (ст.372), примушування давати показання (ст.373), порушення права на захист (ст.374), розголошення даних досудового слідства або дізнання (ст.387).

Базовими законами третього рівня правової основи емоційно-регулятивної діяльності є Закон України від 02.07.2015 № 580-VIII «Про Національну поліцію». Зокрема, в Розділі II. Основні вимоги до поведінки поліцейського зазначено: під час виконання службових обов'язків поліцейський повинен:

– поважати і не порушувати права та свободи людини, до яких, зокрема, відносяться права: на життя; на повагу до гідності; на свободу та особисту недоторканність; недоторканність житла; на свободу думки і слова,

на вільне вираження своїх поглядів і переконань; на свободу світогляду і віросповідання; володіти, користуватися і розпоряджатися своєю власністю, результатами своєї інтелектуальної, творчої діяльності; на мирні зібрання; на свободу пересування, вільний вибір місця проживання; інші права, які передбачені Конституцією та законами України, міжнародними договорами України;

- у кожному окремому випадку обирати той захід з-поміж заходів, передбачених законодавством України, застосування якого призведе до настання найменш негативних наслідків;

- неухильно дотримуватись антикорупційного законодавства України, обмежень, пов'язаних зі службою в Національній поліції України, визначених Законами України «Про Національну поліцію», «Про запобігання корупції» та іншими актами законодавства України;

- виявляти повагу до гідності кожної людини, справедливо та неупереджено ставитися до кожного, незважаючи на расову чи національну приналежність, мову, стать, вік, віросповідання, політичні чи інші переконання, майновий стан, соціальне походження чи статус, освіту, місце проживання, сексуальну орієнтацію або іншу ознаку;

- поводитися стримано, доброзичливо, відкрито, уважно і ввічливо, викликаючи в населення повагу до поліції і готовність співпрацювати;

- контролювати свою поведінку, почуття та емоції, не дозволяючи особистим симпатіям або антипатіям, неприязні, недоброму настрою або дружнім почуттям впливати на прийняття рішень та службову поведінку;

- мати охайний зовнішній вигляд, бути у встановленій формі одягу;

- дотримуватися норм ділового мовлення, не допускати використання ненормативної лексики і т.д.

2. Окрім цього, під час виконання службових обов'язків поліцейському заборонено:

– сприяти, здійснювати, підбурювати або терпимо ставитися до будь-яких форм катування, жорстокого, нелюдського або такого, що принижує гідність, поводження чи покарання;

– допускати будь-які привілеї чи обмеження за ознаками раси, кольору шкіри, політичних, релігійних та інших переконань, статі, етнічного та соціального походження, майнового стану, місця проживання, за мовною або іншими ознаками;

– використовувати будь-які предмети, на яких зображена символіка політичних партій, та провадити політичну діяльність, висловлювати особисте ставлення до діяльності політичних партій під час виконання службових повноважень, а також використовувати службові повноваження в політичних або особистих цілях;

– розголошувати та використовувати інформацію з обмеженим доступом, яка стала йому відома у зв'язку з виконанням службових обов'язків, у тому числі після припинення служби в поліції, крім випадків, визначених законом;

– перебувати на службі в нетверезому стані, у стані наркотичного або токсичного сп'яніння, уживати тютюнові вироби під час безпосереднього виконання службових обов'язків і в невстановленому місці.

Окремо, у Розділі IV. визначені умови взаємодії поліції із громадськістю та іншими державними органами. Зокрема, незалежно від посади чи звання у відносинах із населенням поліцейський зобов'язаний:

– бути тактовним та доброзичливим;

– висловлювати вимоги чи зауваження, що стосуються особи, у ввічливій та переконливій формі;

– надати можливість особі висловити власну думку;

– до всіх потерпілих від злочинів або інших правопорушень проявляти повагу, охороняти їх безпеку та право на невтручання в особисте життя.

За будь-яких обставин і відносно будь-якої людини як у робочий, так і в неробочий час поліцейський зобов'язаний дотримуватися норм професійної етики.

При зверненні до особи поліцейському заборонено бути зверхнім, погрожувати, іронізувати, використовувати ненормативну лексику.

Поліцейський повинен бути коректним та не повинен допускати застосування насильства чи інших негативних дій щодо членів суспільства, а також, незважаючи на провокації, повинен залишатися об'єктивним.

З метою зменшення кількості випадків застосування поліцейських заходів примусу поліцейський повинен проявляти розсудливість, відкритість, почуття справедливості, володіти комунікативними навичками (переконання, ведення переговорів тощо), а в необхідних випадках мати керівні та організаційні якості.

Наступним нормативним документом цього рівня є Правила етичної поведінки поліцейських, затверджені наказом МВС України від 09.11.2016 № 1179.

Ці Правила поширюються на всіх поліцейських, які проходять службу в Національній поліції України, в тому числі і на слідчих. Дотримання вимог цих Правил є обов'язком для кожного поліцейського незалежно від займаної посади, спеціального звання та місцеперебування.

Метою цих Правил є урегулювання поведінки поліцейських з дотриманням етичних норм, формування в поліцейських почуття відповідальності перед суспільством і законом за свої дії та бездіяльність, а також сприяння посиленню авторитету та довіри громадян до поліції.

Четверний рівень правового регулювання діяльності слідчих підрозділів Національної поліції України складають нормативно-правові акти, положення яких безпосередньо регламентують організацію діяльності та взаємодію органів досудового розслідування. Зокрема, до них слід віднести відомчі накази МВС та Національної поліції України, спільні накази МВС України та інших міністерств і відомств України, накази інших

міністерств і відомств України, які стосуються діяльності слідчих підрозділів Національної поліції:

– Положення про органи досудового розслідування Національної поліції України від 06.07.2017 № 570, яким визначено завдання та функції органів досудового розслідування; порядок призначення слідчих та керівників слідчих підрозділів на посаду, звільнення їх з посади; права і обов'язки слідчих, гарантії їх процесуальної незалежності тощо;

– Інструкція з організації діяльності органів досудового розслідування Національної поліції України: Наказ МВС України від 06.07.2017 № 570217, якою визначена організація роботи органів досудового розслідування Національної поліції України;

– Інструкція з організації взаємодії органів досудового розслідування з іншими органами та підрозділами Національної поліції України в запобіганні кримінальним правопорушенням, їх виявленні та розслідуванні від 07.07.2017 № 575218, яка закріплює окремі питання взаємодії щодо проведення НСРД слідчим та співробітником оперативного підрозділу.

Так, в наказі МВС України № 570 від 06.07.2017 року конкретизуються найбільш важливі положення Кримінального процесуального кодексу України в частині безпосередньо досудового розслідування стосовно завдань та функцій його органів та посадових осіб. Зокрема, найважливішою функцією досудового розслідування Наказом передбачено «Усебічне, повне і неупереджене дослідження обставин кримінального провадження, виявлення як тих обставин, що викривають, так і тих, що виправдовують підозрюваного, обвинуваченого, а також обставин, що пом'якшують чи обтяжують його покарання, надання їм належної правової оцінки та забезпечення прийняття законних і неупереджених процесуальних рішень» (п.3.1.1). Підкреслюється, що при виконанні своїх службових обов'язків слідчий зобов'язаний не розголошувати відомості, що становлять державну чи іншу охоронювану законом таємницю, інформацію про приватне

(особисте і сімейне) життя особи та інші відомості, здобуті при розслідуванні кримінальних правопорушень (п.6.3.5).

Окрім цього, на органи досудового розслідування покладаються такі завдання:

1) захист особи, суспільства та держави від кримінальних правопорушень;

2) охорона прав, свобод та законних інтересів учасників кримінального провадження;

3) забезпечення швидкого, повного та неупередженого розслідування кримінальних правопорушень, що підслідні слідчим органів Державної кримінально-виконавчої служби України;

4) забезпечення відшкодування фізичним і юридичним особам шкоди, заподіяної кримінальними правопорушеннями;

5) виявлення причин і умов, які сприяють учиненню кримінальних правопорушень, і вжиття через відповідні органи заходів щодо їх усунення.

Таким чином, аналіз законодавства, відомчих і підзаконних актів свідчить про те, що емоційно-регулятивна діяльність слідчого в контексті її нормативного і процедурного регулювання має відповідне організаційне підґрунтя. Завдяки цьому, існує можливість здійснити функціонально-психологічне дослідження умов та чинників, які безпосередньо впливають на формування емоційно-регулятивної компетентності слідчих органів досудового розслідування.

РОЗДІЛ 2. ДЕТЕРМІНАНТИ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНО-РЕГУЛЯТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СЛІДЧОГО

2.1. Психограма слідчого НП як підґрунтя вивчення його емоційно-регулятивної компетентності

В межах реалізації затвердженого Плану заходів із розроблення професіограм за основними видами поліцейської діяльності та на виконання наказу МВС України від 05.02.2018 № 84 були розроблені професіограми, зокрема, що представляють узагальнену модель успішного слідчого національної поліції.

За своєю структурою професіограма слідчого містить загальні відомості про професію, визначення сутності та умов слідчої діяльності, її соціальні характеристики, основні вимоги професії до знань і умінь слідчого, питання професійного навчання та перспектив кар'єрного зростання в поліції, інформацію щодо типових помилок у слідчій діяльності та їх можливих наслідків, психограму (опис вимог професії до працівника із зазначенням основних і бажаних психологічних якостей та особливостей, а також психофізіологічних протипоказань).

Емпіричним підґрунтям для розроблення професіограми слідчого стали результати психологічного тестування 250 слідчих Головних управлінь Національної поліції з 25 регіонів України. Водночас окремі складові компоненти професіограми слідчого отримані на основі всебічного аналізу змісту слідчої діяльності із використанням методів спостереження, опитування, анкетування, хронометражу трудових операцій, вивчення нормативної бази МВС України, фахових вітчизняних і зарубіжних літературних джерел тощо. У проведенні дослідження взяли участь і працівники Національної академії внутрішніх справ (наукові співробітники наукової лабораторії з проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень та психологи).

Розроблені професіограми відповідають сучасним потребам Міністерства внутрішніх справ і Національної поліції України, враховують

організаційно-технічні та законодавчі зміни, що відбулися в процесі реформування правоохоронної системи України, містять науково-рекомендаційні матеріали, що можуть бути використані в роботі практичних психологів, представників поліцейських комісій, працівників керівної ланки та кадрових служб структурних підрозділів, а також при доборі, атестації, підготовці та перепідготовці персоналу поліції, зокрема слідчих органів досудового розслідування.

Отже, методика дослідження детермінант формування емоційно-регулятивної компетентності визначається професіограмою слідчого НП [39, 9-38].

На думку авторського колективу ДНДІ МВС України, слідча діяльність складається з різновидів робіт, що пов'язані з сприйняттям і обробкою інформації та переважно вимагають активізації (напруженості) сенсорного апарату, уваги, пам'яті, а також вираженої інтенсивності процесів мислення та емоційної сфери.

До основних факторів, які викликають втому в діяльності слідчого, належать:

- монотонія під час роботи;
- тривала безперервна робота з документами;
- тривале перебування в стані емоційної та фізичної напруженості;
- підвищена значимість помилкових дій;
- труднощі спілкування під час виконання службової діяльності;
- фізіологічний дискомфорт внаслідок невідповідності умов праці санітарно-гігієнічним нормам [18; 25].

Професійну діяльність слідчого в умовах збройної агресії супроводжує низка *негативних чинників*, серед яких варто виокремити такі, як:

- підвищена відповідальність за прийняття рішень та необхідність невідкладного вжиття заходів;
- різноплановість службових ситуацій, неможливість чіткого планування й прогнозування результатів;

- конфліктний, стресогенний характер діяльності;
- взаємодія з особами, які скоїли правопорушення, необхідність постійного самоконтролю при спілкуванні з людьми, які викликають негативні емоції;
- значні фізичні і нервово-психічні навантаження, вплив особливо сильних подразників та домінування негативних емоцій за недостатності позитивних;
- відсутність регламентованого режиму праці та відпочинку (тривалість робочого часу може значно перевищувати встановлені трудові норми);
- великий обсяг інформації, що аналізується, та дефіцит часу для її опрацювання; виникнення ситуацій прийняття рішень і провадження слідчих дій в умовах протидії з боку осіб, які зацікавлені в результатах розслідування;
- професійні ризики слідчої діяльності, пов'язані з небезпекою для життя і здоров'я слідчого, його родичів і близького оточення;
- наявність елементів психологічного ризику, у тому числі й при прийнятті рішень, що можуть мати небажані службові та особистісні наслідки;
- періодичні негативні зміни бойової та оперативної обстановки і зростання рівня злочинності на території обслуговування;
- недостатня нормативна урегульованість професійної діяльності слідчих (що робить ризик невід'ємною частиною виконання професійних обов'язків), кадрові та матеріально-технічні проблеми.

Слідчий також повинен мати психологічні знання і вміння, які допоможуть йому спілкуватись із громадянами, допитувати правопорушників та свідків подій, контактувати з представниками інших військових і структурних підрозділів, а також протистояти негативному впливу стресових чинників тощо.

Високі вимоги професія слідчого пред'являє і до *психомоторних властивостей*. Фахівцеві необхідні активність і енергійність; висока

працездатність і психічна стійкість (спроможність витримувати інтенсивні тривалі психоемоційні навантаження без зниження продуктивності діяльності); витривалість сенсорних систем; швидкість просторової реакції на подразники і реакції вибору (з попередньою оцінкою ситуації); швидкість реакції на небезпеку (здатність до швидкодії в умовах дефіциту часу).

Виняткове значення для професійної діяльності слідчого становить сформованість *морально-ціннісної сфери*, насамперед, наявність чесності, високого рівня правосвідомості, обов'язковості, сумлінності, порядності, дисциплінованості, наполегливості та принциповості під час прийняття рішення.

Характеризуючи *емоційно-вольові якості*, слід зауважити, що для вибірки слідчих властиві: емоційна врівноваженість і стійкість до стресових впливів, здатність управляти власними емоціями, брати на себе відповідальність і вірно оцінювати власні можливості, вміння діяти рішуче у разі необхідності, спроможність розуміти емоційний стан людей і впливати на нього, здатність адекватно діяти у конфліктних ситуаціях.

Успішне оволодіння професією слідчого та ефективність подальшої діяльності значною мірою залежать від ступеня сформованості головних *професійно важливих якостей*, що визначається такими ознаками (перераховані за рангом важливості):

- 1) високий або середній рівень загальних здібностей (вербального та невербального інтелекту, креативності);
- 2) високий або середній рівень комунікативних здібностей;
- 3) сформованість властивостей темпераменту (ергічності, темпу, пластичності);
- 4) високий рівень самоактуалізації та мотивації досягнення;
- 5) сформованість характерологічних рис (висока активність, тривала працездатність, стресостійкість, врівноваженість, екстравертованість, оптимістичність, адекватність, самоконтроль, відповідальність, самостійність, упевненість, наполегливість тощо);

б) достатній рівень розвитку пізнавальних процесів (сприймання, уваги, уяви, пам'яті, мислення);

7) високий рівень розвитку спеціальних професійних здібностей;

8) тип нервової системи середньої сили, високий рівень її лабільності;

9) сформованість емоційно-вольових якостей (здатність долати труднощі, брати на себе відповідальність, емоційна стійкість у стресових ситуаціях);

10) достатня чутливість аналізаторів (зорового, слухового, дотикового, нюхового, смакового);

11) високий рівень психомоторних властивостей (простої реакції та реакції на рухомий об'єкт).

Авторським колективом ДНДІ МВС України також визначені психологічні та психофізіологічні протипоказання до оволодіння професійною діяльністю (критерії професійної непридатності). До них відносяться: негативні емоційно-вольові якості (конфліктність, емоційна невірноваженість, відсутність витримки і самовладання, низька стресостійкість, недисциплінованість, безвідповідальність, непослідовність, нецілеспрямованість, пасивність, безініціативність тощо).

Окрім цього, недооцінка важливості формування відповідної емоційно-регулятивної компетентності може підвищувати рівень професійних захворювань, що можуть виникати в діяльності слідчих, зокрема в групі нервово-психічних захворювань (супроводжуються виникненням байдужості до навколишнього, звуженням кола інтересів, зниженням працездатності, втомою, підвищеною виснажливістю, головним болем, дратівливістю, порушенням сну, проявами вегето-судинної дистонії, артеріальною гіпертензією, виразковими хворобами, ішемічними хворобами серця).

Таким чином, до структури емоційно-регулятивної (вольової) компетентності слідчого органів досудового розслідування входять емоційна стабільність, самоконтроль і вольові якості, рішучість, самостійність,

гнучкість, самомотивація, здатність розпізнавати емоції інших людей і інтегративний рівень емоційного інтелекту.

2.2. Зміст емоційно-ціннісної компоненти емоційно-регулятивної компетентності слідчого

Системний характер взаємодії нормативно-правових, соціально-психологічних та діяльнісно-операціональних детермінант емоційно-регулятивної компетентності слідчих у воєнний період зумовлює деякі емоційно-вольові та ціннісно-мотиваційні аспекти її розуміння, до яких можна віднести:

– зумовленість всебічного розвитку професійно-культурологічних тенденцій у особистості слідчого на основі ґрунтовних психічних новоутворень (когнітивних, мотиваційно-ціннісних, рефлексивних, емоційно-вольових тощо), які виступають інтеграторами формування цілісної «емоційно зрілої особистості»;

– зумовленість професійної майстерності слідчого достатнім рівнем емоційно-вольової регуляції службової поведінки в контексті безпосередньої взаємодії з учасниками досудового розслідування, здатності контролювати оптимальний і варіативний стан психоемоційного тла комунікації та попереджати негативний вплив деструктивної психічної напруженості на ефективність прийняття рішень;

– визначеність діагностико-прогностичних критеріїв і показників продуктивного розвитку емоційної і регулятивної компетентності як основи формування модельних уявлень стосовно слідчого як особистості і професіонала.

Цілком слушно Б. Блумом [9] в низці освітніх завдань щодо формування емоційної сфери особистості фахівця виокремлюються:

– сприйняття – готовність і здатність отримувати емоційно-забарвлену інформацію, уважність до вислуховування інших, сприйнятливність соціальних проблем;

– реагування – активна участь особистості у власному навчанні, вияв цікавості до навчання, участь в обговореннях групових проблем;

– ціннісні орієнтації – від простого прийняття ціннісної орієнтації до повної прихильності, прояв поваги до індивідуальних і культурних відмінностей;

– організація – процес поєднання різних ціннісних орієнтацій, вирішення протиріч між ними і засвоєння цих орієнтацій, відповідальність за поведінку;

– поширення – деяка система цінностей з точки зору переконань, ідей і поглядів, упевненості в роботі, соціальна і психологічна адаптованість.

На нашу думку, до змістовних характеристик емоційно-регулятивної компетентності можна віднести:

– мотиви – те, що спонукає шукати ресурс для забезпечування професійної діяльності;

– психофізіологічні особливості (властивості) – фізіологічні характеристики і відповідні реакції на професійно важливі ситуації; забезпечення самоконтролю;

– установки і цінності – особистісні характеристики, уявлення особистості про саму себе; наприклад, віра в спроможність зберегти психологічне здоров'я через відповідний самоконтроль та саморегуляцію поведінки.

Відповідно, ціннісно-мотиваційний компонент емоційно-регулятивної компетентності створює умови, які сприяють подоланню внутрішніх бар'єрів, формуванню психологічної готовності діяти в професійному середовищі, ціннісно-сміслових аспектів службової діяльності.

Спробу окреслити низку системоутворюючих компетенцій, які змістовно визначають не лише успішність реалізації певних психологічних впливів, але й сприяють розвитку особистості майбутнього фахівця, здійснено П. Ю. Гончаровим [14], який до них відносить мотиваційно-ціннісну компетенцію, спрямовану на формування особистісних цілей-цінностей

професійної діяльності, а також емоційно-вольову компетенцію, спрямовану на формування навичок самоконтролю та саморегуляції поведінки. Відтак, високий рівень ціннісних диспозицій особистості визначає спрямованість на широку соціальну взаємодію, готовність виконувати соціальні ролі в професійній діяльності. Середній їх рівень характеризує орієнтованість правоохоронця на виконання завдання, проте за наявності потреби в соціальному схваленні, потребі в прихильності та емоційних стосунках з оточуючим середовищем.

Ми вважаємо емоційно-ціннісну компоненту емоційно-регулятивної компетентності слідчого системою емоційно-вольових і ціннісних опосередкувань професійної діяльності, спрямованою на саморегуляцію та самовдосконалення при досудовому розслідуванні правопорушень.

Загальний обсяг обстежених (вибірку) становив 122 особи, диференційовані за наступними ознаками:

- слідчі органів внутрішніх справ зі стажем роботи на посаді понад 5 років та якісними показниками діяльності – 64 особи;

- слідчі органів внутрішніх справ за стажем роботи на посаді від 1 до 5 років – 58 осіб;

Методиками експериментального дослідження емоційно-ціннісної компоненти інформаційної компетентності слідчого нами обрано наступні:

1. Багатофакторний опитник Р. Кеттелла (16 PF), зокрема такі його шкали: С, F, G, Q3 та Q4;

2. Опитник «Адаптивність» (А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін), орієнтований на визначення особистісного адаптивного потенціалу (ЛАП);

3. Опитник здатності до саморегуляції (AI) (В. М. Куніцин);

4. Опитник Г. Ю. Айзенка (шкала «нейротизм-емоційна стабільність»);

5. Методика «Емоційні бар'єри у спілкуванні» (В. В. Бойко);

6. Опитник визначення піддатності станам психоемоційної напруженості (В. Г. Андросюк);

7. Методика «Ціннісні орієнтації» (бланковий варіант М. Рокича).

Аналіз отриманих результатів дозволив констатувати наступні особливості показників емоційно-ціннісної компоненти інформаційної компетентності в групах піддослідних.

Виявлено достатньо виразний особистісний адаптаційний потенціал в усіх категоріях обстежених осіб, який характеризує достатній рівень орієнтування в ситуаціях взаємодії, задовільну емоційну стійкість та здатність до швидкого вироблення стратегій поведінки ($X=25,0$ та $28,83$ відповідно). Суттєвих диференційних відмінностей за цим показником в групах досвідчених та недосвідчених слідчих не встановлено ($U=148$ при $P\leq 0,5$). Стосовно здатності до саморегуляції в слідчій діяльності, обидві категорії піддослідних виявили середній рівень адаптивності поведінки, узгодженість ситуації взаємодії з власним комунікативним потенціалом. Разом з тим, існує статистично значуща відмінність показників цієї здатності між досвідченими і недосвідченими слідчими ($t=5,41$ при $P\leq 0,05$). Виразність адаптаційних спроможностей слідчих з досвідом роботи понад 5 років, порівняно з іншою категорією обстежених, підтверджується даними кореляційного аналізу, згідно якого встановлено закономірний від'ємний зв'язок показників особистісного адаптаційного потенціалу та саморегуляції в професійній діяльності. Проте, лише у досвідчених слідчих кореляційний зв'язок існує на статистично значущому рівні ($r=-0,21$ при $P\leq 0,05$).

В контексті саморегуляції поведінки в професійній взаємодії актуальним постало питання про можливу роль емоційного відреагування, наявності чи відсутності емоційних бар'єрів, що впливають на особливості комунікативної адаптації. Дослідження загальних та парціальних показників емоційних бар'єрів в спілкуванні дозволило сформулювати низку висновків. Так, інтегральний показник емоційної проблемності виявився найнижчим в царині досвідчених слідчих ($X=8,08$), хоча й статистично значущих відмінностей порівняно з іншою категорією осіб не виявлено ($t=6,12$ при $P\leq 0,05$). Натомість, обидві групи слідчих виявили неадекватний прояв емоцій ($X=2,50$ та $2,34$ відповідно). Про відсутність проблем емоційного

супроводження комунікативного процесу в усіх категоріях осіб свідчать його невисокі показники ($X=1,67$ та $1,58$) за відсутності відмітних диференціацій ($t=4,94$ при $P\leq 0,05$). Значно менший ризик деструктивного впливу негативного емоційного тла на спілкування виявився притаманним слідчим з досвідом діяльності понад 5 років ($X=1,25$), порівняно з емоційними бар'єрами такого роду у недосвідчених слідчих ($X=1,92$). Аналогічні своєрідності існують стосовно емоційних детермінант психологічного контакту з комунікантами – відсутність прагнення зближуватись з ними на емоційній основі притаманна однаковою мірою саме слідчим з незначним досвідом роботи ($X=1,67$). Орієнтованість на емоційну близькість в контактній взаємодії достатньо виразна у досвідчених слідчих ($X=1,33$). Фактична відсутність емоційних проблем в професійній комунікації у слідчих з досвідом роботи понад 5 років, порівняно з іншими піддослідними, знайшла відображення при обрахуванні кореляційних залежностей між детермінантами цих проблем та особистісним адаптаційним потенціалом. Зокрема, в цій категорії фахівців не встановлено жодного вагомого кореляту адаптаційного потенціалу і причин емоційної проблемності у взаємодії, що свідчить про відсутність впливу емоційного дисбалансу на адекватність орієнтування в комунікативній ситуації та обрання доцільної поведінки. Водночас, у слідчих з незначним досвідом роботи обраховано статистично значущі кореляційні залежності між адаптаційними спроможностями та неадекватним емоційним реагуванням ($\rho=-0,21$ при $P\leq 0,05$), впливом негативних емоцій ($\rho=0,22$) та нездатністю зближення на емоційній основі ($\rho=0,27$). В категорії фахівців-психологів ступінь особистісного адаптаційного потенціалу виявився пов'язаним із неадекватним емоційним реагуванням ($\rho=0,49$ при $P\leq 0,05$), невиразністю емоційного супроводження комунікації ($\rho=-0,30$) та вагомістю негативного емоційного тла ($\rho=0,41$).

Дослідницький інтерес було також спрямовано на те, чи впливають і якою мірою емоційні бар'єри на саморегуляцію в міжособистісній взаємодії. Обрахування кореляційних відносин між цими особистісними диспозиціями

дозволив констатувати, що у досвідчених слідчих недоліки саморегуляції виявились пов'язаними з негативним емоційним тлом спілкування ($\rho=0,22$ при $P\leq 0,05$), відсутністю прагнення до емоційної близькості ($\rho=0,62$) та інтегральним показником емоційного дисбалансу ($\rho=0,22$). Найвиразніша залежність ефективності саморегуляції та емоційним супроводженням взаємодії виявилась у недосвідчених слідчих: стосовно емоційної дезадаптованості ($\rho=-0,32$ при $P\leq 0,05$), впливу негативних емоцій ($\rho=-0,34$), небажанням емоційно зближуватись з комунікантами ($\rho=-0,35$) та інтегративним індексом емоційних бар'єрів ($\rho=-0,58$), що свідчить про значне зниження потенціалу саморегуляції при загостренні емоційних проблем.

Аналіз особистісної риси «Емоційна стабільність-рухливість» (Г. Ю. Айзенк) виявив наявність нормосереднього його значення ($X=12,0$) у досвідчених слідчих та тенденцію до зменшення у слідчих з досвідом роботи менше 5 років ($X=10,92$). Зв'язок цієї риси з адаптаційним потенціалом, здатністю до саморегуляції поведінки та емоційним супроводженням комунікативної взаємодії виявив деякі відмінності щодо фахівців досліджуваних категорій. Так, емоційна рухливість у досвідчених слідчих виявилась позитивно пов'язаною як з процесом адаптації до ситуації комунікації ($\rho=0,22$ при $P\leq 0,05$), так і з саморегуляцією поведінки ($\rho=0,38$). Значущий корелят у малодосвідчених слідчих констатовано лише щодо адаптаційної спроможності ($\rho=0,35$). Диференційні залежності встановлено між емоційною рухливістю та окремими змістовними показниками емоційних бар'єрів у спілкуванні. Статистично значущі зв'язки у піддослідних досвідчених слідчих обраховано стосовно переважання негативних емоцій в спілкуванні ($\rho=0,53$ при $P\leq 0,05$); у недосвідчених слідчих – щодо невиразності емоційного прояву ($\rho=0,20$), емоційного відсторонення ($\rho=0,30$). Загалом, така особистісна риса як емоційна стабільність-рухливість виявилась референтною щодо її оцінки як корелята наявності чи відсутності емоційних проблем в ситуації професійної взаємодії, про що свідчать наявні статистичні зв'язки з

інтегративним показником емоційних бар'єрів в спілкуванні у всіх обстежених категорій ($\rho=0,20$ та $0,20$ відповідно при $P\leq 0,05$).

В дослідженні певною мірою виявлено особливості типологічної піддатності обстежених категорій фахівців тим чи іншим станам психоемоційної напруженості, що, на наш погляд, може виступати як чинником саморегуляції професійної поведінки, так і причиною виникнення емоційних проблем. Так, аналіз отриманих даних дозволив констатувати відсутність абсолютної виразності піддатності слідчих з досвідом роботи понад 5 років певному стану напруженості, а недосвідчені слідчі виявились сприятливими стосовно виникненню стресів ($X=22,4$). Також найвиразніший показник піддатності фрустрації виявився у молододосвідчених слідчих ($X=18,0$), середні значення притаманні компетентним слідчим ($X=14,1$). Найбільший показник конфліктогенності встановлено також щодо слідчих з недостатнім досвідом діяльності ($X=23,1$), менші значення піддатності конфліктам виявлено у досвідчених слідчих ($X=16,0$). Відсутні статистичні розбіжності показників піддатності кризовій перебудові структури особистості в усіх категоріях обстежених ($U=182$ при $P\leq 0,5$). Досить цікаві особливості притаманні зв'язку піддатності особистості станам напруженості з характеристиками адаптаційних здібностей та саморегуляції професійної поведінки. Зокрема, не встановлено жодного статистично значущого кореляту між особливостями схильності до напруженості та особистісного адаптаційного потенціалу у обстежених – досвідчених слідчих. Щодо недостатньо компетентних слідчих констатовано наявний кореляційний зв'язок адаптивності лише з піддатністю кризовому стану напруженості ($\rho=0,23$ при $P\leq 0,05$). Широкі статистично вагомі залежності встановлено в царині досвідчених слідчих між здатністю до саморегуляції поведінки та усіма показниками диференційованої схильності до напруженості: з піддатністю стресам ($\rho=-0,23$ при $P\leq 0,05$), фрустраціям ($\rho=0,26$), особистим конфліктам ($\rho=0,28$) та кризовим змінам в особистості ($\rho=-0,20$), що може свідчити про визнання параметру схильності до психоемоційної напруженості індикатором

здатності до саморегуляції. У недосвідчених слідчих піддослідних значущі зв'язки напруженості та саморегуляції фрагментарні: зі схильністю до стресів ($\rho=-0,32$). Стосовно залежностей між схильністю до виникнення напруженості і інтегративним показником емоційних проблем у слідчій діяльності, значущий кореляційний зв'язок у досвідчених слідчих існує з піддатністю стресам ($\rho=-0,31$), у малокомпетентних слідчих – з фрустраційним ризиком ($\rho=0,21$) та піддатністю особистісним кризам ($\rho=0,20$).

Дослідження ролі деяких особистісних властивостей в опосередкуванні характеристик емоційно-ціннісної складової емоційно-регулятивної компетентності слідчих дозволило констатувати наявність певних вагомих кореляційних залежностей. По-перше, виявлено очікувані негативні зв'язки фактору С (емоційна стійкість) у компетентних слідчих з показниками вираженості емоційних бар'єрів та фактором «Нейротизм-емоційна стійкість» (За Г. Айзенком), зокрема, щодо невміння керувати емоціями ($\rho=-0,35$ при $P\leq 0,05$), домінування негативних емоцій ($\rho=-0,30$) та емоційної рухливості ($\rho=-0,42$). Малодосвідченим слідчим притаманна емоційна неврівноваженість у взаємодії, про що свідчать кореляції фактору С з невмінням керувати емоціями ($\rho=0,27$ при $P\leq 0,05$), неадекватним емоційним реагуванням ($\rho=0,61$), домінуванням негативного емоційного тла ($\rho=0,20$) та інтегративним показником емоційної нестриманості ($\rho=0,31$). Імпульсивність та нестриманість, змістовно відображені фактором F, виявились значуще пов'язаними зі схильністю до емоційних дисбалансів також у малодосвідчених слідчих ($\rho=0,46$; $0,26$ та $0,31$ при $P\leq 0,05$). Дезорганізованість та нестабільність, як особистісні риси (фактор G) у слідчих з незначним досвідом роботи, позитивно корелюють не лише з більшістю показників емоційних бар'єрів, але й зі здатністю до саморегуляції поведінки ($\rho=-0,32$ при $P\leq 0,05$). Цікаво, що зміст фактору G виявився також достатньо вагомим в опосередкуванні емоційного супроводження спілкування і у досвідчених слідчих, стосовно, зокрема, невміння управляти емоціями ($\rho=0,29$ при $P\leq 0,05$), неадекватного їх прояву ($\rho=0,36$) та здатності до саморегуляції ($\rho=-0,51$). В усіх категорій

обстежених встановлено виразні статистично значущі позитивні зв'язки фактору Q4 (непорушність-напруженість) з деякою меншою кількістю корелятивів у слідчих з досвідом роботи менше 5 років.

Важливою детермінантою формування емоційно-регулятивної компетентності і, зокрема, її емоційно-ціннісної компоненти є ціннісні орієнтації особистості, які визначають змістовну сторону спрямованості особистості і складають основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей, до самої себе, основу світоглядних позицій і ядро мотивації життєвої активності, основу життєвої концепції і філософії життя. За методикою М. Рокича, нами було визначено структуру ціннісної сфери осіб досліджуваних категорій, зокрема, термінальних цінностей – орієнтованості на цілі індивідуальних та професійних досягнень та цінностей інструментальних – орієнтованості на формування ефективних способів та прийомів професійної діяльності та сформованості бажаних психологічних якостей. В зв'язку з низькою формалізованістю показників, вагомими було обрано дані, віднесені до 66,0% довірчого статистичного інтервалу.

В категорії конкретних та абстрактних термінальних цінностей, слідчими з досвідом роботи понад 5 років обрано в якості провідних «здоров'я» та «матеріальна забезпеченість» (71,0% обстежених), «дружні стосунки» (68,4%), «життєва мудрість» (67,7%) та «свобода» (66,2%). В царині недосвідчених слідчих визнано вагомими «матеріальну забезпеченість» (80,3%), «активне діяльне життя» (72,0%), «дружні стосунки» (70,4%), «свобода» (67,3%) та «пізнання» (65,8%). Стосовно термінальних цінностей професійної самореалізації, досвідченими слідчими виокремлено «продуктивне життя» (69,2% опитаних) та «суспільне визнання» (68,4%), слідчими з незначним досвідом роботи – «продуктивне життя» (71,8%) та «дружні відносини» (66,5%). Більшу виразність опитані фахівці виявили щодо груп інструментальних цінностей.

1.Цінності етичні, спілкування та виконуваної справи:

– досвідчені слідчі: «відповідальність» (90,6%), «акуратність» та «старанність» (87,0%), «незалежність» (80,2%), «раціоналізм» (77,5%), «ефективність в справах» (68,2%);

– малодосвідчені слідчі: «освіченість» (81,4%), «ефективність в справах» (79,2%), «незалежність» (76,7%), «відповідальність» (66,1%).

2.Індивідуалістичні, конформістські та альтруїстичні цінності:

– слідчі з досвідом роботи понад 5 років: «раціоналізм» (86,4%), «самоконтроль» (68,8%) та «незалежність» (67,2%);

– слідчі з досвідом роботи менше 5 років: «незалежність» (87,1%), «тверда воля» (71,8%), «вихованість» (69,3%), «раціоналізм» (68,3%).

3.Цінності самоствердження:

– досвідчені слідчі: «незалежність» (78,8%), «терпимість» (67,2%), «тверда воля» (66,4%);

– недосвідчені слідчі: «освіченість» (83,4%), «ефективність в справах» (70,3%), «самоконтроль» (68,3%).

Таким чином, усі категорії обстежених осіб виявили значущими термінальними цінностями «матеріальну забезпеченість», а інструментальними – «відповідальність», «ефективність в справах» та «раціоналізм». Спільними для категорій слідчих встановлено: «термінальні цінності – «продуктивне життя» та «дружні стосунки», інструментальною цінністю – «незалежність». Необхідно підкреслити вагомість деяких цінностей, які притаманні ціннісно-орієнтаційній сфері особистості слідчих з досвідом роботи понад 5 років. Це термінальні цінності – «життєва мудрість», «здоров'я» та «суспільне визнання» та інструментальні – «раціоналізм», «самоконтроль» та «тверда воля».

2.3. Методи удосконалення емоційно-регулятивної компетентності слідчих НП в умовах воєнного стану

Підтриманню високої працездатності слідчого в умовах екстремальності воєнного стану сприяє організація системи заходів, що, з одного боку, спрямовані на регуляцію відповідних психічних станів (психологічна регуляція та саморегуляція), а з іншого – нормалізують діяльність організму (психофізіологічні заходи).

Психофізіологічні заходи умовно можливо розподілити на загальні (ультрафіолетове опромінення, додаткова вітамінізація, загартування) та спеціальні: оксигенація (киснева терапія), електрофізіопроцедури (електросон, електроакупунктура), фармакологічні препарати (адаптогени, стимулятори, транквілізатори та ін.).

Методи саморегуляції для подолання психоемоційної напруженості, широко застосовуються в системі професійно-психологічної підготовки слідчих, але не всі вони достатньо повно висвітлені в спеціальній літературі.

Формування та здійснення цілеспрямованої діяльності передбачає як обов'язкову передумову відображення людиною зовнішніх умов у вигляді деякої суб'єктивної моделі. Вона служить основою як для попереднього психологічного програмування дій, так і для їх регулювання під час самої діяльності. Ця модель стає найважливішим і обов'язковим функціональним утворенням, повнота і точність якого багато в чому визначають ефективність діяльності і особливості її здійснення [6].

Іншою важливою ланкою в процесі саморегуляції є психологічна установка на роботу в певних умовах. Налаштування, адекватні запитам людини про завдання та умови майбутньої діяльності, є необхідними компонентами загальної структури процесів програмування і регулювання діяльності. Одне з перших досліджень функції саморегуляції надійності людини-оператора провів М. А. Котик [26], який зазначив, що для забезпечення нормального функціонування організму і цілеспрямованої діяльності процеси саморегуляції здійснюються на біологічному,

психофізіологічному та психологічному (неусвідомленому і усвідомленому) рівнях.

Важливо відзначити, що автор має на увазі процеси саморегуляції, а не регуляції функціональних систем, які здійснюються також на нейрогуморальному і гормональному рівнях. Ним розглядаються механізми саморегуляції в сфері інформаційних і енергетичних процесів. М. А. Котик і А. М. Ємельянов запропонували схему організації предметної дії в сфері інформаційних процесів, згідно з якою функція саморегуляції полягає в тому, що суб'єкт «на основі уявлень (за минулим досвідом) про власну надійність оцінює ступінь невизначеності актуального завдання і виходячи з цього так організує її інформаційну базу або доводить узагальнення образу до такого рівня, який дозволяє йому зняти цю невизначеність і вирішити задачу» [26]. В експериментальних дослідженнях було встановлено, що з підвищенням рівня узагальнення образу завдання підвищується надійність його вирішення.

Саморегуляція в сфері енергетичних процесів в значній мірі визначається характером відношення суб'єкта діяльності до розв'язуваної задачі, ступенем його відповідальності, рівнем суб'єктивної значущості конкретної ситуації і невизначеності подій або сигналів. У цих умовах механізм саморегуляції полягає в тому, що «дія, яка видається оператору складною або небезпечною, від виконання якої залежить успіх даної (а то і наступної) діяльності, породжує у нього емоції і пов'язану з нею енергетичну мобілізацію організму, що, як правило, сприяє успішному виконанню такої дії» [26, 69].

Таким чином, складність і суб'єктивна значимість завдання інтенсифікує інформаційні процеси і мобілізує процеси енергетичного забезпечення діяльності. Стан напруженості, тривоги супроводжується емоційними переживаннями, які, як правило (при певній мірі напруженості), активізують професійно значущі психічні процеси, сприяють пізнавальній активності суб'єкта професійної діяльності. Необхідно лише відзначити, що за таким «сценарієм» вплив процесів саморегуляції на надійність суб'єкта

розвивається лише при наявності у нього потенційної можливості подолати інформаційні труднощі і стенічний характер емоцій – в іншому випадку подібні умови супроводжуються зростанням помилкових дій і іноді відмовою від цих дій.

Теоретична і практична значущість питань саморегуляції відображена в низці досліджень, присвячених підвищенню надійності та ефективності професійної діяльності. Так, найбільш ефективна робота в режимі очікування, що супроводжується найменшими нервово-психічними витратами, передбачає можливість досить точного прогнозування характеру і часу прояву значущих подій. Це дозволяє здійснити регуляцію загального рівня і конкретної спрямованості процесу очікування. Відсутність же свідомого прогнозу динаміки подій знижує рівень регуляції очікування, змушує суб'єкта професійної діяльності переходити до «глобального» очікування, при якому він постійно повинен бути готовим до сприйняття широкого кола явищ.

Це, природно, знижує надійність роботи оператора при надходженні значущих сигналів [25]. Одним із провідних механізмів забезпечення надійності суб'єкта діяльності, що відображає ступінь його професійної придатності, є самоконтроль за своїми діями щодо управління та регулювання трудового процесу, а також за результатами діяльності. Самоконтроль виступає як функція компенсації можливих помилок, порушень в діяльності і здійснюється шляхом перевірки суб'єктом своїх дій, їх дублювання, посилення значущості гностичних рухів, поглибленої оцінки очікуваного результату і використання цієї оцінки за механізмом зворотного зв'язку для управління та корекції конкретних дій. На думку Г. С. Никифорова [34, 35], самоконтроль є одним з ланок замкнутого контуру самоврядування або саморегуляції, функціональним призначенням якого є встановлення ступеня неузгодженості між еталонним (або заданим) і контрольованим значенням тих чи інших параметрів (технічних, психологічних, фізіологічних).

Всі властиві людині психічні явища схильні до функції самоконтролю або використовуються в цьому процесі. В цілій низці досліджень показано, як здійснюється ця функція при сприйнятті інформації, формуванні психічних образів, вирішенні продуктивних і непродуктивних завдань, здійсненні антиципіруючих (прогнозуючих) функцій, організації уваги і т. д. [34].

У виробничій діяльності форми самоконтролю досить різноманітні і залежать від етапу технологічного прогресу, від характеру виконуваних дій, від модальності використовуваних каналів сприйняття і т. д. Реалізація самоконтролю обумовлюється особливостями його структури, в яку включають еталонні і контрольовані компоненти, а також канали прямого і зворотного зв'язку. Функція самоконтролю, а отже, і надійність суб'єкта діяльності залежить від рівня розвитку, повноти використання кожного з її елементів.

Йдеться про адекватність і повноту еталону ситуації, про функціонування каналу зворотного зв'язку з точки зору своєчасності подання інформації та т. д. Механізми реалізації функції самоконтролю представляються, виходячи з положень теорії функціональних систем П. К. Анохіна. Відповідно до цієї теорії можна припустити, що акцептор дії і є тим контрольним механізмом, який дає «єдину можливість організму виправити помилку поведінки або довести недосконалі поведінкові акти до досконалих» [3].

Реалізація самоконтролю залежить від змістовності і спонукальної сили мотивів трудової діяльності, особливо в екстремальних умовах, коли порушення цієї функції може спричинити істотне погіршення професійної надійності. Порушення самоконтролю можливо і в зв'язку з погіршенням психічного стану суб'єкта професійної діяльності, який пливає на когнітивні процеси, що забезпечують цю функцію, вольові зусилля і т. д. Рівень самоконтролю, ступінь його вираженості залежать від складності професійної діяльності.

При ускладненні діяльності можуть відбутися або тимчасове блокування цієї функції, або її гіперактивація (повторний контроль або багаторазова перевірка), що знижує надійність діяльності. Важливо відзначити, що погіршення самоконтролю, зниження його активності можливо і в простих умовах роботи, це пояснюється недостатньою загальною активацією особистості, низьким рівнем професійної відповідальності, розвитком стану передчасної психічної демобілізації.

У проявах функції самоконтролю істотну роль грають індивідуально-психологічні особливості особистості. Можна припустити, що роль багатьох психологічних характеристик суб'єкта діяльності в забезпеченні її надійності проявляється, зокрема, і через механізми реалізації самоконтролю. Підводячи підсумок проведеному вивченню проблеми регуляції процесів формування професійної придатності та забезпечення надійності діяльності суб'єкта діяльності, слід сказати, що цей механізм є досить складним і безперервно розвиваються явищем.

У цьому сенсі він повністю відображає сучасні уявлення про механізм психічної регуляції діяльності, який, як відзначав Б. Ф. Ломов, «... являє собою багаторівневу і надзвичайно динамічну систему. За зовні спостерігаються руховими актами, в яких в кінці кінців виражається будь-яка діяльність, ховається величезна і дуже складна система процесів, пов'язана з формуванням мотивів, цілей, планів, оперативних образів (і концептуальних моделей), прийняттям рішень, аналізом і синтезом поточної інформації і сигналів зворотного зв'язку Саме вона і є предметом психологічного дослідження діяльності».

Властивість професійної придатності виступає в діяльності і як заданий ний її результат, який, відбиваючись у свідомості (або підсвідомості), формує специфічну психологічну функціональну систему діяльності, і як процес реалізації цієї системи на заданому рівні точності, безпомилковості, своєчасності дій, професійної та функціональної надійності діяльності.

Наведені матеріали свідчать про те, що рівень професійної придатності людини, зокрема слідчого, відображає стан різних компонентів біологічної, психічної і поведінкової організації суб'єкта діяльності, кожен з яких включається в єдину систему енергетичного, інформаційного і предметно-дієвого регулювання його цільового поведінки. Рівень активації суб'єкта, включеності і мобілізації кожного із зазначених компонентів (і їх складових функціональних систем) відображає обсяги ресурсів, необхідних для досягнення відповідного рівня професійної придатності.

Слідчі здійснюють досудове розслідування кримінальних правопорушень в складній обстановці постійного впливу психогенних факторів: небезпеки, поєднаної з ризиком для життя, фізичних та психологічних перевантажень, напруженої роботи уваги, необхідності безупинного аналізу швидкоплинних ситуацій, що вимагає від слідчого НП мобілізації усіх фізичних і психічних можливостей.

Разом із тим у працівників досудового розслідування за таких обставин може різко знизитися воляова готовність до термінових дій, виникнути непродуктивна напруженість, почуття непевності в собі, страху чи інші емоційні стани, що негативно впливають на ефективність слідчої діяльності.

На сьогодні практичною психологією накопичено певний досвід використання спеціальних методів управління психічними станами співробітників органів внутрішніх справ з метою успішного виконання службових завдань у критичних ситуаціях. Проблема використання в інтересах служби резервів психіки була і залишається актуальною для працівників органів досудового розслідування, оскільки вони повинні вміти «володіти собою» і самостійно керувати прихованими ресурсами своєї психіки за будь-яких найскладніших умов [40]. Для цього, перш за все, необхідно знати можливості свого організму і вміти реалізовувати їх вчасно, тобто володіти навичками самоконтролю та самовладання на основі активного використання спеціальних методів психічної саморегуляції.

Цей підрозділ присвячується безпосередньому розгляду основних технік саморегуляції, які можуть знайти широке застосування у повсякденній службовій діяльності та позаслужбовому житті слідчого Національної поліції. Запропоновані методи саморегуляції дають можливість розвивати наявні резерви психіки, оптимізувати емоційно-вольову сферу, активізувати пізнавальні процеси. Це дає змогу слідчому зберігати високу ефективність діяльності навіть у швидкоплинних екстремальних та нестандартних умовах діяльності, швидко відновлювати сили після значних перевантажень чи психологічних травм, попереджати психологічне вигорання та інші небезпечні психічні явища. Деякі із запропонованих методик спрямовані на активізацію самовладання, що безпосередньо визначає ефективність у тому числі й міжособистісних стосунків як в умовах професійного так й побутового спілкування. Інші методи допоможуть позбавитись від больових відчуттів через довільне штучне підвищення больового бар'єру, що також дозволить зберігати оптимальну дієздатність та готовність навіть за умов травматизації чи інших дискомфортних больових відчуттів. Загалом наведені комплекси вправ після їх засвоєння підвищують професійний потенціал кожного слідчого та гармонізують його стосунки з оточуючими. Тому слід пам'ятати, що від цього безпосередньо залежить як його виживання в небезпечних для життя ситуаціях, так й збереження психічного здоров'я та попередження професійної деформації під впливом психотравмуючих службових ситуацій чи позаслужбових умов життя.

Тренінг усунення або зниження фізичної втоми та відновлення працездатності.

Текст саморегуляції:

1. Мені добре та зручно, я відпочиваю. Я розслаблююсь. Усе тіло відпочиває. Я не відчуваю ніякого напруження. Я лежу спокійно. Усі м'язи розслаблені. Я відпочиваю.

2. М'язи правої (лівої) руки розслаблені. Розслаблене праве плече. Плече опущене вниз (для положення «поза кучера»). Розслаблені м'язи передпліччя. Розслаблені м'язи кисті та пальців. Вся рука розслаблена. Вся рука нерухома, важка. Вона висить, важка. Відчуваю вагу в усій руці. Хвиля тепла проходить по руці. Тепло доходить до пальців. Тепло пульсує у кінчиках пальців. Відчуваю приємне тепло по всій руці. (Повторюється для іншої руки).

3. М'язи правої (лівої) ноги розслаблені. М'язи стегна розслаблені. Розслаблені м'язи гомілки. Ступня лежить вільно та розслаблено. Уся нога розслаблена. Вона важка та нерухома. Відчуваю вагу стегна та гомілки. Нога важко спирається («поза кучера»). Відчуваю вагу всієї ноги. Не можу її підняти. Хвиля тепла проходить по нозі. Приємне тепло розливається по стегну та гомілці. Відчуваю тепло у ступні та пальцях. Відчуваю приємне тепло по усій нозі. (Повторюється для іншої ноги).

4. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Плечі опущені. Розслаблені грудні м'язи. Відчуваю вагу розслабленого тіла. Розслаблені м'язи живота. Хвиля тепла зігріває верхню половину живота. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі.

5. Голова лежить зручно та спокійно. М'язи шиї розслаблені. Голова вільно відкинута (для пози кучера). Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Лоб розгладжений. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Кути губ опущені. М'язи рота опущені. Рот злегка розтулений. М'язи шелеп розслаблені. Язик розслаблений на дні рота. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Усе обличчя спокійне та розслаблене.

6. Я відпочиваю. Відчуваю себе легко та невимушено. Дихаю легко та вільно. Дихаю вільно та спокійно. Прохолодне повітря приємно прохолоджує ніздрі. Приємна свіжість вливається у легені. Я дихаю легко та вільно. Дихаю спокійно. Мені приємно. Я відпочиваю.

7. Серце заспокоюється. Воно б'ється рівно та спокійно. Воно зовсім спокійне. Я майже не відчуваю його биття. Я не відчуваю свого серця. Спокійно та рівно б'ється серце. Мені приємно. Я відпочиваю.

8. Я відпочив. Почуваю себе свіжим. Дихаю глибше та частіше. З кожним подихом зменшується тягар у м'язах. Дихаю глибоко та вільно. Збільшується напруження у м'язах рук та ніг. Потягуюсь. Відчуваю пружність м'язів усього тіла. Відкриваю очі. Я добре відпочив. Я сповнений сил та енергії. Відчуваю бадьорість та свіжість в усьому тілі. Дихаю глибоко та вільно. Я сповнений сил та бадьорості. М'язи рук, ніг, усього тіла напружені. Усе тіло напружується як пружина. Бажаю встати та діяти. Встаю!

9. Швидко встати; руки підняти догори-вбік, зробити глибокий вдих; затримати дихання, потім напружено та глибоко видихнути; зробити розминку (зміст її визначається характером наступної діяльності працівника).

Скорочений тест для саморегуляції.

1. Я відпочиваю. Я розслаблений. Усе тіло відпочиває. Не відчуваю ніякої втоми. Я відпочиваю.

2. Дихаю легко та спокійно. Дихаю рівно та вільно.

3. Серце заспокоюється. Скорочення серця уповільнюються. Воно б'ється рівно та ритмічно. Спокійно та рівно б'ється серце.

4. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Відчуваю вагу рук. Відчуваю приємне тепло у руках.

5. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Вони нерухомі та важкі. Відчуваю у ногах приємне тепло.

6. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло по всьому тілу.

7. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Кути губ опущені. Розслаблені м'язи рота. Усе обличчя розслаблене, спокійне.

8. Я відпочив. Відчуваю себе свіжим. Дихаю глибше та частіше. З кожним подихом зменшується тягар у м'язах. Дихаю глибоко. Відчуваю свіжість та бадьорість в усьому тілі. Потягуюсь. Відкриваю очі. Тіло напружене як пружина. З'являється бажання встати та діяти. Я сповнений сил та бадьорості.

9. Швидко, ривком встати; руки підняти та розвести в сторони; зробити глибокий вдих; при цьому затримати дихання, потім напружено та глибоко видихнути. Зробити розминку.

**Зняття або зниження нервової втоми, пов'язаної з нервовим
напруженням під час здійснення службової діяльності у життєво
небезпечних умовах**

Перш ніж зайняти основне положення (лежачи або сидячи), потрібно виконати декілька вправ на розслаблення окремих груп м'язів та вільні дихальні вправи. Час виконання сеансу (якщо він проводиться у бойових умовах) повинен становити 5 – 10 хвилин, з урахуванням конкретної службової ситуації.

Текст для саморегуляції.

1. Я відпочиваю. Звільняюсь від будь-якого напруження. Почуваю себе невимушено, добре. Розслаблююсь. Почуваю себе легко та вільно. Я спокійний. Мені добре. Усе тіло розслаблене. Мені легко та приємно. Я відпочиваю.

2. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи плеча, передпліччя. Розслаблені м'язи кисті та пальців. Розслаблені м'язи лівої руки. Розслаблені м'язи плеча та передпліччя. Розслаблені м'язи кисті та пальців. Обидві руки розслаблені. Приємне тепло проходить по рукам. Відчуваю тепло у плечах та передпліччях. Тепло доходить до пальців.

3. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи стегна та гомілки. Ступня лежить вільно. Вона розслаблена. Розслаблені м'язи стегна та гомілки лівої ноги. Ступня лежить вільно. Вона розслаблена. Обидві ноги розслаблені. Відчуваю приємне тепло у ногах. Відчуваю тепло у ступні та кінчиках пальців. Мені приємно. Я звільнився від будь-якого напруження. Почуваю себе вільно та невимушено. Я абсолютно заспокоєний.

4. Усе тіло розслаблено. Розслаблені м'язи спини. Плечі опущені. Розслаблені грудні м'язи. Відчуваю спокій розслабленого тіла. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі.

5. Голова лежить зручно та спокійно. (При положенні лежачи). Голова вільно схилена (при положенні «поза кучера»). Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Лоб розгладжений. Повіки опущені та м'яко

зімкнуті. Розслаблені крила носа. Кути губ опущені. Рот злегка розтулений. Розслаблені м'язи шелеп. Язик розслаблений на дні рота. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Усе обличчя спокійне, розслаблене.

6. Я абсолютно спокійний та розслаблений. Усе тіло розслаблене. Відчуваю себе невимушено та вільно. Дихаю вільно та легко. Дихаю рівно та спокійно. Прохолодне повітря приємно холодить ніздрі. Приємна свіжість проникає у легені.

7. Серце б'ється ритмічно. Я майже не помічаю його биття. Відчуваю себе легко та невимушено. Мені приємно. Я відпочиваю.

8. Я відпочив. Відчуваю себе свіжим. Дихаю глибоко. Відчуваю легкість в усьому тілі. Відчуваю бадьорість. Відчуваю бадьорість та свіжість. Відкриваю очі. Бажаю встати та діяти. Я сповнений сил та бадьорості. Я готовий до нової боротьби. Встаю!

9. Швидко, ривком встати; руки підняти та розвести в сторони; Зробити різкий та глибокий подих; При цьому затримати дихання, потім напружено та глибоко видихнути. Зробити декілька вправ розминки.

Зняття несприятливих емоційних станів перед відповідальною слідчою дією та заспокоєння при надмірному нервовому збудженні

Якщо вправи саморегуляції здійснюються на початку або безпосередньо у процесі виконання службового завдання, їх тривалість скорочується до 5 – 10 хвилин, при цьому засинання не рекомендується. Їх можна проводити лежачи або сидячи, залежно від умов.

Текст для саморегуляції:

1. Я спокійно відпочиваю. Розслаблюю м'язи всього тіла. Лежу (сиджу) спокійно. Почуваю себе легко, невимушено. Відчуваю повний спокій. Моє тіло розслаблене. Мені добре та приємно. Я спокійно відпочиваю. Відчуваю спокій та безтурботність.

2. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Відчуваю вагу рук. Відчуваю у руках приємне тепло.

3. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Ноги нерухомі та важкі. Відчуваю у ногах приємне тепло.

4. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі.

5. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Лоб розгладжений. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Кути губ опущені. Розслаблені м'язи рота. Рот злегка відкритий. Язик розслаблений на дні рота. М'язи щелеп розслаблені. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Усе обличчя спокійне, розслаблене.

6. Дихаю вільно, легко. Приємна свіжість вливається у легені. Я дихаю легко та вільно. Мені приємно. Я відпочиваю.

7. Серце б'ється спокійно. Воно б'ється рівно та ритмічно. Я майже не помічаю його биття. Мені приємно та добре.

8. Я відпочив. Почуваю себе свіжим. Дихаю глибоко. Відчуваю бадьорість та свіжість в усьому тілі. Я сповнений сил та бадьорості. Почуваю себе впевнено. Почуваю себе бадьоро. Виникає бажання встати та діяти. Розплющую очі. Встаю!

9. Швидко встати. Руки підняти та розвести у сторони. Зробити різкий та глибокий подих, при цьому затримати дихання потім напружено та глибоко видихнути. Зробити розминку.

Спеціальні вправи, спрямовані на нормалізацію сну

Перед тим, як розпочати сеанс, необхідно прийняти вихідне положення із заплющеними очима. Поза повинна бути зручною та звичною для засинання. Комплекс вправ треба виконувати регулярно, по можливості у одні й ті самі години. Спочатку може виникнути потреба промовляння усього

тексту (можливо навіть декілька разів), але згодом сон буде наставати вже при перших словах.

Текст для нормалізації сну.

1. Я лежу спокійно. Мені зручно та добре. Я заспокоєний, мені приємно. Повільно пливе час. Повіки змикаються. Тиша. Спокій. Відпочинок. Відчуваю повний спокій... ..повний спокій...

2. Розслаблені м'язи правої руки. Розслаблені м'язи лівої руки. Плечі розслаблені та опущені. Руки розслаблені. Відчуваю вагу рук. Відчуваю у руках та кінчиках пальців приємне тепло. Відчуваю повний спокій... ..повний спокій...

3. Розслаблені м'язи правої ноги. Розслаблені м'язи лівої ноги. М'язи ніг розслаблені. Ноги нерухомі та важкі. Відчуваю у ступнях та пальцях ніг приємне тепло. Відчуваю повний спокій... ..повний спокій...

4. Усе тіло розслаблене. Розслаблені м'язи спини. Розслаблені м'язи живота. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі. Відчуваю повний спокій... ..повний спокій...

5. Розслаблені м'язи обличчя. Брови вільно розведені. Лоб розгладжений. Повіки опущені та м'яко зімкнуті. Кути губ опущені. Розслаблені м'язи рота. Рот злегка відкритий. Язик розслаблений на дні рота. М'язи шелеп розслаблені. Відчуваю прохолоду на шкірі лоба. Усе обличчя спокійне, розслаблене.

6. Я дихаю спокійно та рівно. Дихаю повільно та спокійно. Серце б'ється рівно та ритмічно. Воно абсолютно спокійне. Серце б'ється спокійно та рівно. Усе тіло розслаблене. Відчуваю приємне тепло в усьому тілі. Відчуваю повний спокій... ..повний спокій... .

7. Якщо емоційне збудження дуже сильне та сон довго не настає, текст промовляють до повного засинання. При цьому не слід думати про сон. Головне завдання – домогтися повного розслаблення, зосередження уваги на відповідних відчуттях. Вже саме цей стан дає добрий відпочинок, навіть якщо тривалий час не вдається заснути.

Спеціальні вправи для відпрацювання навичок релаксації

З метою досконалого оволодіння навичками релаксації рекомендується ряд додаткових вправ для окремих груп м'язів, а також для розвитку уваги та чіткості уявлень.

Багаторазовий повтор таких вправ формує та закріплює відповідні умовнорефлекторні зв'язки, разом із цим полегшується та стає більш чітким довільне керування станом як окремих груп м'язів, так і усього тіла. Запропоновані вправи працівники можуть використовувати самостійно для вдосконалення навичок релаксації, а також у процесі оволодіння комплексною методикою саморегуляції.

Вправи для м'язів рук.

Вправа виконується з положення «спортивна стійка». Руки вперед, пальці стиснуті у кулаки. Роблячи подих, напружити по черзі м'язи кисті, передпліччя, плеча та затримати подих на дві-три секунди. Промовити подумки: «М'язи рук напружені». Видихнути повітря, розслабити м'язи, руки вільно опустити та виконати декілька маятникових рухів. Промовити подумки: «М'язи рук розслаблені». Повторити три-п'ять разів.

1. Зробити вдих, руки, стиснуті в кулаки підняти догори, напружити м'язи та затримати дихання. Промовити подумки: «М'язи рук напружені». Видихнути повітря та по черзі розслабити кисть, передпліччя, плече. Промовити подумки: «М'язи рук розслаблені». Повторити три-п'ять разів.

2. Ноги на ширині плечей, руки вільно опущені. Розслабити м'язи від кінців пальців до плечей. Повороти тіла праворуч та ліворуч. Зосередити увагу на уявленні, що вимахування виконуються пустими рукавами одягу. Повторити декілька разів до повного відчуття розслаблення у м'язах рук.

3. Виконується зі спортивної стійки. Напружити м'язи правої руки від кисті до плеча, зосередивши увагу на відчутті напруження. Промовити подумки: «Права рука напружена». Розслабити ліву руку, зберігаючи напруження у правій до чітких відчуттів. Промовити подумки: «Ліва рука розслаблена». Розслабити праву руку та одночасно напружити ліву.

Зосередити увагу на напруженні м'язів лівої руки, потім – на розслабленні правої. Змінюючи напруження правої та лівої руки, повторити три-п'ять разів.

Вправи для м'язів ніг.

1. Ноги на ширині плечей. Роблячи вдих, напружити м'язи ступнів, гомілок, стегон та затримати подих на три-п'ять секунд. Промовити подумки: «М'язи ніг напружені». Зробивши видих, перенести вагу тіла на праву ногу, розслабити м'язи лівої ноги, дещо зігнувши її у суглобі та наблизивши до правої. Промовити про себе: «Ліва нога важка та розслаблена». Повторити по два рази для кожної ноги.

2. Вправа виконується сидячи. Роблячи вдих, напружити м'язи ступнів, гомілок та стегон, докладаючи зусилля для притиснення ступні до підлоги. Затримати подих на три-п'ять секунд. Промовити подумки: «М'язи ніг напружені». Зробивши видих, розслабити м'язи ступнів, гомілок та стегон. Промовити подумки: «М'язи ніг розслаблені, ноги важкі». Повторити два-три рази.

3. Вправа виконується лежачи на спині, руки вздовж тіла долонями вниз; ноги разом, носки дещо розведені. Роблячи вдих, підняти праву ногу до 90 градусів, напружити м'язи ступні, гомілки та стегна. Промовити подумки: «М'язи правої ноги напружені». Зробивши видих, розслабити м'язи стопи та гомілки, опустити ногу та розслабити м'язи стегна. Промовити подумки: «М'язи правої ноги розслаблені, нога важка». Повторити по два-три рази для кожної ноги.

Вправа виконується лежачи на спині, ноги дещо розведені. Дихання вільне. Напружити м'язи правої ноги від пальців до сідниці. Промовити подумки: «М'язи правої ноги напружені». Ліва нога розслаблена. Звернути увагу на відчуття розслаблення. Промовити подумки: «М'язи лівої ноги розслаблені». Розслабити праву ногу та одночасно напружити ліву. Зосередити увагу на відчутті розслаблення у правій нозі. Промовити

подумки: «М'язи правої ноги розслаблені». По черзі напружуючи та розслаблюючи праву та ліву ногу, повторити три-п'ять разів.

Вправи для м'язів шиї, голови, та мімічних м'язів.

1. а) Стоячи або сидячи, руки за голову у «замок». Нахил голови вперед, долаючи руками опір м'язів шиї, – видих; піднімаючи голову, створюючи руками опір, – вдих. Повторити п'ять – сім разів. Промовити подумки: «М'язи шиї напружені».

б) Стоячи або сидячи, голова піднята, руки опущені. Розслабити м'язи шиї, нахилити голову вперед; підняти голову; нахил голови праворуч; нахил голови ліворуч; нахил голови назад. Повторити по два рази у кожному напрямку. При цьому стежити за розслабленням м'язів шиї, подумки промовляючи: «М'язи шиї розслаблені». Дихання вільне.

2. а) Вправа виконується стоячи, сидячи, або лежачи на спині. Напружити м'язи лоба, піднімаючи зовнішні кути брів. Промовити подумки: «М'язи лоба напружені». Розслабити м'язи лоба, опустивши брови. Промовити подумки: «М'язи лоба розслаблені». Повторити п'ять – сім разів. Дихання вільне.

б) Вправа виконується стоячи, сидячи, або лежачи на спині. Напружити м'язи лоба, зводячи брови до спинки носа. Промовити подумки: «М'язи лоба напружені». Розслабити м'язи лоба, розвівши брови від спинки носа. Промовити подумки: «М'язи лоба розслаблені». Повторити п'ять – сім разів. Дихання вільне.

3. Вправа виконується стоячи, сидячи, або лежачи на спині. Округлити крила носа та напружити їх, роблячи вдих та видих. Промовити подумки: «Крила носа напружені». Розслабити крила носа, подих та видох. Промовити подумки: «Крила носа розслаблені». Повторити п'ять – сім разів.

4. Вправа виконується стоячи, сидячи, або лежачи на спині. Опустивши повіки напружено стиснути їх. Промовити подумки: «повіки напружені». Залишаючи повіки опущеними, розслабити їх. Промовити подумки: «повіки розслаблені». Повторити п'ять – сім разів. Дихання вільне.

5. Вправа виконується стоячи, сидячи або лежачи на спині. Міцно стиснути зуби, щільно зціпити губи. Промовити подумки: «Шелепи стиснуті, губи напружені». Вільно опустити нижню щелепу, розтиснути зуби (рот може бути напіввідкритий). Промовити подумки: «Нижня щелепа опущена вільно, розслаблена». Повторити п'ять-сім разів. Дихання вільне.

6. Вправа виконується стоячи, сидячи або лежачи на спині. Кінчик язика з силою притиснути до верхнього своду нуба. Промовити подумки: «Мій язик напружений». Розслабити язик, вільно опустивши його на дно рота. Промовити подумки: «Мій язик розслаблений». Повторити п'ять-сім разів. Дихання вільне.

Виконуючи наведені вправи, працівники повинні намагатись розслабляти м'язи, що приймають участі у тренінгу в даний момент. Дихати потрібно рівно та спокійно, через ніс. Увагу треба зосереджувати на стані м'язів, які у даний час тренуються. Одночасно важливо прагнути яскравих уявлень та відчуттів з розслабленням та напруженням різних груп м'язів.

Після певного проміжку часу тренування розслаблення та закріплення відповідних рефлексорних зв'язків зі словесними формулами, вдається легко за бажанням розслабити усі мимічні м'язи.

Вправи для діафрагми.

1. Вправа виконується лежачи на спині. Ліву кисть покласти на живіт, праву на груди. Зосередити увагу на диханні. Дихати вільно, без напруги. Промовляти подумки: «Дихання рівне та спокійне, я дихаю вільно та легко». Час вправи від 1 до 3 хвилин.

2. Вправа виконується сидячи. Починати вдих повільно, через ніс; висуваючи передню стінку живота вперед та опускаючи діафрагму, наповнювати повітрям нижню частину легенів. Продовжуючи вдих, повільно розширюючи грудну клітину, повільно заповнити повітрям верхню частину легенів. У кінці подиху втягнути нижню частину живота, підняти плечі та вилиці, що дає можливість заповнити повітрям верхівки легенів.

Затримати дихання на 3 секунди. Вільно, без зусиль видихнути, опустивши живіт, плечі та груди. Видихнувши все повітря, відповідно до обраного ритму виконати вдих та затримку. Виконувати дихальні вправи повільно, як одне ціле, без поштовхів. Зробити 5-7 дихальних циклів.

Для того, щоб правильно засвоїти цю вправу, потрібно уважно слідкувати за послідовністю усіх рухів кожного циклу дихання, намагатись виконати його вільно, як цілісний рух.

Якщо працівник чимось схвильований, наприклад перед операцією по затриманню озброєного злочинця, то необхідно звернути увагу на дихання. У такі моменти воно може бути поверхневим, частим, аритмічним. У таких ситуаціях, свідомо контролюючи дихання, треба зробити два-три повних вдоха-видиха, а потім перейти на рівне, ритмічне дихання. При цьому м'язи тіла не повинні бути надмірно напружені.

Вправи для активізації уявлення.

Для успішного виконання вправ на довільне розслаблення є сенс використовувати уявлення, які містяться у пам'яті працівника, та пов'язані з особистим досвідом відчуття станів розслаблення та відпочинку. Конкретне уявлення знайомої ситуації призводить до якісного м'язового розслаблення та полегшує навчання вправам на релаксацію.

Зайнявши вихідне положення для виконання вправи, потрібно заплющити очі, спробувати пригадати та чітко уявити собі, наприклад, наступні ситуації:

а) Я відпочиваю на теплому м'якому піску пляжу. Він приємно зігріває моє тіло. Сонце лагідно зігріває мою шкіру. Легкий вітерець прохолоджує шкіру лоба. Зникає бажання рухатись. Приємне відчуття спокою в усьому тілі. Воно начебто розчинилось у теплому повітрі безтурботного літнього дня.;

б) Я повільно пливу у теплій спокійній морській воді; перевернувся на спину, абсолютно розслабився, і вода сама тримає мене. Я майже не відчуваю

ваги свого тіла. Воно втратило свої межі. Мене трохи гойдає на невеликих хвилях. Мені приємно відпочивати таким чином;

в) Лежу у м'якому затишному ліжку. Сьогодні я багато працював, і тому приємно втому я відчуваю якість по-особливому. Вона вдавляла моє тіло у ліжку. Важкі руки. Важкі нерухомі ноги. Немає бажання рухатись. Немає бажання ні про що думати, тільки фізично відчуваю тишу, спокій, відпочинок.

Для того, щоб викликати відчуття прохолоди на шкірі лоба, спершу потрібно зосередити увагу на диханні. Дихати потрібно рівно та спокійно. Роблячи подих слід зосередитись на відчутті струменя повітря, яке приємно прохолоджує ніздрі (звернути на це увагу). Розповсюдити подумки це відчуття на верхню частину обличчя, на шкіру лоба. Роблячи подих, промовити декілька разів: «Шкіра лоба дещо прохолодна».

Такі спогади та ситуації з особистого досвіду добираються з урахуванням індивідуального досвіду людини (бо інакше, враховуючи можливість наявності стресогенного фактору в особистому життєвому досвіді працівника, це може призвести до протилежного результату). Коли відповідний спогад знайдено, необхідно детально уявити собі потрібну ситуацію у подробицях та звернути на них увагу, тоді уявлення почнуть набувати яскравості та чіткості.

Для формування стану спокою, самовладання та підвищення рівня суб'єктивного контролю рекомендується така вправа. Для закріплення ефекту вправу рекомендується періодично повторювати.

Методика виконання вправи.

1. Розслабтеся і зробіть декілька глибоких вдихів та видихів. Думайте про спокій: зосередьтеся на понятті „спокій” і міркуйте над ним. Що це за якість, яка його природа, зміст тощо? По мірі того, як у вас будуть виникати якісь осяяння, ідеї або образи, пов'язані з цим поняттям, занотуйте їх у робочий зошит.

2. Спробуйте розкрити себе для інших, ще невідомих вам ідей або для нового розуміння спокою, які можуть мимоволі виникнути, та також занесіть їх у зошит.

3. Усвідомте цінність спокою, його призначення, його користь у нашому бурхливому, повному змін світі. Проникніться значущістю спокою. Думкою віддайте хвалу спокою. Побажайте його. Уявіть себе чимось непохитним та могутнім, чимось таким, що не піддається хвилям зовнішніх впливів. Наприклад можна уявити себе гранітною скелею о яку розбиваються морські хвилі та вітри, а вона незворушно залишається стояти. Відчуйте себе такою скелею, а всі життєві впливи – лише вітер. Станьте таким як скеля, що не піддається хвилям, вітру, гніву, смутку... Викликайте цей образ кожного разу коли відчуваєте хвилювання, звикніть до нього, злийтеся з ним...

4. Прийміть установку на фізичний спокій. Послабте м'язову та нервову напругу. Дихайте повільно та ритмічно. Нехай на обличчі у вас відіб'ється спокій. Для цього уявіть своє обличчя з виразом спокою.

5. Спробуйте безпосередньо викликати спокій. Представте, що ви знаходитесь у місці, що викликає у вас почуття спокою: пустельний тихий пляж, храм, прохолодна зелена галявина... можливо, це місце, де ви відчували в минулому почуття спокою. Спробуйте відчути спокій. Повторіть декілька разів слово «СПОКІЙ». Нехай спокій, по мірі можливості, наповнить вас аж до ототожнення з ним.

6. Представте, що ви знаходитесь в звичайній для вас повсякденної ситуації, що у минулому виводила вас із себе або дратувала вас: це може бути зустріч із вороже настроєною до вас людиною, або зіткнення зі складною проблемою, чи необхідність швидкого виконання декількох справ відразу, чи або загроза небезпеки. Спробуйте побачити і відчути себе в цій ситуації спокійним і непохитним (Цей етап можна відкласти до часу, коли вправа буде добре засвоєна).

7. Вирішите залишатися як можна більш спокійним протягом усього дня, бути живим прикладом спокою, випромінювати спокій.

8. Зробіть табличку з написаним на ній словом «СПОКІЙ», використовуючи той колір і шрифт, що на вашу думку, найбільш повно виражають цю якість. Помістите табличку в місці, де ви зможете бачити її щодня. Можете написати його на своєму записнику чи щоденнику, щоб це слово попадало на очі якнайчастіше. Дивлячись на табличку всякий раз викликайте у собі відчуття спокою. Колись одна людина почала записувати це слово маркером на пачці цигарок, адже бажання палити виникало найчастіше у момент хвилювання чи напруги. Таким чином кожного разу дістаючи пачку ця людина бачила слово-нагадування та включала механізм уяви себе непохитною скелею. Невдовзі вона поступово кинула палити взагалі, бо зникла дратівливість.

ПІСЛЯМОВА

Підсумовуючи вищезазначене, необхідно підкреслити те, що, не зважаючи на складні для держави і спільноти України часи, слідчі підрозділи Національної поліції України продовжують гідно та професійно виконувати службові обов'язки із забезпечення належного публічного порядку та безпеки, виконуючи, водночас, функції збройного опору ворожому наступу.

В зв'язку з цим, слідчий, як і кожний поліцейський, переживає значний тягар емоційного напруження, змушений мобілізувати увесь особистісний фізичний та психологічний ресурс для збереження психічної рівноваги, достатньої не лише для якісного виконання завдань по розслідуванню правопорушень у воєнний час, але й для надання наочного прикладу гідної громадянської поведінки для цивільних громадян – об'єктів його професійної діяльності.

Роль психологічної науки і практики задля надання дієвої допомоги у формуванні, прояві та відновленні належної емоційно-вольової компетентності слідчого у наш час неможливо переоцінити. Саме тому, автори посібника зосередили увагу не стільки на проблемних, теоретико-наукових питаннях місця емоцій та волі у життєдіяльності людини, скільки на практично орієнтованому психологічному здобутку, спроможному оптимізувати процес фахової підготовки слідчих Національної поліції України, надати допомогу у належному психологічному супроводі службової діяльності і формуванні навичок ефективної саморегуляції в небезпечних для життя та роботи умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева И. Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов. *Психология образования сегодня: теория и практика*. Материалы Международной науч.-практ. конф. Минск, 2003. С. 166-168.
2. Андрусишин Ю. І. Вплив емоційно-вольової стійкості особистості на її поведінку в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 11-18.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. М.: Наука. 1975. 412 с.
4. Анохин П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем. Принципы системной организации функций. М.: Наука, 1977.20, с. 50.
5. Бандурка А. М., Землянская Е. В. Психология руководителя: монография. Харьков: Золотая миля, 2013. 720 с.
6. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов. М. ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
7. Большая психологическая энциклопедия. М.: Эксмо, 2007. 544 с.
8. Волошина О. В. Моделі ефективної комунікації в діяльності поліцейських (зарубіжний досвід). *Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів*: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конференції (Кривий Ріг, 07 лют. 2019 р.). Кривий Ріг: Донец. юр. інс-т МВС України. 2019. С. 183-185.
9. Волошина О. В. Професійна самоорганізація як детермінанта становлення професіонала-слідчого. *Становлення особистості професіонала: перспективи та розвиток*: матеріали VII Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (22 бер. 2019 р.). Одеса: Одес. держ. ун-т внутр. справ, 2019. С. 39-43.
10. Галусян О. А., Захаренко Л. М., Мотлях О. І. Технології профайлінгу в слідчій діяльності: метод. рек. Київ: Освіта України, 2019. 45 с.
11. Галусян О. А., Циганов В. В. Применение профайлинга с целью выявления и расследования преступлений : метод. рекомендації / за заг. ред. О. І. Мотляха. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 42 с.
12. Галусян О. А., Захаренко Л. М., Юрченко-Шеховцова Т. І. *Значення саморегуляції в професійній мотивації поліцейських*. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: *Психологія*. Хмельницький, 2017. № 2 (7). С. 30-43.
13. Галусян О. А., Захаренко Л. М., Юрченко-Шеховцова Т. І. Особливості емоційного інтелекту спеціалістів із проведення опитування з використанням поліграфа Національної поліції України. *Юридична психологія*. 2019. № 1 (24). С. 74-83.

14. Гончаров П.Ю. Содержание управленческой компетентности курсантов военных институтов внутренних войск МВД России. *Педагогический журнал*. №1-2. М.: Аналитика Родис, 2013. С.124-132.
15. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Манн, Иванов и Фербер. 2021. 560 с.
16. Декларація основних принципів правосуддя для жертв злочинів та зловживань владою: прийнята 29 листоп. 1985 р. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_114 (дата звернення 02.03.2021)
17. Искандерова Ф. В. Эмоциональный интеллект как основа межличностного взаимодействия. Вестник КАСУ. Выпуск: *Образовательные технологии*. №1. 2006.С. 130-134.
18. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса: монографія. М.: Наука, 1983. 368 с.
19. Когут Я. М. Професійна психологічна підготовка працівників ОВС: конспект лекцій. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2006. 184 с.
20. Кодекс поведінки посадових осіб з підтримання правопорядку: затв. резолюцією Генеральної Асамблеї ООН № 34/169 від 17 груд.1979 р. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_282. (дата звернення 02.03.2021)
21. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук: 19.00.02./ Інституті психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 31 с.
22. Конвенція про захист прав людини і основоположних свобод: підпис. 4 листоп. 1950 р. URL: http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_004 (дата звернення 02.03.2021).
23. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підруч. для студентів ВНЗ. К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. 400 с.
24. Косолапов О. М. Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків: УЦЗУ, 2010. Вип. 7. С. 218-227.
25. Котик М.А. Саморегуляция и надежность человека-оператора. Таллинн: Валгус, 1974.
26. Котик М.А., Емельянов А.М. Природа ошибок человека-оператора. М.: Транспорт, 1993. 133, с. 67
27. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
28. Лазуренко О. До проблеми визначення змісту емоційної компетентності. *Молодь і ринок*. №2 (109), 2014. С.124-129.
29. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2004, 414 с.

30. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Изд. дом «Сентябрь», 2001. 260 с.

31. Мілорадова Н.Е. Специфіка слідчої діяльності та фактори, що її ускладнюють. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Збірник наукових праць. Вип.2. Харків: УЦЗУ, 2007. С. 116-127.

32. Мінімальні стандартні правила ООН, що стосуються здійснення правосуддя щодо неповнолітніх (Пекінські правила): прийняті 29 листоп. 1985 р. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_211. (дата звернення 02.03.2021)

33. Минимальные стандартные правила Организации Объединенных Наций в отношении мер, не связанных с тюремным заключением (Токийские правила): утв. резолюцией 45/110 Генеральной Ассамблеи ООН от 14 декабря 1990 г. URL: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/995_907. (дата звернення 02.30.2021)

34. Никифоров Г.С. Надежность профессиональной деятельности. СПб.: СПбУ, 1996.

35. Никифоров Г.С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора. Л.: ЛГУ, 1977.

36. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха. М.: КСП, 2003. 268 с.

37. Прикладная юридическая психология : учеб. пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2001. 639 с.

38. Програма семінару «Тренінг EQ» Університету економіки і права «Крок» (WWW документ). URL <http://www.kadry.itop.net> (дата звернення 20.04.2021).

39. Професіограми за основними видами поліцейської діяльності (слідчого, оперуповноваженого карного розшуку (кримінальної поліції), дільничного офіцера поліції): *науковий довідник*. Частина 1. Київ: ДНДІ МВС України, 2018. С. 9-38.

40. Психологічне забезпечення оперативно-службової діяльності працівників міліції (частина IV). Саморегуляція та тренінг психічних станів працівників органів внутрішніх справ. Навч.-метод. посіб./ В.Г. Андросюк, О.М. Корнєв., За заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва. К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2004. 86 с.

41. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов. *Вопросы психологии*. 2009. № 3. С. 16-26.

42. Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. 607 с.

43. Розов В. И. Психология экстремальных ситуаций: адаптивность к стрессу и психологическое обеспечение : научно-практ. Пособие. К.: КНТ; Саммит-Книга, 2012. 480 с.

44. Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности. *Психологический журнал*. 1982. Т.3. №4.С. 13-25.

45. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.

46. Семиченко В. А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.-метод. посібник. Хмельницький, 2001. 254 с.
47. Сидоренко В. В. Періодизація професіогенезу вчителя української мови і літератури в просторі післядипломної освіти. *Нау-кова скарбниця освіти Донеччини*. 2011. № 2 (9). С. 82-88.
48. Симонов П.В. Эмоциональный мозг. М.: Наука, 1981. 215 с.
49. Смирнов Б. А. Психология деятельности в экстремальных. Харьков: Изд-во Гуманитарный Центр, 2007. 292 с.
50. Roseman, I. J. Cognitive determinants of emotions: A structural theory. In P. Shaver (Ed.), *Review of Personality and Social Psychology* (Vol. 5, pp. 11-36). Beverly Hills, 1984, CA.
51. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 1989, pp.185–211.
52. Saarni C. *The development of Emotional Competence* / C. Saarni. New York: The Guilford Press, NYC, 1999. 381 p.